

Kamu sudah didiagnosis HIV positif

Kenyataan ini jangan membuat hidupmu jadi serba negatif

Hidup dengan HIV bukanlah sebuah akhir, tapi justru sebuah awal baru. Berawal dari bagaimana mengenali HIV dan mengenali pengobatannya, kamu tetap bisa menikmati perjalanan hidup.

Apa artinya hidup dengan HIV? Itu artinya di dalam tubuh kamu terdapat virus HIV. Terinfeksi HIV bukan selalu berarti kita telah jatuh sakit, menjadi AIDS, atau sekarat. HIV tidak sama dengan AIDS.

HIV singkatan dari *Human Immunodeficiency Virus*, artinya ada virus yang menyerang dan melemahkan sistem pertahanan tubuh kamu. Lalu apa AIDS? AIDS singkatan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome*, yaitu kumpulan gejala penyakit yang muncul akibat semakin lemahnya kekebalan tubuh kamu. AIDS dapat terjadi 5-10 tahun sejak kamu terinfeksi HIV, jika kamu tidak memulai pengobatan.

HIV Bukanlah Akhir. Awali Perjalanan Barumu Bersama ARV

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Disiplin minum ARV



Kalau sudah paham perbedaan keduanya, artinya kamu juga kini paham bahwa kamu hidup dengan HIV dan dapat mencegah menjadi AIDS. Apa rahasianya? **ARV**.

Antiretroviral (**ARV**) adalah obat HIV yang membuat kamu bisa tetap hidup sehat, melakukan aktivitas rutin, dan mencapai cita-cita hidupmu. Banyak orang dengan HIV bisa hidup sehat dan berkualitas.

Caranya?

Dengan disiplin menjalani pengobatan **ARV** yang diminum setiap hari, maka jumlah virus dapat ditekan dan kekebalan tubuhmu tetap tetaga sehingga kamu bisa terhindar dari penyakit. **ARV** tersedia GRATIS untuk semua Orang Dengan HIV AIDS (ODHA) di Indonesia. BERHENTI minum **ARV** dapat membuat jumlah virus kembali banyak, dan bisa membuatmu berada pada kondisi AIDS.

ada Obat ada Jalan:

#1 Kenali tubuhmu dan virus HIV

Kamu bisa bertanya apapun ke dokter soal kesehatanmu termasuk tentang HIV. Beberapa istilah perlu kamu ketahui dan pahami. Semakin kamu kenal, semakin mudah kamu hidup dengangannya.

#2 Disiplin minum ARV sesuai dosis dan waktu minumnya

Minum ARV sesuai dosis dan jam yang telah ditentukan oleh Dokter. Dengan menunda, kamu hanya memberi peluang virus untuk berkembang biak lebih cepat di tubuhmu. Bawa selalu **ARV** agar selalu siap di saat kamu harus meminumnya, termasuk jika kamu bepergian.

#3 Rutinlah kontrol kelayanan kesehatan

Kunjungi layanan kesehatan yaitu Puskesmas atau Rumah Sakit terdekat secara berkala, dan hanya meminum obat dari dokter.

#4 Buat apa buang waktumu mencoba pengobatan alternatif lain

Semua itu tidak terbukti secara medis. Banyak yang menyesal telah menghabiskan banyak uang dan berakibat fatal.

#5 Tetap semangat minum ARV

Kadang kala kamu merasa bosan. Lawanlah rasa bosan menjalani pengobatan **ARV**. Banyak penyakit lain yang juga harus minum obat seumur hidup agar tetap sehat, seperti diabetes, penyakit jantung, darah tinggi, dll.

ada Obat, ada Jalan

Tetap penuh senyum, tawa dan canda. Bersyukurlah ada **ARV** dan kamu tetap sehat. Rutinlah berolahraga agar badan selalu bugar dan tidak mudah kena penyakit.

#7 Carilah kelompok dukungan atau support group

Kamu tidak sendiri; ODHA lain pun meminumnya setiap hari. Kelompok dukungan ODHA bermanfaat untuk saling menguatkan dan berbagi informasi.

Dimana ada kemauan, di situ ada jalan dan mencapai cita-cita dalam hidup.

Dimana ada kemauan,
di situ ada jalan.
Dimana ada obat,
di situ ada jalan untuk
hidup sehat dan mencapai
cita-cita dalam hidup.