

Si no está embarazada pero está pensando en tener un bebé, ahora más que nunca es muy importante planear su embarazo debido al brote del zika. Esto es lo que puede hacer.

1. Hable con su médico o proveedor de atención médica.
2. Tome medidas para evitar picaduras de mosquitos
3. Tome medidas para evitar infectarse con zika a través de relaciones sexuales

Para evitar la picadura de mosquitos:

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Permanezca en lugares con aire acondicionado o que tengan mosquiteros en las puertas y ventanas para evitar que entren los mosquitos.
- Duerma en camas con mosquiteros si está en exteriores y no se puede proteger de los mosquitos.
- Utilice repelentes de insectos que tengan ingredientes activos DEET, picardina

Cómo prevenir la transmisión del zika por vía sexual

Los hombres o las mujeres que viven en o viajan a un área con zika y que están tratando de concebir, deberían hablar con su proveedor de atención médica sobre:

- Sus planes de tener hijos
- El riesgo potencial de contraer zika durante el embarazo
- Las posibles exposiciones de sus compañeros al virus del Zika

Plazos de tiempo sugeridos para volver a intentar quedar embarazada		
Posible exposición a través de un viaje reciente o contacto sexual sin condón con un hombre infectado con el virus del Zika		
	Mujeres	Hombres
Zika síntomas	Esperar al menos 8 semanas después de que comienzan los síntomas	Esperar al menos 6 meses después de que comienzan los síntomas
Sin síntomas de zika	Esperar al menos 8 semanas después de la exposición	Esperar al menos 8 semanas después de la exposición. Hable con su proveedor de atención médica.
Las personas que viven en áreas con zika		
	Mujeres	Hombres
Síntomas de zika	Esperar al menos 8 semanas después de que comienzan los síntomas	Esperar al menos 6 meses después de que comienzan los síntomas
Sin síntomas de zika	Hable con su médico o proveedor de atención médica	Hable con su médico o proveedor de atención médica

Para mas información llame al Departamento de Salud del Condado de Polk a Ana Coppola al 323-5227 o visite www.polkcountyiowa.gov/health