

Předmluva**Trocha pozitivní poezie namísto úvodu****KAPITOLA 1**

Když je test na HIV pozitivní 9

KAPITOLA 2

Co mám dělat, abych zůstal co nejdéle zdravý? 16

KAPITOLA 3

Jak se stravovat 19

KAPITOLA 4

Lékařská péče, léky a laboratorní nálezy 36

KAPITOLA 5

Infekce HIV a sexualita 48

KAPITOLA 6

HIV a těhotenství 54

KAPITOLA 7

Kde najdu radu a podporu 56

KAPITOLA 8

HIV/AIDS a první pomoc 70

KAPITOLA 9

Jak nezískat oportunní infekci od zvířat 71

KAPITOLA 10

Rady na cesty 75

KAPITOLA 11	
Vyrovnání se s úmrtím milovaného člověka	87
KAPITOLA 12	
Desatero přikázání pro dlouhý život s virem HIV	96
PŘÍLOHA Č. 1	
Informace pro člověka infikovaného virem HIV	100
PŘÍLOHA Č. 2	
Červená stužka	107
PŘÍLOHA Č. 3	
AIDS centra a vybrané nevládní organizace zabývající se problematikou HIV/AIDS	111
PŘÍLOHA Č. 4	
Deklarace závazků OSN	114
Doslov	127
Literatura	128
Moje léčebné schéma a další důležité údaje (jména, adresy, telefony ad.) a moje poznámky	130
Něco o autorech	134
Positive action	135