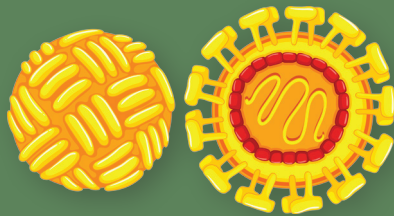


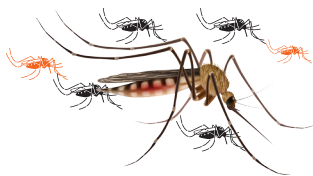
ZIKA



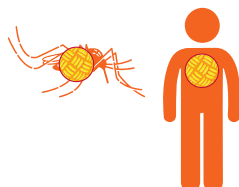
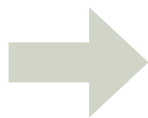
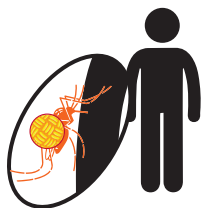
Protektahan ang sarili upang protektahan ang iba

PAANO ITO KUMAKALAT

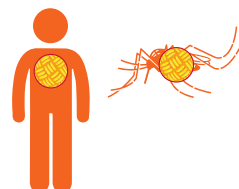
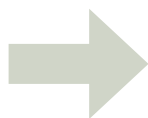
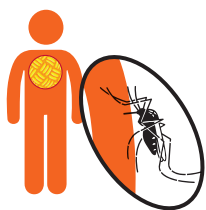
Ang Zika ay isang virus na ikinakalat ng mga lamok o mga tao



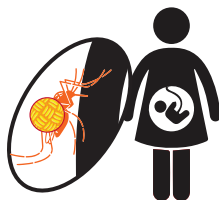
Lamok patungo sa tao:



Tao patungo sa lamok:



Tao patungo sa tao:



ANU-ANO ANG MGA KARANIWANG PALATANDAAN



Lagnat



Singaw



Pananakit
ng kasukasuan



Pulang mata

Ang mga ito ay maaaring tumagal ng ilang araw lang. Pero may mga taong may Zika na hindi nakikitaan ng mga palatandaan.

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pagsusuri para sa Zika kung:

- ◆ May mga palatandaan ka ng Zika o
- ◆ Buntis ka at ikaw o ang iyong partner ay naglakbay sa isang lugar na may Zika



ANG NANGYAYARI KUNG NAGKAROON KA NG ZIKA

Ang Zika ay hindi nakakaapekto sa lahat. Pero para sa ilan, ang mga epekto ay maaaring seryoso.

Mga sanggol na hindi pa naisisilang

Ang mga sanggol ay maaaring magkaroon ng Zika bago sila isilang. Ang mga sanggol na may Zika ay maaaring magkaroon ng microcephaly. Ito ay kung saan ang ulo at utak ng sanggol ay mas maliit kaysa inaasahan. Ang Zika ay maaaring makaapekto sa pandinig, kakayahan ng isip at paglaki ng sanggol.



Mga Nasa Hustong Gulang

Kapag ang mga nasa hustong gulang ay nagkaroon ng Zika, may panganib na magkaroon ng pinsala sa nerbiyo. Maaari

nitong gawin mahina o manhid ang mga kalamnan. Ang Zika ay maaari ring magdulot ng paralysis. Ito ay kapag hindi maigalaw ng tao ang kanyang katawan.



TRANSLATED BY: MANUEL OLIMPO

KUNG IKAW AY MAY ZIKA

Ang Zika **ay hindi magagamot o malulunasan**. Ang mga batang wala pang 18 taong gulang ay dapat magpatingin sa isang doktor.

Kung ikaw ay nasa hustong gulang na may Zika, makatutulong kang pahasayin ang pakiramdam ng iyong katawan:

Magpahinga nang sapat



Uminom ng maraming tubig



Uminom ng gamot (acetaminophen) para sa lagnat o pananakit



PAANO ITO MAPIPIGILAN

Sa ngayon, **walang bakuna** upang pigilan ang Zika. Ang pinakamahusay na paraan upang pigilan ang Zika ay protektahan ang sarili at ibang mga tao. Narito ang ilang hakbang na magagawa mo:

Gumamit ng spray ng insekto na may DEET



Magsuot ng mga kamisetang may mahahabang manggas at mga pantalon



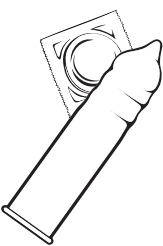
♦ Iwasang maglakbay sa mga lugar na may Zika

- ☑ Pumunta sa <http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>

♦ Iwasang ikalat ang Zika sa pamamagitan ng pakikipagtalik

- ☑ Gumamit ng mga condom; O
- ☑ Pagkagaling sa isang lugar na may Zika, maghintay bago makipagtalik, kahit wala kang palatandaan ng Zika;

- **Mga Babae** - maghintay ng 8 linggo pagkaalis sa lugar ng Zika
- **Mga Lalaki** - maghintay ng 6 na buwan pagkaalis sa lugar ng Zika



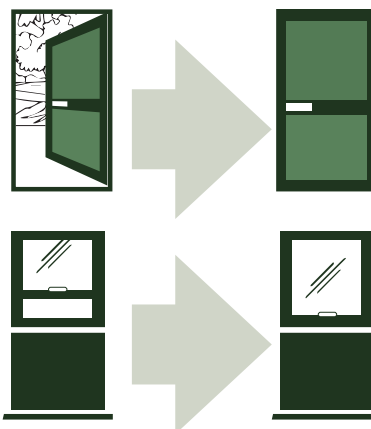
TANDAAN

Ikaw ay maaaring may Zika at hindi alam ito. Protektahan ang sarili upang protektahan ang iba. Kausapin ang iyong doktor kung mayroon kang mga tanong.

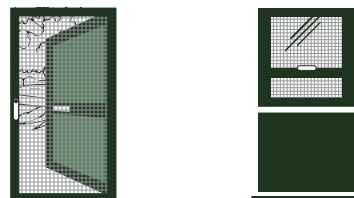


♦ Panatalihing walang lamok sa iyong bahay. Humingi ng iba pang mga ideya mula sa tanggapan ng iyong doktor.

Panatiliing sarado ang mga pinto at bintana



Gumamit ng mga screen sa mga bukas na pinto at bintana



Panatiliing walang-laman at malinis ang anumang mga bagay na maaaring magpanatili ng tubig (tulad ng mga paso ng halaman at lumang goma)

