

# Zika Virus

**Zika virus (Zika) is most commonly spread to people through mosquito bites. The mosquito that spreads Zika lives mostly in warm (tropical and subtropical) regions of the world and is typically not found in Colorado. Although a few Colorado residents contracted Zika while traveling, the risk of Zika spreading through mosquito bites in Colorado is low. Denver Public Health and Denver Environmental Health are working closely to monitor the spread of the disease, identify risks and plan for cases in the metro area.**

## What are the symptoms of Zika?

About one in five people infected with Zika will get sick. For people who get sick, the illness is usually mild and goes away on its own. Symptoms typically begin two to seven days after being bitten by an infected mosquito.

The most common symptoms of Zika are:

- Fever
- Rash
- Joint pain
- Conjunctivitis (red eyes)

Current Centers for Disease Control and Prevention (CDC) research suggests, that in rare cases, Zika may cause Guillain-Barré Syndrome (GBS). GBS affects the nervous system causing muscle weakness and sometimes temporary paralysis. Most people who get GBS will fully recover, although some may have permanent injuries.

## How is Zika transmitted?

- Through the bite of infected Aedes mosquitoes.
- From a pregnant mother to her baby during pregnancy or around the time of birth. We do not know how often Zika is transmitted in this way.
- Through sexual contact with a person infected with Zika. We do not know how often Zika is transmitted in this way.

## Who is most at risk?

- Anyone who is living in or traveling to an area where Zika is found and who has not already been infected with Zika is at risk for infection.
- Pregnant women are especially at risk for complications.

## What should I do if I think I have Zika?

- See your healthcare provider if you develop symptoms (fever, rash, joint pain, red eyes). If you have recently traveled, tell your health care provider.
- Use condoms or abstain from sex to avoid spreading Zika to sexual partners. For more information about sexual transmission, view the CDC recommendations on the back of this fact sheet.
- If you are currently pregnant and think you may have had Zika at any point during your pregnancy or around the time your baby was conceived, contact your health care provider.

## Are there additional considerations for women who are pregnant or are trying to become pregnant?

- Because of reports of a serious birth defect of the brain called microcephaly (a condition in which a baby's head is smaller than expected when compared to babies of the same sex and age) in babies of mothers who were infected with Zika while pregnant, the CDC recommends pregnant women consider postponing travel to areas where the spread of Zika is occurring.

(continued)

- Couples that are trying to become pregnant and recently traveled to an area where the spread of Zika is occurring should view the CDC recommendations below.

### How is Zika treated?

- While there are no medicines to treat Zika, you can treat symptoms by:
  - Getting plenty of rest.
  - Drinking fluids like water to prevent dehydration.
  - Taking over-the-counter medicines to relieve fever and pain.
  - Do not take aspirin or other non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) until your provider is positive you do not have Dengue. Dengue symptoms are very similar to Zika and aspirin and NSAIDs can cause complications.

### Which countries have Zika?

- Outbreaks of Zika have occurred in parts of Africa, Brazil, Central America, the Caribbean, Mexico, Southeast Asia, and the United States and it is expected to spread to other countries. A complete list of countries where Zika is found is available on the CDC website: [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)

### How can I prevent Zika?

- Apply insect repellents that are safe for skin and contain DEET, Picaridin, IR3535, oil of lemon eucalyptus, para-methane-diol or 2-udecanone when going outside in areas where Zika is found.

- Read insect repellent instructions before applying on children. Insect repellent should not be used on babies younger than two months.
- Use window and door screens to keep mosquitos outside.
- Use insect repellents containing permethrin on clothing, shoes, tents, and other gear.
- Cover baby carriers, cribs and strollers with mosquito netting.
- Dress in clothing that covers your arms and legs.
- Use condoms consistently and correctly to avoid getting Zika through sexual contact. For more information on the prevention of sexual transmission of Zika, view the CDC recommendations below.
- Currently, no vaccines are available to prevent Zika.

### Should I protect my home from mosquitoes?

Although mosquitoes that spread Zika are not typically found in Colorado, you can protect yourself from other diseases spread by mosquitoes by:

- Emptying any containers, tires, birdbaths, gutters and buckets that have collected water. Mosquitoes breed in standing water.
- Installing screen doors and windows.
- Avoiding overspray of turf and landscapes. This can result in creating long-term puddles in street gutters.
- Contacting Denver Environmental Health (by calling 3-1-1) if you need help with mosquito removal.

### CDC Recommendations: Suggested timeframe to wait before having unprotected sex or trying to get pregnant.

Recommendations for people exposed to Zika through recent travel or sex without a condom with a partner infected with Zika.

	Women	Men
Zika symptoms.	At least 8 weeks after symptoms start.	At least 6 months after symptoms start.
No Zika symptoms.	At least 8 weeks after possible exposure.	At least 6 months after possible exposure.
Pregnant partner.	Speak with your healthcare provider.	The duration of the pregnancy.

SOURCES: [Centers for Disease Control and Prevention](http://Centers for Disease Control and Prevention), [Denver Health](http://Denver Health), [Denver Public Health](http://Denver Public Health), [Denver Environmental Health](http://Denver Environmental Health)

**For more information and questions about Zika or to discuss if you should be tested, call Denver Public Health at (303) 602-3614.**

THIS FACT SHEET WAS UPDATED AS OF 1/9/2017

[DenverPublicHealth.org/PreventZika](http://DenverPublicHealth.org/PreventZika)



# Vírus da Zika

O vírus da Zika (Zika) mais comumente infecta as pessoas por meio de picadas de mosquito. O mosquito transmissor da Zika vive principalmente nas regiões quentes (tropicais e subtropicais) do mundo, e não é encontrado no Colorado. Apesar de alguns residentes do Colorado terem contraído a Zika enquanto viajavam, o risco de a doença se espalhar através de mordidas de mosquito no Colorado é muito baixo. O Denver Public Health e o Denver Environmental Health estão trabalhando em conjunto para monitorar a disseminação da doença, identificar riscos e criar planos para casos na região metropolitana.

## Quais são os sintomas da Zika?

Cerca de uma em cada cinco pessoas infectadas com Zika ficará doente. Para quem adoecer, a enfermidade é geralmente leve e desaparece sozinha. Os sintomas costumam surgir de dois a sete dias após a picada de um mosquito infectado.

Os sintomas mais comuns da Zika são:

- Febre
- Vermelhidão
- Dor nas juntas
- Conjuntivite (olhos vermelhos)

Uma pesquisa atual realizada pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) dos Estados Unidos sugere que, em raros casos, a Zika pode causar a síndrome de Guillain-Barré (Guillain-Barré Syndrome, GBS). A GBS afeta o sistema nervoso, causando fraqueza muscular e, algumas vezes, paralisia temporária. A maioria das pessoas que contrai GBS se recupera totalmente, embora algumas possam adquirir lesões permanentes.

## Como o vírus da Zika é transmitido?

- Pela picada de mosquitos Aedes infectados.
- De uma grávida para o seu bebê durante a gravidez ou próximo ao nascimento. Nós não sabemos com que frequência a Zika é transmitida dessa forma.
- Através de contato sexual com uma pessoa infectada com Zika. Nós não sabemos com que frequência a Zika é transmitida dessa forma.

## Quem está mais exposto ao risco?

- Qualquer pessoa que more ou viaje a uma região onde a Zika foi identificada e que ainda não tenha sido infectada com Zika corre risco de infecção.
- Mulheres grávidas estão especialmente sob risco de complicações.

## O que devo fazer se eu achar que tenho Zika?

- Consulte um profissional médico se você desenvolver os sintomas (febre, vermelhidão, dor nas juntas e olhos vermelhos). Se você viajou recentemente, conte ao seu médico.
- Use preservativo ou se abstenha de sexo para evitar disseminar a Zika a parceiros sexuais. Para obter mais informações sobre a transmissão sexual, veja as recomendações dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) no verso deste folheto informativo.
- Se você estiver atualmente grávida e achar que pode ter tido Zika em algum momento de sua gravidez ou perto da época em que seu bebê foi concebido, entre em contato com um profissional de saúde.

## Há considerações adicionais para mulheres grávidas ou que estejam tentando engravidar?

- Em razão de informações sobre um sério defeito de nascimento no cérebro chamado microcefalia (uma condição na qual a cabeça de um bebê é menor do que o esperado quando comparada com a de bebês do mesmo sexo e idade) em bebês de mães que foram infetadas com Zika enquanto grávidas, os CDC recomendam que mulheres grávidas adiem viagens para áreas onde esteja ocorrendo a disseminação de Zika.

(continua)

- Casais que estejam tentando engravidar e recentemente tenham viajado a uma área onde a disseminação da Zika esteja ocorrendo devem consultar as recomendações dos CDC no verso deste folheto informativo.

### Como a Zika é tratada?

- Embora não haja remédios para tratar a Zika, os sintomas podem ser tratados ao:
  - Descansar muito.
  - Beber fluidos, como água, para evitar a desidratação.
  - Tomar remédios que dispensam receita para aliviar a febre e a dor.
  - Não tome aspirina ou outros medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (NSAIDs) até ter a certeza de que você não possui Dengue. Os sintomas da Dengue são bastante similares aos da Zika, e aspirina e NSAIDs podem causar complicações.

### Quais países sofrem com Zika?

- Epidemias de Zika ocorreram em partes da África, Brasil, América Central, Caribe, México e Sudeste Asiático, e espera-se que cheguem a outros países, incluindo as áreas quentes dos Estados Unidos. Uma lista completa dos países onde a Zika foi encontrada está disponível no site dos CDC:

[www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)

### Como eu evito a Zika?

- Aplique repelentes de inseto que sejam seguros para a pele e contenham DEET, picaridina, IR3535, óleo de eucalipto citriodora, para-mentano-diol ou 2-undecanone ao viajar para regiões onde há casos de Zika.

- Leia as instruções dos repelentes de insetos antes de aplicá-los em crianças. Repelentes de insetos não devem ser usados em bebês com menos de dois meses de idade.

- Use telas em janelas e portas para evitar a entrada de mosquitos.
- Use repelentes de insetos que contenham permetrina em roupas, sapatos, tendas e outros equipamentos.
- Cubra carrinhos, berços e outros equipamentos do bebê com telas contra mosquitos.
- Use roupas que cubram seus braços e pernas.
- Use preservativos sempre e da forma correta para evitar a infecção com o vírus da Zika por contato sexual. Para obter mais informações sobre como evitar a transmissão sexual da Zika, siga as recomendações dos CDC a seguir.
- Atualmente, não há vacinas disponíveis para evitar a Zika.

### Como devo proteger minha casa dos mosquitos?

Embora o tipo de mosquito que transmita a Zika não seja encontrado no Colorado, você pode se proteger de outras doenças transmitidas por mosquitos ao:

- Esvaziar recipientes, pneus, potes com água para pássaros, calhas e baldes que juntaram água. Os mosquitos se reproduzem em água parada.
- Instalar telas nas portas e nas janelas, para impedir que os mosquitos entrem em sua casa.
- Evitar vaporização excessiva de água em gramados e jardins. Isso pode resultar na criação de poças que durem muito tempo no meio-fio das ruas.
- Entre em contato com o Denver Environmental Health (discando 3-1-1) caso precise de ajuda para remover mosquitos.

## Recomendações dos CDC: Prazo sugerido para esperar antes de ter relações sexuais sem proteção ou tentar engravidar.

**Recomendações para pessoas expostas à Zika por viagem recente ou sexo sem uso de preservativo com alguém infetado com a Zika.**

	Mulheres	Homens
Sintomas da Zika.	No mínimo 8 semanas após o início dos sintomas.	No mínimo 6 meses após o início dos sintomas.
Sem sintomas da Zika.	No mínimo 8 semanas após a exposição.	No mínimo 6 meses após a exposição. Converse com seu prestador de assistência à saúde.
Parceira grávida.	Fale com seu prestador de assistência à saúde.	A duração da gravidez.

FONTES: [Centers for Disease Control and Prevention](http://CentersforDiseaseControlandPrevention), [Denver Health](http://DenverHealth), [Denver Public Health](http://DenverPublicHealth), [Denver Environmental Health](http://DenverEnvironmentalHealth)

**Para mais informações ou para esclarecer dúvidas sobre o vírus da Zika, ligue para o Denver Public Health em (303) 602-3614.**

ESTE FOLHETO INFORMATIVO FOI ATUALIZADO EM 9/1/2017.

[DenverPublicHealth.org/Zika](http://DenverPublicHealth.org/Zika)



# Zika Virus

La forma más común en que se transmite el virus Zika (el Zika) a las personas es a través de la picadura de un mosquito. El mosquito que transmite el Zika vive principalmente en regiones cálidas (tropicales y subtropicales) del mundo y no se encuentra en Colorado. Aunque algunos residentes de Colorado han contraído el Zika mientras viajaban, el riesgo de contraer el Zika por picaduras de mosquitos en Colorado es muy bajo. Denver Public Health y Denver Environmental Health están trabajando juntos para monitorear la propagación de la enfermedad, identificar riesgos y hacer planes para la posibilidad de su aparición en el área metropolitana.

## ¿Cuáles son los síntomas del Zika?

Aproximadamente una de cada cinco personas infectadas con Zika se enferman. Para las personas que se enferman, la enfermedad es generalmente leve y desaparece sola. Los síntomas normalmente comienzan entre dos y siete días después de haber sido picado por un mosquito infectado. Los síntomas más comunes del Zika son:

- Fiebre
- Sarpullido
- Dolores en las articulaciones
- Conjuntivitis (enrojecimiento de los ojos)

La investigación actual de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) sugiere que, en casos poco comunes, el Zika puede ocasionar el síndrome Guillain-Barré (Guillain-Barré Syndrome, GBS). GBS afecta al sistema nervioso provocando debilidad muscular y en algunos casos parálisis temporal. La mayoría de las personas que padecen de GBS lograrán una recuperación total, aunque algunas tendrán lesiones permanentes.

## ¿Cómo se transmite el Zika?

- A través de la picadura de mosquitos Aedes infectados.
- De una madre embarazada a su bebé durante el embarazo o cerca del momento del nacimiento. Se desconoce con qué frecuencia el Zika se transmite de esta forma.
- A través de contacto sexual con una persona infectada con Zika.

## ¿Quién tiene mayor riesgo?

- Cualquier persona que viva o viaje a un área en que se haya el Zika y que no haya sido infectado con Zika tiene riesgo de infección.
- Las mujeres embarazadas, en especial, están en riesgo de complicaciones.

## ¿Qué debo hacer si creo que tengo Zika?

- Consulte a su médico si tiene síntomas (fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones, conjuntivitis). Si ha viajado recientemente, informe a su médico.
- Use condones o absténgase de tener relaciones sexuales para evitar la propagación del Zika a compañeros sexuales. Para obtener más información acerca de la transmisión sexual, vea las recomendaciones de los CDC en la tabla al reverso de esta hoja informativa.
- Si está embarazada y cree que puede haber tenido Zika en algún momento durante su embarazo o cerca del momento en que su bebé fue concebido, comuníquese con su médico.

## ¿Hay consideraciones adicionales para mujeres embarazadas o que están tratando de quedar embarazadas?

- Debido a informes sobre un defecto cerebral congénito grave llamado microcefalia (una condición en la que la cabeza del bebé es más pequeña de lo esperado en comparación con bebés del mismo sexo y edad) en bebés de madres infectadas con Zika durante el embarazo, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan a las mujeres embarazadas que consideren posponer sus viajes a áreas donde se está propagando el Zika.
- Las parejas con intención de quedar embarazadas y que han viajado recientemente a una zona donde se está propagando el Zika deben ver las recomendaciones de los CDC al reverso de esta hoja informativa.

(continúa)

## ¿Cómo se trata el Zika?

- Aunque no existen medicamentos para tratar el Zika, usted puede tratar síntomas al:
  - descansar;
  - Tomar líquidos como agua para prevenir la deshidratación;
  - Tomar medicamentos sin receta para aliviar la fiebre y el dolor;
  - No tomar aspirina ni otros medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINEs) hasta que su médico esté seguro de que usted no tiene dengue. Los síntomas del dengue son muy similares a los del Zika, y la aspirina y los AINEs pueden causar complicaciones.

## ¿Qué países tienen Zika?

- Hay brotes de Zika en partes de África, Brasil, América Central, el Caribe, México, el sudeste asiático y los Estados Unidos y se cree que se propagará a otros países. Se puede encontrar una lista completa de los países donde hay Zika en el sitio web de CDC: [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)

## ¿Cómo puedo prevenir el Zika?

- Aplique repelente para insectos que sea seguro para el contacto con la piel y que contenga DEET, Picaridin, IR3535, aceite de eucalipto limón, parametandiol o 2-udecanona cuando salga al aire libre en áreas donde hay Zika.
  - Lea las instrucciones del repelente de insectos antes de aplicarlo en los niños. No se debe usar repelente de insectos en bebés menores de dos meses de edad.
- Use mosquiteros en puertas y ventanas para que

no entren los mosquitos.

- Use repelente para insectos que contengan permectrina en la ropa, los zapatos, las carpas y otros equipos.
- Cubra carriolas, portabebés y cunas con redes para mosquitos.
- Use ropa que cubra los brazos y las piernas.
- Use condones de manera correcta y consistente para evitar infectarse con el Zika a través del contacto sexual. Para obtener más información sobre la prevención de la transmisión sexual del Zika, siga las recomendaciones de los CDC que se citan en el cuadro que está abajo.
- Actualmente no existen vacunas para prevenir el Zika.

## ¿Debo proteger mi casa de los mosquitos?

Aunque el tipo de mosquito que trasmite el Zika no se encuentra normalmente en Colorado, usted puede protegerse de otras enfermedades transmitidas por los mosquitos:

- Vacíe todos los recipientes, neumáticos, bañeras de pájaros, canales y baldes que contengan agua. Los mosquitos se reproducen en el agua estancada.
- Instale mosquiteros en puertas y ventanas.
- Evite regar en exceso el césped y jardines. Esto puede crear charcos persistentes en las alcantarillas de las calles.
- Comuníquese con Denver Environmental Health (llamando al 3-1-1) si necesita ayuda para eliminar los mosquitos.

FUENTES: [Centers for Disease Control and Prevention](http://Centers for Disease Control and Prevention), [Denver Health](http://Denver Health), [Denver Public Health](http://Denver Public Health), [Denver Environmental Health](http://Denver Environmental Health)

## Recomendaciones de los CDC: tiempo que se sugiere esperar antes de tener relaciones sexuales sin protección o de tratar de quedar embarazada.

### Recomendaciones para personas expuestas al Zika por viajes recientes o por sexo sin condón con un hombre infectado con el Zika.

	Women	Men
Con síntomas del Zika.	Por lo menos 8 semanas después de que comiencen los síntomas.	Por lo menos 6 meses después de que comiencen los síntomas.
Sin síntomas del Zika.	Por lo menos 8 semanas después de posiblemente haber estado expuesta.	Por lo menos 6 meses después de posiblemente haber estado ex-puesto.
Pareja embarazada.	Hable con su médico.	Mientras dure el embarazo.

**Si desea más información y tiene preguntas sobre el Zika, o para consultar si debe realizarse pruebas, llame a Denver Public Health at (303) 602-3614.**

ESTA HOJA DE DATOS FUE ACTUALIZADA EL DÍA 9 DE ENERO 2017

[DenverPublicHealth.org/PreventZika](http://DenverPublicHealth.org/PreventZika)

