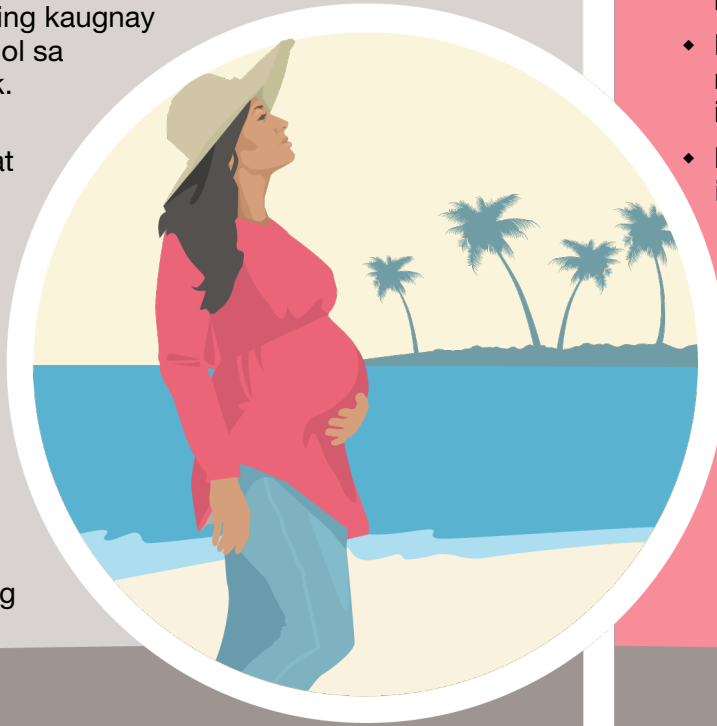


# BUNTIS ka ba at nakatira sa pook na may ZIKA?



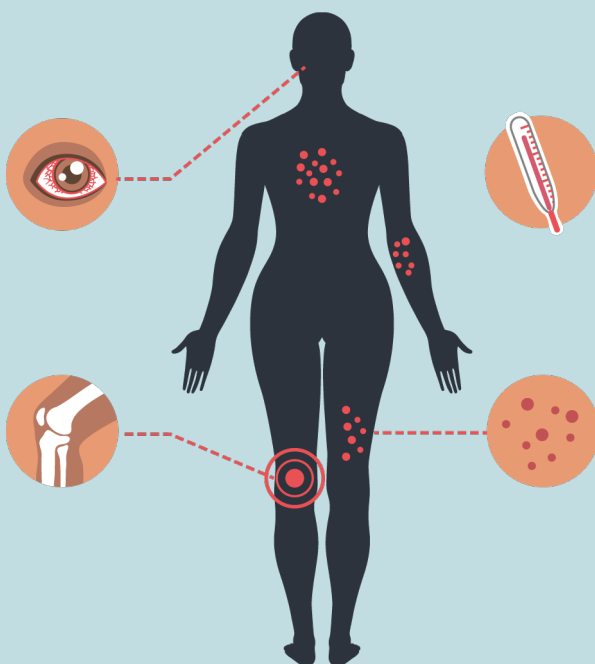
## Ano ang alam namin tungkol sa Zika

- ◆ Ang Zika ay maaaring ipasa ng isang babaeng buntis sa kanyang anak.
- ◆ Ang impeksyon na Zika sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring kaugnay sa depekto sa mga sanggol sa panahon ng panganganak.
- ◆ Ikinakalat ang Zika sa pamamagitan ng pagkagat ng isang lamok na may impeksyon.
  - » Ang mga lamok na ito ay mapusok mangagat sa umaga o hapon. Kumakagat din sila sa gabi.
- ◆ Walang bakuna upang mapigilan o mapuksa ang Zika.
- ◆ Maaaring ipasa ng isang lalake ang Zika sa kanyang mga kapareha sa seks.



## Ano ang hindi namin alam tungkol sa Zika

- ◆ Paano ka malamang na makakuha ng Zika.
- ◆ Papaano malamang na ang virus na Zika ay makakaapekto sa iyong pagbubuntis
- ◆ Papaano ito malamang na ang inyong sanggol ay magkaroon ng depekto sa panganganak mula sa Zika



## Mga Sintomas ng Zika

Karamihan sa mga tao na may Zika ay hindi alam na meron sila nito. Ang Zika ay karaniwang banayad na may mga sintomas na tumatagal ng ilang araw, mula dalawa hanggang pitong araw.

Ang karaniwang mga sintomas ng Zika ay

- ◆ Lagnat
- ◆ Pantal
- ◆ Sakit sa Kasukasuan
- ◆ Pulang mga mata

Kapag nagkaroon ka ng isa sa mga sintomas na ito, pumunta kaagad sa iyong health center o ospital.



# Inirerekomenda ng CDC ang mga espesyal na pag-iingat para sa mga babaeng buntis

## Buntis Ka Ba?

Ang mga buntis na babae at ang kanilang kaparehang mga lalake ay kailangang sumunod sa mahihigpit na mga sumusunod na hakbang upang mahadlangan ang mga kagat ng lamok.

Ang Zika ay maaaring ipasa ng isang lalake sa isang babae habang nakikipagtalik, kung ang lalake ay mayroong virus na Zika. Para mapangalagaan ang inyong sarili, isaalang-alang na huwag makipagtalik. O kung makikipagtalik, gumamit ng kondom sa tamang pamamaraan bawat oras sa inyong pagbubuntis.

Kapag ikaw ay nagsimulang magkaroon ng sintomas na Zika, pumunta kaagad sa isang health center o ospital upang masuri.



## Ang Inyong Pinakamabuting Proteksyon: Umiwas sa Kagat ng mga Lamok

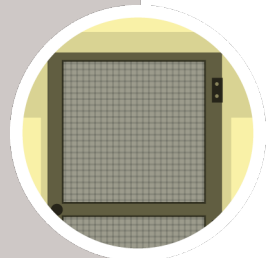
### Pananamit

- Magsuot ng mga damit na may mahahabang manggas, mahahabang pantalon, at mga sapatos.
- Wisikan ng permethrin ang inyong mga damit.
  - » Sa ganito, hindi ka makakagat ng mga lamok.
  - » Ang mga damit na nawisikan ng permethrin ay magbibigay ng proteksyon sa 6 na linggo o 6 na labahan. Sundin ng maingat ang mga Pagtuturo sa produkto.
- HUWAG lagyan ng permethrin ng direkta ang balat. Iwisik lamang ito sa inyong mga damit.



### Proteksyon sa Loob ng Bahay

- Manatili sa mga lugar na may air conditioner o gumagamit ng screen sa bintana at pinto upang hindi makapasok ang mga lamok.
- Matulog sa mga kuwartong may air conditioner o mga screen. Kung walang kuwartong ganito, matulog sa ilalim ng isang kulambo.



### Pangwisik sa Lamok o Lotion laban sa Lamok

- Makakatulong ang pangwisik sa lamok o lotion para sa inyong balat sa paghadlang ng mga kagat ng lamok. Ang mga pangwisik sa lamok o lotion tulad ng DEET ay ligtas at mabisa para sa mga nagdadalang-tao at mga nagpapasusong mga ina.
- Palaging sundin ang mga panuto sa botelya.
- Para gumana ng maayos ang pangwisik, kailangan mong gamitin ito ng paulit-ulit pagkatapos ng ilang oras. Basahin mo ang botelya upang malaman kung gaano katagal mananatiling mabisa ito at kung gaano kadalas mo dapat gamitin ito.
- Huwag iwisik ang pantaboy sa balat o lagyan ng lotion ang balat sa ilalim ng damit.

