

If you're pregnant and think you may have been exposed to Zika, see your health care provider right away and ask about getting tested.

If you get Zika during pregnancy, you can pass it to your baby. Zika infection during pregnancy can cause a serious birth defect called microcephaly and other brain problems. Zika also may be linked to miscarriage and stillbirth.

Zika spreads in several ways:

- Through mosquito bites. This is the most common way Zika spreads. The mosquitoes that spread it live both inside and outside and bite during the day and at night.
- Through sex with an infected person
- Through infected blood and body tissue, including semen
- By passing it to your baby if you're infected with Zika during pregnancy

How to protect yourself and others from Zika:

- Prevent mosquito bites.
- Don't have sex if your male or female partner may be infected with Zika. If you do have sex, use a barrier method of birth control, like a male or female condom.
- If you work in a hospital, lab or other health care setting, follow your workplace rules about how to handle infected patients, blood and body fluids.
- If you have Zika, wait at least 120 days after a positive Zika test or 120 days after you last had Zika symptoms before donating blood.

The most common signs and symptoms of Zika include:

- Headache
- Fever (You may or may not have a fever if you have Zika.)
- Joint or muscle pain
- Pink eye (also called conjunctivitis)
- Rash

You may have Zika and not know it. If you do get sick, it's usually mild. Most people with Zika don't get sick.

How to prevent mosquito bites

- ✓ **Use bug spray or lotion that's registered with the Environmental Protection Agency (also called EPA).** Always follow the instructions on the product label. It's safe to use products with DEET, picaridin and oil of lemon eucalyptus during pregnancy and breastfeeding. 
- ✓ **Make sure your clothes cover and protect your skin.** Treat clothes, shoes and other gear with a bug spray called permethrin. Don't spray permethrin on your skin. If you're pregnant or trying to get pregnant and you work outside, ask your boss if you can work inside.
- ✓ **Remove still water from inside and outside your home or work.** Empty water from flowerpots, buckets, pet water bowls and children's pools. Mosquitoes can lay eggs in very small amounts of water.
- ✓ **Stay in places that have air conditioning or screens on doors and windows.**
- ✓ **Use mosquito netting and bed nets.**

For more information

- marchofdimes.org/zika
- newsmomsneed.marchofdimes.org
- twitter.com/modhealthtalk
- cdc.gov/zika
- **Your state or local health department**

Si está embarazada y piensa que estuvo expuesta al Zika, visite a su profesional de la salud de inmediato y pregunte si debe hacerse la prueba.

Si contrae el Zika durante el embarazo, se lo puede pasar a su bebé. La infección por Zika durante el embarazo puede causar un defecto de nacimiento grave llamado microcefalia (cabeza muy pequeña) y otros problemas del cerebro. Zika también podría estar relacionado al aborto espontáneo o al nacimiento sin vida.

El Zika se transmite de varias maneras:

- A través de las picaduras de mosquitos. Esta es la forma más común de transmisión del Zika. Los mosquitos que lo transmiten viven dentro de hogares y al aire libre, y pican durante el día y la noche.
- A través de sexo con una persona infectada.
- A través de sangre y fluidos corporales infectados, incluyendo el semen.
- Si usted tiene la infección durante el embarazo, le puede pasar el virus a su bebé.

Cómo protegerse y a otros del Zika:

- Evite las picaduras de mosquitos.
- No tenga sexo si su pareja, masculina o femenina, pudiera estar infectada por Zika. Si tiene sexo, use un método anticonceptivo de barrera, como un condón para hombres o mujeres.
- Si trabaja en un hospital, laboratorio u otro lugar de servicios de salud, siga las reglas de su lugar de empleo sobre el manejo de pacientes, sangre y líquidos corporales.
- Si usted tiene Zika, espere al menos 120 días después de una prueba de Zika positiva o 120 días después de la última vez que tuvo síntomas de Zika, antes de donar sangre.

Las señales y los síntomas más comunes del Zika incluyen:

- Dolor de cabeza
- Fiebre (puede o no tener fiebre si tiene Zika)
- Dolor de articulaciones o músculos
- Conjuntivitis
- Erupción o sarpullido

Usted podría tener Zika y no saberlo. Si se enferma, por lo general es leve. La mayoría de las personas con Zika no se enferman.

Cómo evitar picaduras de mosquitos

- ✓ **Use un repelente de insectos registrado con la Agencia de Protección Ambiental (también llamada EPA).** Siempre siga las instrucciones del producto. Es seguro usar productos con DEET, picaridina y aceite de eucalipto de limón durante el embarazo y la lactancia. 
- ✓ **Asegúrese de que su ropa le cubra y proteja su piel.** Trate la ropa, zapatos y otros artículos con un repelente llamado permetrina (no en Puerto Rico). No se aplique permetrina en la piel. Si está embarazada o intentando quedarlo y trabaja al aire libre, pregúntele a su jefe si puede trabajar adentro.
- ✓ **Elimine agua estancada dentro y fuera de su hogar o trabajo.** Vacíe agua de macetas, floreros, cubetas, recipientes de agua para mascotas y piscinas de niños. Los mosquitos pueden poner huevos en cantidades muy pequeñas de agua, tal como en una tapa de botella de agua o refresco.
- ✓ **Permanezca en lugares con aire acondicionado y ponga tela metálica en las puertas y ventanas.**
- ✓ **Use mallas protectoras para mosquitos y mosquiteros para la cama para dormir.**

Para más información

- nacersano.org/zika
- blog.nacersano.org
- twitter.com/nacersano
- cdc.gov/zika
- **Su departamento de salud local o de su estado**