

Prevención del Zika

- **Evite las picaduras de mosquitos**

- Medios primarios a través de los cuales se transmite el virus
- Los mosquitos que llevan el virus del Zika pican mayormente durante el día, pero también deben permanecer cautelosos en la noche.
- Use repelente de insectos que contenga los siguientes ingredientes recomendados por la

EPA:

- DEET
- Picaridin
- IR3535
- Aceite de eucalipto de limón (OLE) o para-mentano-diol (PMD)
 - No utilizar en niños menores de 3 años
- 2-undecanona
- Siga las instrucciones del repelente y vuelva a aplicar según lo indicado
- No rocíe sobre la piel debajo de la ropa
- Si usa protector solar, aplique protector solar primero y repelente después
- No use repelente en bebés menores de 2 meses
- No aplicar sobre las manos, los ojos, la boca, los cortes o la piel irritada del niño
 - Padres / adultos: primero rocíe el repelente en las manos, luego aplique en la cara del niño
- Para obtener más información sobre los repelentes de insectos específicos, utilice este enlace.

O Proteja a los bebés y los niños pequeños

- Vestirlos con ropa que oculte brazos y piernas
- Utilizar mosquiteros para cubrir cunas, cochecitos y portabebés

O Utilice productos - principalmente ropa, casetas de campar y botas - que han sido tratados con permetrina

O Asegure su hogar desde el interior y el exterior

- Instalar “screens” en todas las ventanas y puertas
- Reparar los agujeros que los mosquitos podrían viajar a través
- Si duerme al aire libre o en áreas sin aire acondicionado, utilice mosquiteros

- Vaciar y limpiar todos y cada uno de los contenedores que pudieran haber estado expuestos a los mosquitos y que puedan contener agua (botes de basura, piscinas para pájaros, piscinas, etc.)
 - Los mosquitos suelen poner huevos cerca del agua
- **Viaje Seguro**
 - Si está embarazada o está tratando de quedar embarazada, evite viajar a zonas con riesgo de Zika
 - Consulte con su proveedor de atención médica sobre cualquier plan de viaje
 - Utilice este recurso para obtener información sobre viajes
 - Si tiene que viajar, evite las picaduras de mosquitos siguiendo los pasos mencionados anteriormente.
 - Si participan en actividades sexuales durante su viaje, asegúrese de usar protección.
 - El Zika se puede transmitir a través de sexo vaginal, anal, y oral, o con el intercambio de objetos sexuales.
 - El Zika puede permanecer en el semen más largo que otros fluidos corporales, por lo que el lapso de tiempo en el que hombres y mujeres pueden pasar es diferente.
 - La mayoría de las personas con Zika tal vez ni siquiera estén conscientes de que están infectadas.
 - Sólo puede experimentar síntomas leves, o ninguno en absoluto
 - El Zika se puede pasar antes de la aparición de los síntomas, durante los síntomas, o incluso después de los síntomas hayan disminuido.
 - Los condones, tanto hombres como mujeres, ayudarán a reducir la posibilidad de transmitir Zika
 - Los condones deben ser utilizados durante cualquier actividad sexual y durante toda la duración.
 - También se recomiendan las presas dentales cuando practiquen sexo oral.
 - Abstenerse del sexo completamente reducirá cualquier riesgo de obtener Zika de este tipo de actividad.
 - Cuando regrese de su viaje, continúe siguiendo los pasos para evitar los mosquitos, incluso si no se siente enfermo.
 - Continúe con estos pasos durante unas 3 semanas para evitar la posibilidad de propagación del zika a los mosquitos que luego podrían difundirla a otras personas.

- Si siente que tiene síntomas de Zika, consulte a su médico y hable sobre sus viajes recientes.
 - Asegúrese de hacer esto si está embarazada
 - Si está considerando quedarse embarazada después de viajar a un área con alto riesgo de Zika, discuta estas recomendaciones específicas con su médico.
- Continúe absteniéndose de relaciones sexuales o practique relaciones sexuales seguras cuando regrese de un área que está en alto riesgo de Zika.
 - Esto evitará la propagación del virus a su pareja.
 - Consulte a su médico para averiguar si / cuando la actividad sexual puede reanudarse.
 - • Esto depende de que su pareja también tenga síntomas o si uno de ustedes está tratando de quedar embarazada.

Referencias: <https://www.cdc.gov/zika/prevention/plan-for-travel.html>
<https://www.cdc.gov/zika/prevention/protect-yourself-and-others.html>
<https://www.cdc.gov/zika/prevention/prevent-mosquito-bites.html>
<https://www.cdc.gov/zika/prevention/sexual-transmission-prevention.html>

Este mensaje traído por el Departamento de Salud de Vineland