



## ¿Está usted **REGRESANDO** de lugares en donde se han encontrado los virus de **ZIKA, CHIKUNGUNYA y DENGUE?**

**Si usted desarrolla síntomas del virus del Zika durante/después de su viaje a los países afectados por el Zika, hay cosas que puede hacer para protegerse a sí mismo:**

**SÍNTOMAS DE UNA INFECCIÓN DEL VIRUS DEL ZIKA:**  
• fiebre • sarpullido • dolor en las articulaciones • conjuntivitis (ojos rojos)

Los síntomas aparecen normalmente de **2 a 7 días** después de haber sido picado por un mosquito infectado.

## PROTECCIÓN

- Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud inmediatamente si desarrolla síntomas del virus del Zika, especialmente si se encuentra embarazada.
- Descanse bien y tome líquidos para prevenir la deshidratación. Tome medicamentos como acetaminofén o paracetamol para aliviar la fiebre y el dolor.
- NO TOME** aspirina u otro medicamento antiinflamatorio (incluyendo Motrin, Ibuprofen, Aleve, Naproxen) a menos que haya sido evaluado por un médico.
- Use repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA por sus siglas en inglés) y tome otras medidas para evitar las picaduras de mosquitos durante la primera semana de enfermedad. Esta es la etapa en donde el virus se puede transmitir a otros a través de los mosquitos.

## PREVENCIÓN

- Cuando se encuentre al aire libre, evite las picaduras de mosquitos usando un repelente de insectos registrado por la EPA que contenga los siguientes ingredientes: DEET, picaridina, IR3535, o aceite de limón de eucalipto. Siga las indicaciones de la etiqueta.
- ¡Cúbrase!** Use camisas de manga larga, pantalones largos y calcetines. Para los bebés, coloque un mosquitero sobre el portabebés, cunas y carriolas.
- Una vez por semana, vacíe, dé vuelta, cubra o tire cualquier artículo que pueda almacenar agua, como las llantas o neumáticos, cubetas, macetas, juguetes, piscinas, baños para pájaros, floreros o basureros. Revise dentro y fuera de su casa.
- Instale o repare las telas o mallas metálicas de puertas y ventanas para mantener a los mosquitos afuera. Use aire acondicionado, si tiene.

**Más información en: [www.hcphtx.org/Zika](http://www.hcphtx.org/Zika)**