

# ESTÁ PENSANDO EM TER UM BEBÊ?

## AVISO: O ZIKA ESTÁ ASSOCIADO A DEFEITOS CONGÊNITOS



## Planeje sua gravidez

Com o surto de zika, planejar sua gravidez é mais importante do que nunca. Não há vacina para prevenir a infecção pelo zika vírus.

### Se você estiver pensando em ter um bebê,

seu médico ou outro profissional de saúde pode ajudar a planejar uma gravidez saudável e segura. Fale com seu médico sobre:

- Seus planos de ter filhos
- O risco potencial de contrair zika durante a gravidez
- As exposições potenciais de seu parceiro ao zika.

Se você decidir que este não é o momento certo para ter um bebê, fale com seu médico ou com outro profissional de saúde para encontrar um método de controle de natalidade seguro, eficaz e adequado para você e para seu estilo de vida.

### Proteja-se para não contrair zika por picadas de mosquito



#### Use repelente de insetos

- Proteja-se e à sua família de picadas de mosquito durante todo o dia e a noite, dentro ou fora de casa.
- O repelente de insetos é seguro e funciona! Leia o rótulo e siga as instruções.



#### Cubra sua pele

- Use camisas de mangas compridas e calças compridas. Trate as roupas com permetrina para obter mais proteção.\*



#### Proteja a sua casa contra mosquitos

- Use telas nas janelas e nas portas. Use ar-condicionado se possível. Recipientes vazios com água estagnada.



### Depois de engravidar, proteja-se para não contrair zika pela relação sexual



#### Use preservativo

- Use preservativo toda vez que fizer sexo durante a gravidez. Para serem eficazes, os preservativos devem ser usados corretamente do começo ao fim, em toda relação sexual. Isso inclui sexo vaginal, anal e oral.



#### OU

#### Não tenha relação sexual

- Não tenha relações sexuais durante a gravidez.



#### Fale com seu profissional de saúde

- Se você acha que seu parceiro pode ter ou teve zika, informe ao seu profissional de saúde se você teve relação sexual sem usar preservativo.

Para obter mais informações: [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)

\* Em alguns locais, como Porto Rico, há uma resistência generalizada à permetrina e, provavelmente, não será eficaz. Entre em contato com as autoridades locais ou um distrito de controle de mosquitos para obter mais informações sobre pesticidas.