



Buntis Ka Ba?

Babala: Maaaring nauugnay ang Zika sa mga depekto sa panganganak
Walang bakuna laban sa Zika virus na impeksyon



Protektahan ang inyong sarili sa kagat ng lamok



Pinakamapanganib sa umaga

Ang mga lamok na nagkakat ng chikungunya, dengue, at Zika ay mapusok na kumakagat sa kinaumagahan. Kumakagat din sila sa gabi.



Gumamit ng pantaboy ng insekto Mabisa ito!

Hanapin ang mga sumusunod na aktibong sangkap:
• DEET • PICARIDIN • IR3535



Gumamit ng mga damit pang- proteksyon

Magsuot ng mga damit na may mahahabang manggas at ng mahahabang pantalon o gumamit ng pantaboy ng insekto. Upang dagdagan ang proteksyon, lagyan ang mga pananamit ng permethrin.



Pangontraan sa mga lamok ang inyong tanhana

Gumamit ng mga screen sa mga bintana at pinto. Gumamit ng air conditioner kapag mayroon. Huwag hayaang mangitlog ang mga lamok sa hindi umaagos na tubig o sa malapit dito.

Para sa karagdagang impormasyon:

www.cdc.gov/chikungunya • www.cdc.gov/dengue • www.cdc.gov/zika



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention