



## Por que você deve proteger você e sua família contra o zika?

O zika é uma doença transmitida principalmente por mosquitos, mas o zika vírus também pode ser transmitido por relações sexuais de uma pessoa que tem zika aos seus parceiros sexuais. O zika também pode ser transmitido de uma gestante para o feto.

## Monte e leve o seu próprio kit de prevenção

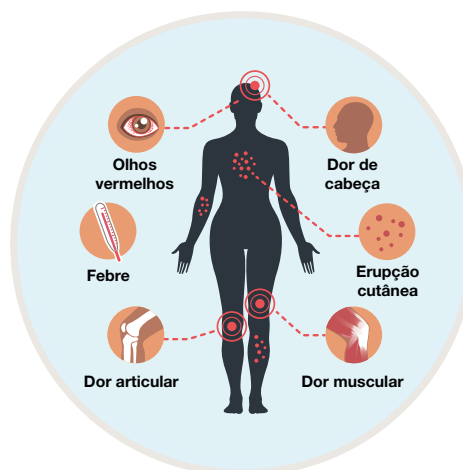
1. Repelente de insetos (Procure os seguintes ingredientes: **DEET, picaridina, IR3535, óleo de eucalipto citriodora, para-mentano-diol ou 2-undecanone**
  - Use repelente de insetos. Reaplique conforme as instruções. Lembre-se de aplicar o protetor solar antes de aplicar o repelente de insetos.
2. Camisas de mangas compridas e calças compridas
  - Cubra a pele exposta quando possível.
3. Mosquiteiro
  - Mosquiteiro (se os mosquitos tiverem acesso ao lugar onde você dorme). Permaneça e durma em quartos com tela ou ar-condicionado. Use um mosquiteiro se estiver dormindo ao ar livre.
4. Preservativos
  - 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. Muitas pessoas infectadas pelo zika vírus não apresentam sintomas ou apresentam apenas sintomas leves. A doença é geralmente leve com sintomas que duram cerca de uma semana.

Os sintomas mais comuns são:



O zika também está associado à síndrome de Guillain-Barré (SGB), uma condição rara que afeta o sistema imunológico de uma pessoa danificando as células nervosas, causando fraqueza muscular e, às vezes, paralisia.

## ACABE com a disseminação para as áreas sem zika

Após deixar a ilha:

- 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.

## Grávida? Tentando engravidar?

O zika pode causar 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.

## Para obter mais informações:

[portugues.cdc.gov/zika](http://portugues.cdc.gov/zika) | [cdc.gov/travel](http://cdc.gov/travel)  
[www.salud.gov.pr/zika](http://www.salud.gov.pr/zika)  
[portugues.cdc.gov/zika/prevention/plan-for-travel.html](http://portugues.cdc.gov/zika/prevention/plan-for-travel.html)



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