

LIVING WITH HIV 101

Start medical care and HIV treatment as soon as you find out you have HIV. Staying in medical care can keep you healthy and help protect others.

HOW CAN I STAY HEALTHY WITH HIV ?

- Get into medical care right away. Locate a provider by visiting www.cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv.
- Take medicine called ART (antiretroviral therapy) as prescribed, regardless of how long you've had the virus. This treatment can keep you healthy.



- Stay in medical care. Visit your health care provider regularly.
- Find a local support group, and talk to others who have HIV. Locate a group by visiting npin.cdc.gov/search/organization/support.



HOW CAN I GET HELP PAYING FOR ART?

- If you have health insurance, your insurer is required to cover some medicines used to treat HIV.
- If you don't have health insurance, or you can't afford your copay or co-insurance amount, you may be able to get help through Medicaid, Medicare, the Ryan White HIV/AIDS Program, and community health centers. Visit www.cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv to learn more.



HOW CAN I PROTECT OTHERS?

- Take ART every day as prescribed. Taking it every day can make your viral load undetectable. If it stays undetectable, you have effectively no risk of transmitting HIV through sex.
- Tell your sex or injection partners that you have HIV.
- Use condoms the right way every time you have sex.
- Choose less risky sex, like oral sex.



- If you inject drugs, never share your needles, syringes, or other injection equipment with anyone.
- Talk to your partners about them taking medicine to prevent HIV called pre-exposure prophylaxis (PrEP).
- Get tested and treated for other sexually transmitted diseases (STDs).



For more information, please visit www.cdc.gov/hiv.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE CÓMO VIVIR CON EL VIH

Empiece a recibir atención médica y comience el tratamiento contra el VIH tan pronto como sepa su diagnóstico. Seguir recibiendo atención médica lo ayudará a mantenerse saludable y a proteger a los demás.

¿CÓMO ME PUEDO MANTENER SALUDABLE CON EL VIH?

- Comience con la atención médica de inmediato.
- Tome los medicamentos llamados TAR o TARV (terapia antirretroviral) del modo correcto, todos los días, sin importar por cuánto tiempo haya tenido el virus. Este tratamiento puede ayudarlo a mantenerse saludable.



- Siga recibiendo la atención médica. Visite a su proveedor de atención médica con regularidad.



- Encuentre un grupo de apoyo local y hable con otras personas que engan el VIH. Para encontrar un grupo, visite npin.cdc.gov/search/organization/support.

¿CÓMO PUEDO OBTENER AYUDA PARA PAGAR LA TAR?

- Si tiene seguro médico, su aseguradora está obligada a cubrir algunos de los medicamentos que se usan para tratar el VIH.
- Si no tiene seguro médico, o si no puede pagar el costo del copago o del coseguro, es posible que pueda recibir ayuda a través de Medicaid, Medicare, el Programa de VIH/SIDA Ryan White y centros de salud comunitarios.



¿CÓMO PUEDO PROTEGER A LOS DEMÁS?

- Tome los medicamentos de la TAR todos los días. Esto lo puede ayudar a mantenerse saludable y reducir enormemente las probabilidades de transmitir el VIH.
- Dígales a sus parejas sexuales o las personas con quienes se inyecta drogas que usted tiene el VIH.
- Use condones de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Elija prácticas sexuales menos riesgosas, como relaciones sexuales orales.



- Si usted se inyecta drogas, no comparta nunca las agujas, jeringas, u otro equipo de inyección con nadie.
- Hable con sus parejas acerca de los medicamentos de profilaxis preexposición (PrEP), que pueden tomar para prevenir el VIH.
- Hágase las pruebas de detección de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y reciba el tratamiento necesario.

