

# DEFEND AGAINST ZIKA

WAYS TO PROTECT YOURSELF, YOUR FAMILY AND COMMUNITY FROM ZIKA

## WHAT IS ZIKA?

Zika is a virus that spreads primarily through the bite of an infected aedes species mosquito. It can also be spread through blood transfusions and sexual contact.

If a woman is infected with Zika during pregnancy, the virus may spread to the child, causing *microcephaly*. This means the baby's head may form much smaller than normal, resulting in developmental delays and brain damage.

## WHAT ARE THE SYMPTOMS?

80% of those infected with the Zika virus do not experience any symptoms. However, those who do may experience fever, rash, joint pain and red or pink eyes.

## THE 3-DS

THERE ARE 3 BIG WAYS YOU CAN FIGHT THE BITE!

### DEFEND

Apply EPA-approved insect repellent. Use screens, and close doors and windows, especially during mosquito season.

### DRESS

To avoid mosquito bites, wear pants and long sleeves, especially at dawn or dusk.

### DRAIN

Remove standing water from around your home, and cover places where water can collect, such as trash cans, flower pots, buckets and other containers.

## FIGHT THE BITE



LEARN MORE ABOUT ZIKA AT [GCHD.ORG/ZIKA](http://GCHD.ORG/ZIKA)



@GCHDINFO



GALVESTON COUNTY HEALTH DISTRICT

## PREGNANT?

### WAYS TO PROTECT YOURSELF DURING PREGNANCY:

- Even while pregnant, Zika can be passed sexually. Take precautions against sexual transmission and consider using condoms correctly or abstaining from sex.
- Do not travel to places where Zika is active.
- Wear pants and long sleeves to prevent mosquito bites.
- Apply EPA-approved insect repellent.
- Remove standing water from around your home.

### IF YOU SUSPECT YOU MAY HAVE BEEN INFECTED WITH ZIKA:

Contact your doctor immediately.

## TRAVELLING?

### IF YOU ARE VISITING A PLACE WHERE ZIKA IS ACTIVE:

- Use EPA-approved repellent during your entire trip.
- Use screens, and keep doors and windows closed at the places you are staying.
- Take precautions against sexual transmission and consider using condoms correctly or abstaining from sex or use condoms correctly.

### WHEN YOU RETURN FROM THE TRIP:

- Continue to use EPA-approved insect repellent for at least 21 days after you return to the United States.
- Continue to take precautions against sexual transmission for at least 8 weeks.

# DEFIENDASE CONTRA EL ZIKA

MANERAS DE  
PROTEGERSE A SI MISMO,  
SU FAMILIA,  
Y COMUNIDAD DE EL ZIKA

## QUE ES EL ZIKA?

El Zika es un virus que se propaga principalmente a través de la picadura de un mosquito infectado de la especie Aedes. También puede propagarse a través de transfusiones de sangre y contacto sexual.

Si una mujer está infectada con Zika durante el embarazo, el virus puede transmitirse a el niño, causando microcefalia. Esto significa que la cabeza del bebé puede ser mucho más pequeña de lo normal, resultando en retrasos en el desarrollo y daño cerebral.

## CUALES SON LOS SINTOMAS?

El 80% de los infectados con el virus de el Zika no experimentan ningún síntoma. Sin embargo, los que lo hacen pueden experimentar fiebre, erupciones, dolor en las articulaciones, y ojos rojos.

## EXISTEN 3 MANERAS

DE COMBATIR LA PICADURA!

### PROTEJASE

Utilice repelentes aprobados por el EPA. Utilice mosquiteros y cierre ventanas y puertas, especialmente durante la temporada de mosquitos.

### VISTASE

Para evitar las picaduras de mosquitos, use pantalones y camisas de manga larga, especialmente al amanecer o al atardecer.

### VACIE

Elimine agua estancada alrededor de su hogar, y cubra los lugares donde el agua pueda acumularse, como botes de basura, macetas, y otros contenedores.

## FIGHT THE BITE



APRENDA  
MAS SOBRE  
EL ZIKA EN [GCHD.ORG](http://GCHD.ORG)



@GCHDINFO



GALVESTON COUNTY  
HEALTH DISTRICT

## EMBARAZADA?

### MANERAS DE PROTEGERSE DURANTE EL EMBARAZO:

- Incluso mientras este embarazada, el Zika puede transmitirse sexualmente. Tome precauciones contra la transmisión sexual y considere el uso correcto de preservativos o absténgase de tener relaciones sexuales.
- No viaje a lugares donde el Zika este activo
- Use pantalones y camisas de manga larga para prevenir picaduras de mosquitos.
- Utilice repelente de mosquitos aprobado por la EPA.

### SI USTED CREE QUE HA SIDO INFECTADO CON ZIKA:

Comuníquese de inmediato con su médico.

## DE VIAJE?

### SI ESTA VISITANDO UN LUGAR DONDE EL ZIKA ESTE ACTIVO:

- Utilice repelente aprobado por la EPA durante todo su viaje.
- Utilice mosquiteros, y mantenga puertas y ventanas cerradas en los lugares donde se hospeda.
- Tome precauciones contra la transmisión sexual y considere el uso correcto de preservativos o absténgase de tener relaciones sexuales.

### CUANDO REGRESE DE VIAJE:

- Continúe usando repelente de mosquitos aprobado por la EPA por lo menos 21 días después de regresar a los Estados Unidos.
- Continúe tomando precauciones contra la transmisión sexual por un mínimo de 8 semanas después de regresar a los Estados Unidos.