

Travelers Can Protect Themselves from Zika



Protect Your Family from Zika!

Zika is a disease that spreads through the bites of infected mosquitoes. You can also get Zika through unprotected sex.

Know Before You Go

Learn about Zika at [cdc.gov/zika](https://www.cdc.gov/zika). Find an up-to-date list of areas with Zika virus at <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information> or call (800) CDC-INFO or (800) 232-4636 before your flight.

Pregnant? Trying to Get Pregnant?

Zika is linked to birth defects. Pregnant women should not travel to any area with risk of Zika. If your 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. If you must travel, below are some ways to help prevent infection with Zika virus and other mosquito-borne diseases.

Insect Repellent

- Use EPA-registered insect repellent containing DEET, picaridin, IR3535, oil of lemon eucalyptus or paramenthane-diol, or 2-undecanone.
- Always follow the directions on the bottle.
- Do not spray repellent under clothing.
- If you are also using sunscreen, apply sunscreen first and insect repellent second.
- When used as directed, these insect repellents are proven safe and effective even for pregnant and breastfeeding women.
- Most repellents, including DEET, can be used on kids older than 2 months. Mosquito netting can be used to cover babies less than 2 months old in carriers, strollers, or cribs to protect them from mosquito bites.

Bed Net

- If your room is not well screened and air conditioned, use a bed net when sleeping or resting.
- Mosquitoes can live indoors and will bite at any time, day or night.

Protective Clothing

- Long sleeves and long pants help protect against Zika.
- Spray your clothing and gear with permethrin to help protect you from mosquito bites or bring pre-treated items.
- Always follow the directions on the bottle. Reapply as directed.
- Do not spray permethrin on your skin.

Condoms

- Zika can be passed through sex. Bring male or female condoms with you when traveling. Use condoms during and after travel to protect yourself and your partner. **Female travelers** -- use condoms for at least 2 months; **male travelers** -- use condoms for at least 3 months.
- **If you are pregnant** -- use condoms for the rest of your pregnancy, or wait to have sex until after your pregnancy.

Travelers should take steps to prevent mosquito bites for 3 weeks after returning from an area with Zika. If you have Zika in your blood and a mosquito bites you, it can get infected with Zika, and spread the virus to other people.

Los Viajeros Pueden Protegerse del Zika



¡Proteja a su Familia del Zika!

El Zika es una enfermedad transmitida por los mosquitos. También se puede transmitir a través de las relaciones sexuales sin protección.

Infórmese Antes de Viajar

Lea sobre el Zika en espanol.cdc.gov/zika. Encuentre una lista actualizada de áreas con el virus Zika en <https://espanol.cdc.gov/es/travel/page/zika-travel-information> o llame al (800) CDC-INFO o (800) 232-4636.

¿Está Embarazada? ¿Está Intentado Quedar Embarazada?

El Zika se ha asociado a algunos defectos de nacimiento. Las mujeres embarazadas no deben viajar a ningún área con riesgo de Zika. Si su pareja viaja a estas áreas, usen condón o absténganse de tener relaciones sexuales durante el embarazo. Si está intentando quedar embarazada hable con su médico acerca de sus planes. Si tiene que viajar, a continuación hay algunas maneras para ayudar a prevenir la infección del virus Zika y otras enfermedades transmitidas por mosquitos.

Repelente de Insectos



- Use repelente de insectos aprobado por la EPA que contenga DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón o para-mentano-diol, o 2-undecanona
- Siempre siga las instrucciones de la etiqueta.
- No rocíe repelente debajo de la ropa.
- Si también usa protector solar, aplíquelo antes del repelente de insectos.
- Se ha demostrado que estos repelentes de insectos son efectivos y seguros, incluso para las mujeres embarazadas y las que están amamantando.
- La mayoría de los repelentes, incluido el DEET, se puede utilizar en niños mayores de 2 meses. Se puede usar mosquitero para cubrir a los bebés menores de 2 meses cuando están en el portabebé, el cochecito o la cuna, para protegerlos de las picaduras de mosquitos.

Mosquitero



- Si su habitación no cuenta con mallas de protección contra los mosquitos y no tiene aire acondicionado, use mosquitero al dormir o al descansar.
- Los mosquitos pueden vivir en interiores y pican a cualquier hora del día o la noche.



Ropa Protectora

- Las mangas largas y los pantalones largos ayudan a proteger contra el Zika.
- Rocíe la ropa y los equipos con permetrina para protegerse de las picaduras de mosquitos, o traiga objetos ya tratados.
- Siempre siga las instrucciones de la etiqueta. Vuelva a aplicarlo según las instrucciones.
- No se rocíe permetrina sobre la piel.



Condones

- El Zika se puede transmitir a través de las relaciones sexuales. Cuando viaje, traiga siempre condones femeninos o masculinos. Use condón durante los viajes y después de ellos para protegerse y proteger a su pareja. **Mujeres viajeras** -- uso del condón al menos 2 meses; **Hombres viajeros** -- uso del condón al menos 3 meses.
- **Si está embarazada** -- use condón durante todo el embarazo, o espere a tener sexo hasta después de su embarazo.

Los viajeros deben tomar medidas para evitar las picaduras de mosquitos durante las 3 semanas después de regresar de un área con el Zika. Si usted tiene el virus Zika en su sangre y un mosquito le pica, el mosquito puede infectarse con el Zika y extender el virus a otras personas.