

ZIKA + VIAJES

DE TRABAJO • DE VISITANDO A FAMILIA • DE VACACIONES

Zika 101

- Zika es transmitido principalmente por mosquitos, pero también puede transmitirse a través de relaciones sexuales.
- Zika puede causar defectos de nacimiento severos si una mujer embarazada se infecta.
- No existe medicina o vacuna específica contra el Zika.
- La mejor manera de prevenir el Zika es prevenir las picaduras de mosquitos y la transmisión sexual.

Que empacar:

- ☐ Repelente de insectos registrado por EPA
- ☐ Camisas de manga larga y pantalones largos
- ☐ Mosquitero
- ☐ Ropa y equipo tratado con permethrin
- ☐ Barreras como los condones (masculinos o femeninos) para prevenir la transmisión sexual de Zika
- ☐ Un método anticonceptivo eficaz



ANTES del viaje:

- Compruebe si va a un área con Zika.
- Si está embarazada o planea embarazarse, aplase su viaje a estas áreas.
- ¿Debe viajar? Puede ser un buen momento para retrasar el embarazo. Pregunte a su médico sobre los métodos anticonceptivos eficaces.

DURANTE su viaje:

- Protéjase de las picaduras de mosquitos:
 - >> Duerma en salas con mosquiteros y con aire acondicionado.
 - >> Use repelentes de insectos registrados por la EPA, que son seguros para las mujeres embarazadas cuando se usan según las indicaciones. Aplique protector solar primero y luego repelente de insectos.
 - >> Utilice mosquiteros para cubrir a los bebés en portadores, carreolas y cunas.
- Practicar sexo seguro usando barreras como condones (masculinos o femeninos) y presas dentales durante el sexo vaginal, anal y oral para prevenir la transmisión sexual de Zika.

DESPUÉS de su regreso:

- Use repelente de insectos durante 3 semanas para evitar que Zika se propague en su vecindario.
- Continúe practicando sexo seguro y use un método anticonceptivo eficaz:
 - >> Mujeres: por lo menos 8 semanas.
 - >> Hombres: por lo menos 6 meses.
- Consulte a su médico de inmediato si cree que está embarazada o tiene síntomas de Zika, como fiebre, sarpullido, ojos rojos o dolor en las articulaciones.



APRENDA MÁS:
www.cdph.ca.gov/Zika
#HablemosdeZIKA

¿DÓNDE ESTÁ ZIKA EN EL MUNDO?
www.cdc.gov/zika/geo