

Berhenti Merokok

Efek rokok pada tubuh penderita HIV bisa dua kali lebih berbahaya. Itu kenapa berhenti merokok dapat membantu ODHA hidup lebih sehat dan merasa lebih baik, entah itu secara fisik maupun emosional.



Mengelola Stres Dengan Baik

Orang dengan HIV rentan mengalami depresi entah karena efek samping dari obat-obatan maupun stigma negatif yang mereka terima dari masyarakat. Maka dari itu, menghindari stres merupakan kunci utama untuk menjaga supaya pikiran dan fisik Anda tetap sehat. ODHA tidak perlu sungkan untuk curhat dengan keluarga, kerabat, pasangan, atau sahabat terdekat.

Cuci Tangan dan Vaksinasi

HIV membuat sistem kekebalan tubuh ODHA menurun. Akibatnya, tubuh penderita HIV jadi lebih rentan terhadap paparan virus, bakteri, dan kuman. Guna menghindari paparan kuman ini, pastikan ODHA membiasakan diri untuk mencuci tangan sesering mungkin. Terutama sebelum makan dan setelah buang air besar maupun air kecil. selain itu, lakukanlah vaksinasi untuk mencegah berbagai penyakit. Namun, ODHA perlu untuk berkonsultasi ke dokter terlebih dahulu jika ingin melakukan vaksinasi.



SEMOGA BERMANFAAT



TIPS SEHAT MENJALANI HIDUP DENGAN HIV/AIDS



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG

YUK..JALANI HIDUP SEHAT SEBAGAI ODHA



Salah satu tujuan utama menjalani gaya hidup sehat adalah mencegah penyakit ini tidak berkembang menjadi AIDS. Seperti diketahui, HIV yang sudah memasuki tahap AIDS bisa lebih sulit ditangani dan berakibat fatal. Berikut adalah gaya hidup sehat yang dianjurkan untuk pengidap HIV:

Minum Obat (ARV) Secara Teratur

Sangat penting bagi para ODHA untuk rutin minum obat sesuai dengan yang resepan oleh dokter. Peralnya, HIV bisa berkembang melemahkan sistem kekebalan tubuh. Bahkan, melewati satu dosis pengobatan dapat menyebabkan virus kebal alias resisten terhadap obat-obatan



Jaga Pola Makan Sehat

Pastikan makanan yang Anda konsumsi mengandung gizi seimbang yang meliputi protein, karbohidrat, serat, lemak baik, serta vitamin dan mineral. Jangan lupa, hitung juga asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh.



Rutin Berolahraga

Olahraga dengan intensitas rendah sampai sedang dapat membantu para ODHA terhindar dari berbagai risiko infeksi virus lainnya.



Kurangi Risiko Penularan Kepada Orang Lain

HIV menyebar melalui cairan tubuh tertentu dari orang yang terinfeksi HIV seperti darah, air mani (yang mengandung sperma), cairan pra ejakulasi, cairan rektum, cairan vagina, dan ASI. ODHA harus melindungi orang-orang di sekelilingnya, termasuk keluarga dan teman, dari penyebaran HIV. Dengan begitu, orang-orang di sekitar bisa menghargai Anda dan membuat Anda lebih percaya diri serta berpikir lebih positif

