



Top 7 Things Everyone Needs to Know About Zika



You can get Zika through mosquito bites. You can also get Zika through sex.

Zika is spread by a bite from an infected *Aedes* mosquito. Many areas have the type of *Aedes* mosquitoes that can spread Zika virus. These mosquitoes are aggressive daytime biters and can also bite at night. Zika can also be passed from a person who has Zika to his or her sex partners through sex.



Zika causes serious birth defects.

If a woman gets Zika during pregnancy, it can damage a baby's brain growth and cause other birth defects. Pregnant women should take every precaution to avoid getting Zika from a mosquito bite or from sex. Pregnant women should use a condom correctly every time during pregnancy, if their partner has been to an area with Zika.



Pregnant women should not travel to areas with Zika.

If you live in or must travel to one of these areas, talk to your healthcare provider first and strictly follow steps to prevent mosquito bites during your trip. Wear loose fitting long-sleeves and pants, use insect repellent, and avoid unprotected sex. Visit www.cdc.gov/zika to learn more.



Best way to prevent Zika is to prevent mosquito bites.

- Use insect repellent—it works! Use Environmental Protection Agency (EPA)-registered insect repellent with one of the following active ingredients: DEET, picaridin, IR3535, oil of lemon eucalyptus or para-menthane-diol, or 2-undecanone. Follow the label instructions.
- Wear loose fitting long-sleeved shirts and long pants.
- Use window and door screens to keep mosquitoes outside.



Remove standing water around your home where mosquitoes lay their eggs and grow.

- Once a week, empty and scrub, turn over, cover, or throw away all indoor and outdoor items that hold water. Some items include vases, buckets, potted plant saucers, toys, tires, birdbaths, trash and/or trash containers.
- Tightly cover water storage containers (buckets, cisterns, rain barrels), so mosquitoes can't get inside to lay eggs. Rain barrels must be tightly sealed at all entrances with 1/16th inch wire mesh and checked regularly.



Signs and Symptoms of Zika.

Common symptoms include fever, rash, joint pain, and red eyes (conjunctivitis). Rarely, people will get more seriously ill. Most people with Zika won't have symptoms. For those who do, signs of Zika usually develop 3-14 days after exposure. Symptoms can last for several days to a week. Zika testing is only recommended for people with symptoms or pregnant women with a risk of Zika exposure. If you think you have Zika, see your healthcare provider.



Returning travelers can spread Zika through mosquito bites and sex.

Most infected people don't have symptoms, but can still spread the virus to mosquitoes that bite them or to other people through sex. To prevent the spread Zika through sex, returning travelers should use condoms. Women should use condoms for 8 weeks and men should use condoms for 6 months. All returning travelers should use insect repellent for 3 weeks.



Las 7 cosas más importantes que todos debemos saber sobre el zika



Usted puede obtener zika a través de las picaduras de mosquitos. Usted también puede obtener zika a través de relaciones sexuales.

Zika se propaga por una picadura de un mosquito *Aedes* infectado. Muchas áreas tienen este tipo de mosquito *Aedes* que puede propagar el virus de Zika. Estos mosquitos pican agresivamente durante el día y también pueden picar en la noche. Además, una persona infectada con zika puede pasárselo a otra persona a través de relaciones sexuales.



Zika causa graves defectos congénitos.

Si una mujer obtiene zika durante el embarazo, puede dañar el crecimiento del cerebro del bebé y causar otros defectos congénitos. Las mujeres embarazadas deben tomar todas las precauciones para evitar contraer zika por una picadura de mosquito o por relaciones sexuales. Las mujeres embarazadas deben usar condones correctamente cada vez durante el embarazo si su pareja ha estado en un área con zika.



Las mujeres embarazadas no deben viajar a una área con zika.

Si usted vive o tiene que viajar a una de las áreas afectadas con zika, hable primero con su proveedor de atención médica y siga estrictamente los pasos para prevenir las picaduras de mosquitos durante el viaje. Use ropa suelta de manga larga y pantalones largos, use repelente de insecto y no tenga relaciones sexuales sin protección durante el embarazo. Visite la página www.cdc.gov/zika para aprender más.



La mejor forma de prevenir zika es evitar las picaduras de mosquitos.

- Use repelente contra insectos. ¡Sí funciona! Use repelente de insecto registrado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) con uno de los ingredientes activos: DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón o para-mentano-diol. Siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Use ropa suelta de manga larga y pantalones largos.
- Use mallas en las puertas y ventanas para mantener los mosquitos afuera.



Quite el agua estancada alrededor de su hogar.

- Una vez por semana, vacíe, friegue, lave, voltee, cubra o deseche todos los artículos fuera y dentro de su hogar que contengan agua. Algunos artículos incluyen floreros, cubetas/baldes, platillos para plantas y macetas, juguetes, llantas, bañeras para pájaros, basura y/o botes de basura.
- Cubra los recipientes de almacenamiento de agua (cubetas/baldes, cisternas, barriles para la recolección de lluvia), para que los mosquitos no puedan entrar a poner huevos. Los barriles para la recolección de lluvia deben estar bien sellados en todas las entradas con malla de alambre de 1/16 de pulgada y ser revisados regularmente.



Los síntomas de zika.

Los síntomas pueden durar varios días hasta una semana. Los síntomas comunes incluyen fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y ojos enrojecidos (conjuntivitis). Muchas personas con zika no tienen síntomas. Para quienes los presentan, los síntomas de zika suelen aparecer de 3 a 14 días después de ser expuestos. Los síntomas pueden durar de varios días a una semana. Si cree que tiene zika, consulte con su proveedor de atención médica. Las pruebas de zika sólo son recomendadas para las personas con síntomas o mujeres embarazadas con riesgo de exposición a zika.



Los viajeros que regresan pueden propagar zika a través de las picaduras de mosquitos y relaciones sexuales.

La mayoría de las personas infectadas con zika no tienen síntomas, pero pueden propagar el virus a los mosquitos que los pican o a otras personas a través de relaciones sexuales. Para prevenir la propagación de zika a través de relaciones sexuales, los viajeros deben seguir usando condones. Las mujeres deben de usar condones durante 8 semanas y los hombres deben de usar condones durante 6 meses. Los viajeros al regresar de su viaje deben seguir usando repelentes contra insectos durante 3 semanas.