

# APROVEITE SUAS FÉRIAS



## Proteja sua família contra o zika!

O zika causa doenças e pode ser transmitido principalmente por mosquitos, mas também pode ser transmitido por relações sexuais de uma pessoa que tem zika aos seus parceiros sexuais.

## Saiba antes de ir

Saiba mais sobre o zika em [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika). Descubra se o zika está presente em seu destino de viagem e verifique o site de saúde do viajante do CDC para obter avisos atuais sobre viagens: [cdc.gov/travel](http://cdc.gov/travel)

## Pacote de prevenção

- Repelente de insetos (Procure os seguintes ingredientes: **DEET, picaridina, IR3535 e óleo de eucalipto citriodora ou para-mentano-diol, ou 2-undecanona**)
- 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

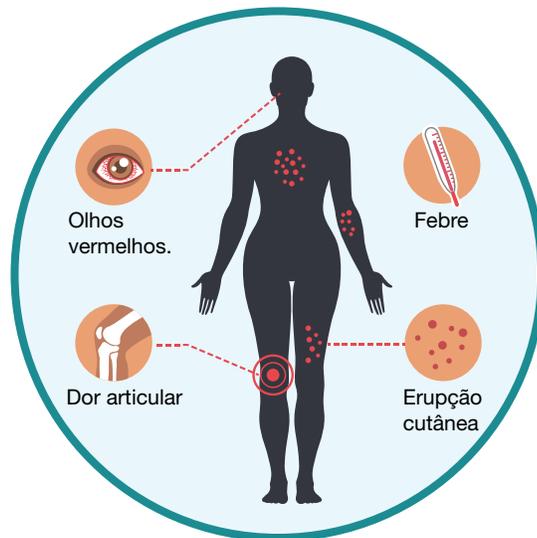
- Use repelente de insetos. Reaplique conforme as instruções. Lembre-se de aplicar o protetor solar antes de aplicar o repelente de insetos.
- Cubra a pele exposta quando possível.
- Permaneça e durma em quartos com tela ou ar-condicionado. Use um mosquiteiro se estiver dormindo ao ar livre.
- O zika também pode ser transmitido pela 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. Mulheres grávidas não devem viajar para áreas com zika. Se o seu parceiro viaja para essas áreas, use preservativos ou não tenha relação sexual até o final da sua 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: [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)

Idioma inglês, versão acessível: <http://www.cdc.gov/zika/pdfs/generic-families.pdf>



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