

Pangunahin sa Zika



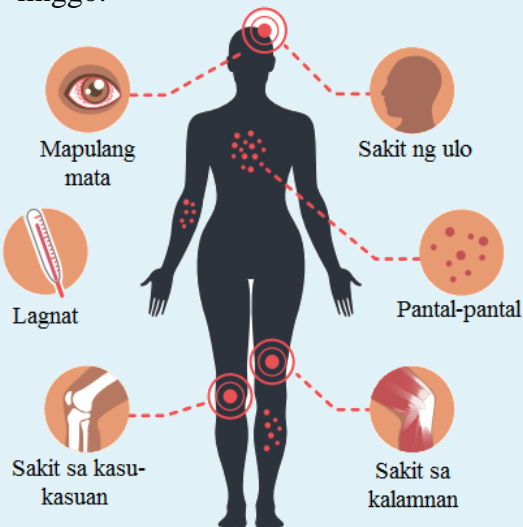
Pagkalat ng Zika sa kasalukuyan

Kumakalat ang Zika sa maraming bansa. Ang mga lamok na maaaring magdala ng Zika ay matatagpuan sa maramingbahagi ng mundo, kasama ang mga bahagi ng Estados Unidos.

Bisitahin ang CDC website sa <https://www.cdc.gov/zika/geo/index.html> upang malaman kung saan may kumakalat na Zika.

Mga sintomas ng Zika

Maraming tao na may impeksyong Zika ang walang mga sintomas. Doon sa mga may simtomang, ang mga sintomas ay tatagal nang maraming araw hanggang isang linggo.



Paano Kumakalat ang Zika

- Ang Zika ay maaaring maipasa ng buntis na babae sa kanyang fetus.
- Ang impeksyong Zika sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring maging sanhi ng mga depekto sa ipanganganak.
- Ang Zika ay karaniwang naikakalat sa pamamagitan ng kagat ng lamok na may dala ng impeksyong ito.
- Maipapasa ang Zika sa pamamagitan ng pakikipagtalik ng taong may Zika sa kanyang katalik o mga kapareha sa sex.
- Walang bakuna upang mapigilan ang Zika. Walang gamot upang gamutin ang Zika.

Anu-anong mga Problema ang Dulot ng Zika?

Ang impeksyong Zika sa panahong buntis ay maaaring maging sanhi ng pagkakaroon ng fetus ng abnormal na paglago ng utak at higit na maliit kaysa normal na utak, na tinatawag na microcephaly. May iba pang mga problema na natuklasan tulad ng mga depekto sa mata, mga problema sa pandinig at mga problema sa paglaki. Higit na mas marami din ang kaso ng syndrome na Guillain-Barré, isang bihirang abnormalidad sa sistema ng mga ugat (nervous system) sa mga lugar na may Zika.



Microcephaly o abnormal na laki ng ulo

Zika at sex

- Ang mga tao lamang na nakikipag-sex sa kapareha na nakatira sa o naglakbay sa lugar na may Zika ang nasa panganib na magkaroon ng Zika sa pamamagitan ng pakikipag-sex.
- Ang ka-sex na kapareha ay maaaring magkaroon ng Zika kahit wala silang mga sintomas sa panahong iyon, o kahit hindi nawala na ang kanilang mga simtomang.
- Pagkatapos ng paglalakbay, maaaring maisalin ng mga babae ang Zika sa ka-sex na kapareha sa loob ng hanggang 2 na buwan, at ng mga lalaki sa loob ng hanggang 3 na buwan.
- Kasama sa sex ang sa kapukihan, kapuwitan at padaan sa bibig na sex at ang pagbabahaginan ng mga kagamitan sa pagsi-sex.

Halimbawa ng kung paano kumakalat ang Zika

Pumunta ang isang lalaki sa Mexico para bumisita roon ng dalawang linggo. Kinagat siya ng lamok pagkatapos na manatili nang matagal sa labas. Bumalik siya sa kanyang bahay mula sa paglalakbay na malusog ang pakiramdam. Siya at ang kanyang kapareha ay nag-sex. Makaraan ang ilang araw bumisita siya sa kanyang doktor na nagsuri sa kanya upang tingnan kung may Zika virus siya dahil sa paglalakbay ng kanyang kapareha. Positibo ang pagsusuri sa kanya. Nang ipinanganak ang kanilang anak, nakita ng doktor na may problema ang sanggol sa mata at sa pandinig. Ang mga problemang ito ay maaaring bunga ng impeksyon ng Zika virus nang ipinagbubuntis siya ng kanyang ina.

4 na Hakbang sa Pagpigil sa Zika

Walang bakuna upang mapigilan ang zika Ang pinaka-mabisang paraan upang pigilan ito ay ang pag-iingat laban sa mga kagat ng lamok.

1. Magsuot ng Damit na May Proteksyon



- Magsuot ng mga pang-itaas na mahaba ang manggas at mahabang pantaloon.
- Lagyan ng permethrin ang inyong damit at kagamitan o bumili ng mga bagay na may pagtrato ng gamot.

2. Protektahan ang Sarili sa Loob ng Tahanan



- Manatili sa mga lugar na may air-condition at may screen ang bintana at pintuan upang hindi makapasok ang mga lamok.
- Matulog nang may kulambo kung walang air-con ang silid o kung walang screen ang mga pintuan at bintana ng silid, o kung matutulog sa labas.

3. Pangtaboy Laban sa Lamok



- Gumamit ng mga rehistrado sa EPA na pangtaboy sa insekto na may mga sumusunod na aktibong sangkap: DEET, picaridin, IR3535, 2-undecanone, langis ng lemon eucalyptus o para-methane-diol.
- Palaging susundin ang mga tagubilin sa tarheta ng produkto. Kapag ginamit ayon sa direksyon, ang mga pangtaboy na ito sa insekto ay napatunayang ligtas at epektibo kahit para sa mga buntis at nagpapasuso.
- **Para sa mga bata na mas bata sa 3 taong gulang** huwag gumamit ng mga produkto na may langis ng lemon eucalyptus o para-menthane-diol.
- **Para sa mga sanggol na mas bata sa 2 buwan** – huwag gumamit ng mga pangtaboy sa insekto. Ang pagkukulambo ay magagamit upang takpan ang mga pangkarga ng bata, mga stroller, o mga kuna upang protektahan ang mga sanggol sa mga kagat ng lamok.

4. Proteksyon kapag Nakikipag-sex



- Ang Zika ay maaaring maipasa sa panahon ng pakikipag-sex na padaan sa kapukihan, kapuwitan o sa bibig, at sa pagbabahaginan ng mga kagamitan sa pagsi-sex.
- Pigilan ang pagpapasa ng Zika sa sex sa pamamagitan ng paggamit ng proteksyon, tulad ng mga condom, mga dental dam, o hindi pakikipagtalik.
- **Kung ang inyong babaeng kapareha ay naglakbay** – gamitin ang proteksyon sa loob ng humigit-kumulang 2 na buwan pagkatapos ng kanyang biyahe.
- **Kung ang inyong lalaking kapareha ay naglakbay** – gamitin ang proteksyon sa loob ng humigit-kumulang 3 na buwan pagkatapos ng kanyang biyahe.
- **Kung buntis ka at naglakbay ang iyong kapareha** – Gumamit ng condom sa tuwing ikaw ay makikipag-sex o huwag kang makipag-sex sa panahon ng iyong pagbubuntis. Mahalaga ito kahit na walang mga simtomang Zika ang iyong kapareha. Kung sa palagay mo ay maaaring nahawahan ka, sabihin ito sa iyong tagapaglaan ng pangangalaga ng kalusugan.

Ang mga manlalakbay ay dapat gumawa ng mga hakbang upang maiwasan na makagat ng lamok sa loob ng 3 linggo pagkatapos na makabalik mula sa lugar na may Zika. Ito ay dahil maaari kang magkaroon ng Zika sa iyong dugo at maaari kang makagat ng lamok, maimpeksyon ito ng Zika, at ikakalat nito ang virus sa ibang tao.

Kung sa palagay mo ay maaaring mayroon kang Zika, makipag-ugnayan sa iyong tagapaglaan ng paggamot.

