

Newly diagnosed with HIV?

A practical pocket guide for your first 90 days. You do not have to figure everything out today.

Start with one next step. Effective HIV treatment helps people live long, healthy lives. If you received a reactive rapid or home screening result, ask the testing service what follow-up testing is needed to confirm it.

Your first three steps

1

Connect with care

Call the clinic or testing service that gave you the result. Ask for an appointment with an HIV care provider. If you need a local clinic, use the [RiseUpToHIV care locator](#).

2

Ask about treatment

NIH recommends starting antiretroviral therapy (ART) at diagnosis or as soon as feasible. Many clinics offer a same-day start for most people. Your clinician will choose the timing and medicines with you.

3

Bring a short list

Write down medicines and supplements, allergies, any past PrEP or PEP use, your preferred pharmacy, and your questions. You can still come to the visit if you do not have every detail.

Write down what you know

Clinic / care contact: _____

Appointment date and time: _____

One question I want to ask: _____

You choose your support. Consider asking one trusted person, patient navigator, or case manager to join you or help with practical next steps. You decide whom to tell and when. Partner-notification rules vary by state; your care team can connect you with local Partner Services.

Emotional support: Call or text 988, or use 988 Lifeline chat. It is free and confidential. If there is immediate danger, call 911.

Make the first visits work for you

Your first care visit is a conversation. Ask for plain-language answers and a plan for follow-up.

Your care team may review your medical history, medications, allergies, and prior PrEP or PEP; do an exam; and order tests such as viral load, CD4 count, and medicine-safety labs. Ask how and when you will get the results.

Questions you can bring

1.	Is any follow-up test needed to confirm my result?
2.	Could I start ART now? What should I know about interactions, side effects, and refills?
3.	Which baseline tests are being ordered, and when will we review the results?
4.	Can a case manager help with insurance, medication costs, transportation, housing, or emotional support?

A flexible 30 / 60 / 90-day checklist

First 30 days	Connect with care, agree on a treatment plan, and know whom to call about results or medicine access.
Days 31-60	Review results and how treatment is going with your care team. Ask for help early if cost, side effects, or daily routines get in the way.
Days 61-90	Keep follow-up visits, discuss your viral-load results and next monitoring steps, and update your support plan. Timing is individual.

U=U: NIH says maintaining an HIV viral load below 200 copies/mL while taking treatment prevents sexual transmission of HIV. Ask your clinician how and when your viral load will be checked, and what prevention choices fit until suppression is documented and maintained. U=U refers to sexual transmission; it does not prevent other STIs.

Cost and support: The Ryan White HIV/AIDS Program may help people who meet local income rules and have no insurance or insurance that does not cover needed care. A case manager can explain local eligibility, services, and possible costs.

Reliable sources and more help

NIH HIV guidelines - baseline evaluation clinicalinfo.hiv.gov	CDC - living with HIV cdc.gov/hiv/living-with
HRSA - Ryan White care and services ryanwhite.hrsa.gov/hiv-care/services	CDC - Partner Services cdc.gov/hivnexus/hcp/partner-services
988 Lifeline - get help 988lifeline.org/get-help	Read the full First 90 Days guide riseuptohiv.com/newly-diagnosed.html

This handout is educational, not medical or legal advice. Your care team can personalize decisions. Reviewed September 2026.

¿Acabas de recibir un diagnóstico de VIH?

Una guía práctica para tus primeros 90 días. No tienes que resolverlo todo hoy.

Empieza con un paso. El tratamiento eficaz ayuda a las personas con VIH a vivir vidas largas y saludables. Si recibiste un resultado reactivo en una prueba rápida o casera, pregunta al centro de pruebas qué seguimiento hace falta para confirmar el resultado.

Tus primeros tres pasos

1

Conecta con atención médica

Llama a la clínica o al centro de pruebas que te dio el resultado. Pide una cita con un profesional con experiencia en atención del VIH. Si necesitas una clínica local, usa el [localizador de atención de RiseUpToHIV](#).

2

Pregunta por el tratamiento

Los NIH recomiendan comenzar la terapia antirretroviral (TAR) al recibir el diagnóstico o tan pronto como sea posible. Muchas clínicas ofrecen comenzar el mismo día para la mayoría de las personas. El profesional clínico y tú decidirán el momento y los medicamentos.

3

Prepara una lista breve

Anota tus medicamentos y suplementos, alergias, uso previo de PrEP o PEP, farmacia preferida y preguntas. Puedes ir a la cita aunque no tengas todos los datos.

Anota lo que ya sabes

Clínica / contacto de atención: _____

Fecha y hora de la cita: _____

Una pregunta que quiero hacer: _____

Tú eliges quién te apoya. Puedes pedir a una persona de confianza, un navegador de pacientes o un administrador de casos que te acompañe o te ayude con los próximos pasos. Tú decides a quién contarle y cuándo. Las reglas sobre notificar a las parejas varían según el estado; tu equipo puede conectarte con los servicios locales.

Apoyo emocional: Llama o envía un mensaje de texto al 988, o usa el chat de 988. Es gratis y confidencial. Si hay peligro inmediato, llama al 911.

Aprovecha tus primeras citas

Tu primera cita de atención es una conversación. Pide respuestas claras y un plan de seguimiento.

El equipo puede revisar tu historial médico, medicamentos, alergias y uso previo de PrEP o PEP; hacer un examen; y pedir pruebas como carga viral, recuento de CD4 y análisis de seguridad de medicamentos. Pregunta cómo y cuándo recibirás los resultados.

Preguntas para tu cita

1.	¿Hace falta otra prueba para confirmar mi resultado?
2.	¿Puedo comenzar la TAR ahora? ¿Qué debo saber sobre interacciones, efectos secundarios y resurtidos?
3.	¿Qué pruebas iniciales pedirán y cuándo revisaremos los resultados?
4.	¿Puede un administrador de casos ayudar con seguro, costo de medicamentos, transporte, vivienda o apoyo emocional?

Una lista flexible para los días 30 / 60 / 90

Primeros 30 días	Conecta con atención, acuerda un plan de tratamiento y confirma a quién llamar por resultados o acceso a medicamentos.
Días 31-60	Revisa los resultados y cómo va el tratamiento con tu equipo. Pide ayuda pronto si el costo, los efectos secundarios o la rutina diaria lo dificultan.
Días 61-90	Asiste a las citas, habla de tus resultados de carga viral y del seguimiento, y actualiza tu plan de apoyo. El ritmo es individual.

U=U: Los NIH indican que mantener la carga viral del VIH por debajo de 200 copias/mL mientras se toma tratamiento evita la transmisión sexual del VIH. Pregunta al profesional cómo y cuándo medirán tu carga viral y qué prevención es adecuada hasta que la supresión esté documentada y se mantenga. U=U se refiere a la transmisión sexual; no previene otras ITS.

Costos y apoyo: El Programa Ryan White puede ayudar a quienes cumplen los requisitos locales de ingresos y no tienen seguro o cuyo seguro no cubre la atención necesaria. Un administrador de casos puede explicar los requisitos, servicios y posibles costos locales.

Fuentes confiables y más ayuda

NIH HIV guidelines - baseline evaluation clinicalinfo.hiv.gov	CDC - living with HIV cdc.gov/hiv/living-with
HRSA - Ryan White care and services ryanwhite.hrsa.gov/hiv-care/services	CDC - Partner Services cdc.gov/hivnexus/hcp/partner-services
988 Lifeline - get help 988lifeline.org/get-help	Lee la guía completa de los primeros 90 días riseuptohiv.com/newly-diagnosed.html

Este material es educativo, no sustituye el consejo médico ni legal. Tu equipo puede adaptar las decisiones a tu situación. Revisado en septiembre de 2026.

Yo fèk fè w konnen ou gen VIH?

Yon gid pratik pou 90 premye jou yo. Ou pa oblije regle tout bagay jodi a.

Kòmanse ak yon sèl etap. Tretman efikas ede moun k ap viv ak VIH viv lontan an sante. Si yon tès rapid oswa tès lakay te bay yon rezilta reyaktif, mande sant tès la ki swivi ki nesèsè pou konfime rezilta a.

Twa premye etap ou yo

1

Jwenn swen

Rele klinik oswa sant tès ki te ba ou rezilta a. Mande yon randevou ak yon pwofesyonèl ki gen eksperyans nan swen VIH. Si ou bezwen yon klinik toupre ou, sèvi ak [zouti RiseUpToHIV pou jwenn swen](#).

2

Mande enfòmasyon sou tretman

NIH rekòmande kòmanse tretman antiretoviral (ART) lè yo fè dyagnostik la oswa pi vit sa posib. Anpil klinik ka kòmanse menm jou a pou pifò moun. Ou menm ak pwofesyonèl swen an ap deside kilè ak ki medikaman ki bon pou ou.

3

Prepare yon ti lis

Ekri non medikaman ak sipleman ou pran, alèji, si ou te janm itilize PrEP oswa PEP, famasi ou prefere a, ak kesyon ou genyen. Ou ka ale nan randevou a menm si ou poko gen tout enfòmasyon yo.

Ekri sa ou konnen deja

Klinik / kontak pou swen: _____

Dat ak lè randevou a: _____

Yon kesyon mwen vle poze: _____

Se ou ki chwazi kiyès ki ka soutni ou. Ou ka mande yon moun ou fè konfyans, yon navigatè pasyan, oswa yon responsab dosye vin avèk ou oubyen ede w ak pwochen etap yo. Se ou ki deside kiyès pou w enfòme ak kilè. Règ sou enfòme patnè yo varye selon eta a; ekip swen ou an ka konekte w ak sèvis lokal yo.

Sipò emosyonèl: Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 988, oubyen sèvi ak chat 988. Sèvis la gratis epi konfidansyèl. Si gen danje touswit, rele 911.

Fè premye vizit yo itil pou ou

Premye vizit swen an se yon konvèsasyon. Mande repons ki klè ak yon plan pou swivi.

Ekip swen an ka revize istwa medikal ou, medikaman, alèji, ak itilizasyon PrEP oswa PEP; fè yon egzamen; epi mande tès tankou chaj viral, kantite CD4, ak tès sekirite pou medikaman. Mande kijan ak kilè w ap jwenn rezilta yo.

Kesyon pou w pote nan randevou a

1.	Èske mwen bezwen yon lòt tès pou konfime rezilta a?
2.	Èske mwen ka kòmanse ART kounye a? Kisa pou m konnen sou entèraksyon, efè segondè, ak renouvèlman medikaman?
3.	Ki tès debaz n ap fè, epi kilè n ap revize rezilta yo?
4.	Èske yon responsab dosye ka ede m ak asirans, pri medikaman, transpò, lojman, oswa sipò emosyonèl?

Yon plan fleksib pou 30 / 60 / 90 jou

Premye 30 jou	Jwenn swen, dakò sou yon plan tretman, epi konnen kiye pou rele pou rezilta oswa aksè ak medikaman.
Jou 31-60	Revize rezilta yo ak jan tretman an ap mache avèk ekip swen an. Mande èd bonè si pri, efè segondè, oswa woutin chak jou fè sa difisil.
Jou 61-90	Kontinye ale nan vizit yo, pale sou rezilta chaj viral ak swivi, epi mete plan sipò a ajou. Tan chak moun pran ka diferan.

U=U: NIH di lè yon moun pran tretman epi li kenbe chaj viral VIH li anba 200 kopi/mL, sa anpeche transmisyon seksyèl VIH. Mande pwofesyonèl swen an kijan ak kilè y ap mezire chaj viral ou, epi ki lòt prevansyon ki apwopriye jiskaske yo konfime epi kenbe sipresyon an. U=U konsène transmisyon seksyèl; li pa anpeche lòt MST.

Pri ak sipò: Pwogram Ryan White la ka ede moun ki satisfè kondisyon revni lokal yo epi ki pa gen asirans oswa asirans ki pa peye pou swen yo bezwen. Yon responsab dosye ka esplike ki kondisyon, sèvis, ak depans ki aplikab kote w ap viv la.

Sous serye ak plis èd

NIH HIV guidelines - baseline evaluation clinicalinfo.hiv.gov	CDC - living with HIV cdc.gov/hiv/living-with
HRSA - Ryan White care and services ryanwhite.hrsa.gov/hiv-care/services	CDC - Partner Services cdc.gov/hivnexus/hcp/partner-services
988 Lifeline - get help 988lifeline.org/get-help	Li tout gid la sou 90 premye jou yo riseuptohiv.com/newly-diagnosed.html

Materyèl sa a se enfòmasyon edikatif; li pa ranplase konsèy medikal oswa legal. Ekip swen ou an ka adapte desizyon yo ak sitiyasyon pa w. Revize an septanm 2026.