

Глава 19. Семья и друзья: что важно при гепатите С	242
Узнать больше о гепатите С	242
Позаботьтесь о себе	242
Люди, готовые помогать	243
Создайте фан-клуб	243
Общение с тем, о ком вы заботитесь	244
Меняемся вместе	245
Организационная помощь	245
Когда близкий болен гепатитом С	246
Защитите себя от инфекции	246
Вопросы взаимодействия	246
Выполнение домашней работы	247
Отслеживаем побочные эффекты	247
Раздел для тех, чьи сексуальные партнеры больны гепатитом С	248
Чем еще вы можете помочь	248
Часть V. Великолепные десятки	251
Глава 20. Советы тем, кто отправляется в путешествие, несмотря на гепатит С	253
Попробуйте отправиться в мини-путешествие	253
Возьмите с собой лекарства	254
Позаботьтесь о безопасности членов своей семьи и окружающих	255
Продолжайте заботиться о своем здоровье	255
Счастливого полета!	256
Путешествие в далекие края	256
Как уберечься от “болезни путешественника”?	257
Берегитесь насекомых!	258
Как получить медицинскую помощь за рубежом	259
Помощь в экстренных ситуациях	259
Не подвергайте себя опасности!	260
Глава 21. Десять советов, как обеспечить хороший сон при гепатите С	261
Движение и свежий воздух — лучшие друзья крепкого сна	261
Еда и питье для спокойного сна	262
Позвольте себе вздремнуть!	262
Установите режим сна	262
Обустройство спальни	262
Расслабьтесь перед сном	263
Попробуйте ароматерапию	263
Послушайте расслабляющие записи	263
Наденьте удобную одежду	263
Советы “невольным жаворонкам”	264
Глава 22. Более десяти источников информации для инфицированных вирусом гепатита С	265
Web-сайты	265
Зарубежные ресурсы	265
Русскоязычные ресурсы	266
Фармацевтические компании	266
Предметный указатель	268