

APROVEITE SUAS FÉRIAS



Proteja sua família contra o zika!

O zika é uma doença transmitida principalmente por mosquitos, **mas também pode ser transmitida por relações sexuais de uma pessoa que tem zika aos seus parceiros sexuais.**

Saiba antes de ir

Saiba mais sobre o zika em portugues.cdc.gov/zika. Para descobrir se o seu destino tem risco de zika, acesse o site de saúde dos viajantes do CDC e veja notícias de viagem atuais: cdc.gov/travel

Pacote de prevenção

- Repelente de insetos (Procure os seguintes ingredientes: **DEET, picaridina, IR3535, óleo de eucalipto citriodora, para-mentano-diol ou 2-undecanone.**
- Camisas de mangas compridas e calças compridas.
- Roupas e acessórios tratados com permetrina.
- Mosquiteiro para bebê conforto (se necessário).
- Mosquiteiro (se os mosquitos tiverem acesso ao lugar onde você dorme).
- Preservativos (se tiver relações sexuais).



Proteja-se

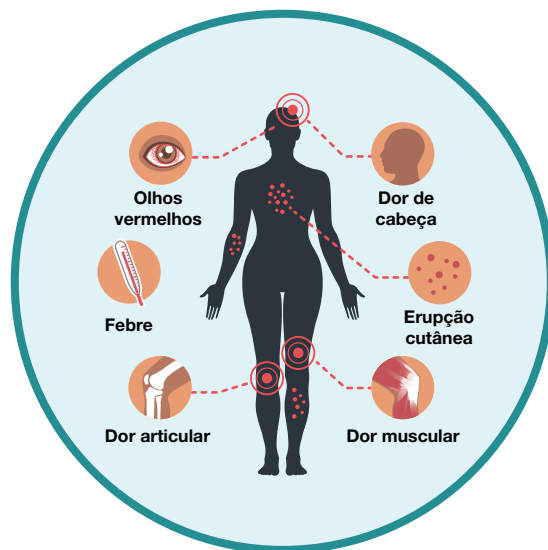
- Use repelente de insetos. Reaplique conforme as instruções. Lembre-se de aplicar o protetor solar antes de aplicar o repelente de insetos.
- Cubra a pele exposta quando possível.
- Permaneça e durma em quartos com tela ou ar-condicionado. Use um mosquiteiro se estiver dormindo ao ar livre.
- O zika também pode ser transmitido por relação sexual, portanto, use preservativos se tiver relações sexuais.



Sintomas de zika

A maioria das pessoas com zika não sabe que tem a doença. A doença é geralmente leve com sintomas que duram cerca de uma semana.

Os sintomas mais comuns são:



Grávida? Tentando engravidar?

O zika está associado a defeitos congênitos. As mulheres grávidas não devem viajar para nenhuma área com risco de zika. Se o seu(sua) parceiro(a) viajar para essas áreas, use preservativos ou não tenha relação sexual até o final da gravidez. Se você está tentando engravidar, fale com seu médico sobre seus planos.

ACABE com a disseminação

- Fique atento aos sintomas depois de voltar para casa.
- Consulte um médico imediatamente se houver suspeita de zika.
- Use repelente de insetos por 3 semanas após a viagem.
- [Use preservativos](#) se tiver relações sexuais.

Para obter mais informações: portugues.cdc.gov/zika



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention