



# Buntis Ka Ba?

**Babala:** Ang Zika ay maaaring maging sanhi ng microcephaly at iba pang malulubhang depekto sa utak  
**Walang bakunang makakapigil sa impeksyon ng Zika virus**



## Protektahan ang inyong sarili sa kagat ng lamok



**Pinakamapanganib sa umaga**  
Ang mga lamok na nagkakat ng chikungunya, dengue, at Zika ay mapusok na kumakagat sa umaga. Kumakagat din sila sa gabi.



**Gumamit ng pantaboy ng insekto Mabisa ito!**  
Hanapin ang mga sumusunod na aktibong sangkap: DEET, picaridin, IR3535, oil ng eucalyptus lemon o para-menthane-diol, o 2-undecanone



**Gumamit ng mga damit pang-proteksyon**  
Magsuot ng mga damit na may mahahabang manggas at ng mahahabang pantalon o gumamit ng pantaboy ng insekto. Upang dagdagan ang proteksyon, lagyan ang mga pananamit ng permethrin.



**Pangontrahan sa mga lamok ang iyong tahanan**  
Gumamit ng mga screen sa mga bintana at pinto. Gumamit ng air conditioner kapag mayroon. Huwag hayaang mangitlog ang mga lamok malapit sa hindi umaagos na tubig.

Para sa karagdagang impormasyon:

[www.cdc.gov/chikungunya](http://www.cdc.gov/chikungunya) • [www.cdc.gov/dengue](http://www.cdc.gov/dengue) • [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention