

Enjoy your stay in Puerto Rico



Protect your family from Zika!

Zika is a disease primarily spread by mosquitoes, but a man with Zika can spread it to his sex partners as well.

Know before you go

Learn about Zika at cdc.gov/zika. Find out if your destination has Zika, check the CDC Travelers' Health site for current travel notices: cdc.gov/travel

Pack to prevent

- ◆ Insect repellent (Look for these ingredients: **DEET, picaridin, IR3535, OLE, or PMD.**)
- ◆ Long-sleeved shirts and long pants
- ◆ Condoms (if you might have sex)
- ◆ Infant carrier mosquito net (if needed)
- ◆ Bed net (if mosquitoes can get to where you're sleeping)



STOP the spread

- ◆ Watch for symptoms after you get home.
- ◆ Call your doctor immediately if you suspect Zika.
- ◆ Use insect repellent for 3 weeks after travel.
- ◆ Use condoms when you have sex.

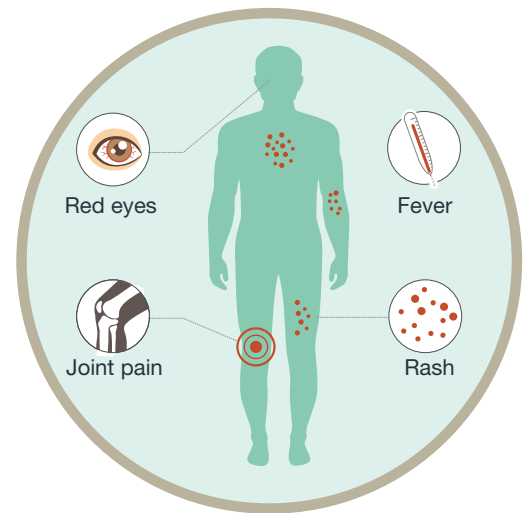
Zika symptoms

Most people with Zika don't know they have it. The illness is usually mild with symptoms lasting about a week.

The most common symptoms are:

Protect yourself

- ◆ Use insect repellent. Reapply as directed. Remember to apply sunscreen first and then insect repellent.
- ◆ Cover exposed skin when possible.
- ◆ Stay and sleep in screened-in or air-conditioned rooms. Use a bed net if you're sleeping outside.
- ◆ Zika can also be spread through sex, so use latex condoms if you have sex.



Pregnant? Trying to conceive?

Zika is linked to birth defects. Pregnant women should consider postponing travel to any area with Zika. If your male partner travels to these areas, either use condoms or don't have sex for the rest of your pregnancy. If you are trying to become pregnant, talk to your doctor about your plans.



Disfrute su visita a Puerto Rico



¡Proteja a su familia del zika!

El zika es una enfermedad propagada principalmente por mosquitos. Pero también un hombre con la enfermedad del virus del Zika puede transmitírsela a sus parejas sexuales.

Infórmese antes de viajar

Lea acerca del zika en cdc.gov/zika. Averigüe si en su destino hay zika y lea el sitio sobre salud para viajeros de los CDC para ver los avisos de salud más actuales: cdc.gov/travel

Lleve en su equipaje para prevenir

- ◆ Repelente de insectos (busque estos ingredientes: DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón [OLE] o PMD)
- ◆ Camisas de mangas largas y pantalones largos
- ◆ Condones (si cree que va a tener sexo)
- ◆ Mosquitero para portabebé (si es necesario)
- ◆ Mosquitero para la cama (si los mosquitos pueden entrar al lugar donde va a dormir)



Protéjase

- ◆ Use repelente de insectos. Vuelva a aplicarlo según las indicaciones. Recuerde que se aplica primero el protector solar y luego el repelente de insectos.
- ◆ Cubra la piel expuesta siempre que sea posible.
- ◆ Permanezca y duerma en habitaciones con mosquiteros o con aire acondicionado. Use un mosquitero para la cama si duerme al aire libre.
- ◆ El zika también se puede propagar a través de las relaciones sexuales, así que use condones de látex si tiene sexo.



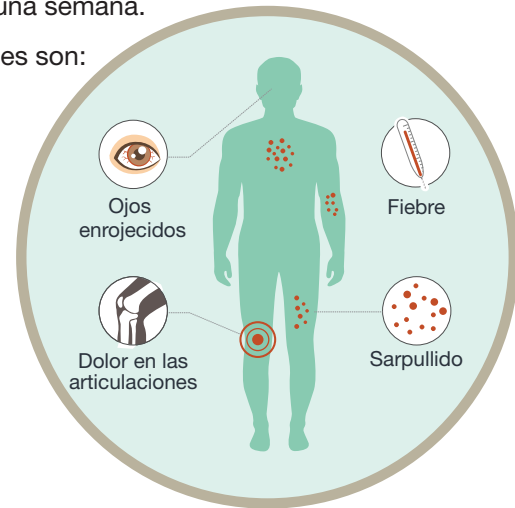
DETENGA la diseminación

- ◆ Esté atento a la aparición de síntomas cuando llegue a su casa.
- ◆ Llame a su médico de inmediato si sospecha que se enfermó con el virus del Zika.
- ◆ Use repelente de insectos durante 3 semanas después del viaje.
- ◆ Use condones si tiene sexo.

Síntomas de la enfermedad del Zika

La mayoría de las personas con la enfermedad del virus del Zika no saben que están enfermas. Generalmente, la enfermedad tiene síntomas leves que duran aproximadamente una semana.

Los síntomas más comunes son:



¿Embarazada? ¿Trata de concebir?

El zika está relacionado con defectos congénitos. Las mujeres embarazadas deberían considerar postergar viajes a cualquier área con zika. Si su pareja masculina viaja a esas áreas debe usar condones o no tener sexo durante el resto del embarazo. Si usted está tratando de quedar embarazada hable sobre sus planes con su médico.

