

# Acabe com as picadas de mosquito. Não pare as atividades ao ar livre.



## Proteja-se do zika

Zika é uma doença transmitida principalmente por mosquitos, portanto se estiver em áreas externas, proteja-se de picadas.

## Saiba antes de ir

O zika não está se disseminando no território contíguo dos Estados Unidos no momento. À medida que a temporada de mosquitos começa, saiba onde o zika está se disseminando:

[www.cdc.gov/zika/geo](http://www.cdc.gov/zika/geo)

## O que levar com você

- ◆ Repelente de insetos registrado na EPA (Procure os seguintes ingredientes: DEET, picaridina, IR3535, OLE ou PMD).
- ◆ Camisas de mangas compridas e calças compridas.
- ◆ Roupas e acessórios tratados com permetrina.
- ◆ Uma barraca para dormir (se os mosquitos tiverem acesso ao lugar onde você dorme).



## Proteja você e sua família

- ◆ 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.
- ◆ Se estiver acampando ou dormindo ao ar livre, use uma barraca.
- ◆ Vista as crianças com roupas que cubram os braços e as pernas.
- ◆ Cubra o carrinho do bebê e o bebê conforto com mosquiteiro.
- ◆ Pulverize o repelente em suas mãos e, em seguida, aplique-o sobre o rosto da criança. Não use repelentes em bebês com menos de 2 meses de idade.
- ◆ Não use OLE em crianças com menos de 3 anos.

## ACABE com a disseminação

### Se você esteve recentemente em uma área com zika

- ◆ Fique atento aos sintomas. Se ficar doente, consulte um médico imediatamente.
- ◆ Se você esteve em uma área com zika, use repelente de insetos por 3 semanas após a viagem.
- ◆ Use preservativos se tiver relações sexuais.



## Sintomas de zika

- ◆ Muitas pessoas com zika sequer tomam conhecimento de que têm a doença. A doença é geralmente leve com sintomas que duram cerca de uma semana.
- ◆ Os sintomas mais comuns são:

