

PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

Instrucciones de egreso para pacientes VIH / SIDA

1. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón



2. Cuando salga de casa puede utilizar un **alcohol glicerinado** para realizarse fricción antiséptica de manos cada 2 horas.



3. Siempre que salga de casa utilice un tapabocas de tela o desechable, sin válvula respiratoria. **Mantenga el tapabocas cubriendo nariz y boca.**



4. **Mantenga una rutina de alimentación equilibrada** que contenga frutas, proteína, verduras y líquidos de acuerdo a sus restricciones individuales.



5. **Realice actividad física** según le hayan recomendado y de manera regular.



6. Tome sus medicamentos a tiempo y sin olvidos



7. Procure dormir el tiempo suficiente para asegurar un **descanso adecuado**, esto le permitirá mantenerse con la energía necesaria para el día siguiente.



8. Evite el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas psicoactivas, **son nocivos para su salud.**



9. Recuerde la importancia de mantener sus vacunas al día.



10. Si presenta cambios en el **estado de ánimo**, no olvide consultar con su médico, de la misma manera, si sus relaciones interpersonales se están viendo afectadas.

