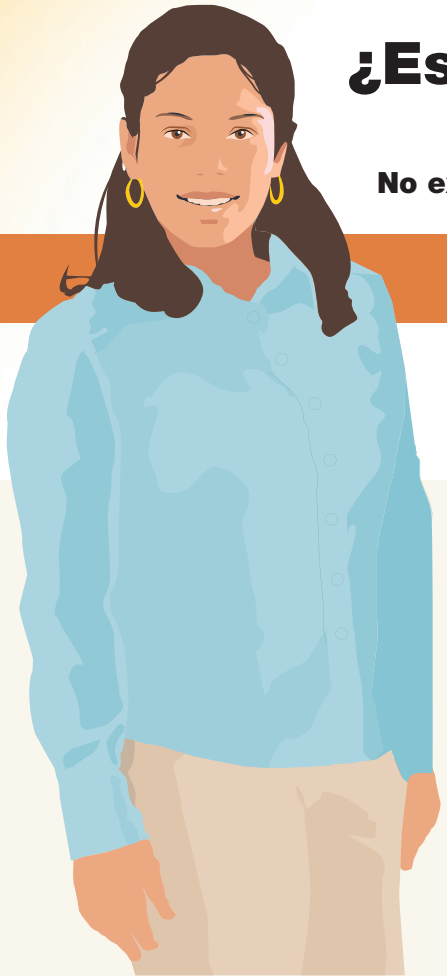


# ¿Está pensando en tener un bebé?

**ADVERTENCIA:** El zika puede causar ciertos defectos congénitos.
**No existe una vacuna para prevenir la infección por el virus del Zika.**

## Planifique su embarazo

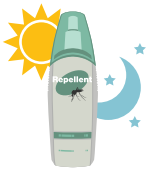
### Con el brote de zika, planificar su embarazo es más importante que nunca.

**Si está pensando en tener un bebé,** su médico u otro proveedor de atención médica pueden ayudarle a planificar un embarazo saludable y seguro. Consulte a su médico acerca de:

- Sus planes de tener hijos
- El posible riesgo de contraer zika durante el embarazo
- Las posibles exposiciones de su pareja al zika

Si decide que este no es el momento indicado para tener un bebé, converse con su médico u otro proveedor de atención médica para encontrar un método de control de la natalidad que sea seguro, efectivo y conveniente según su estilo de vida.

### Protéjanse de contagiarse de zika a través de picaduras de mosquitos




#### Use repelente de insectos

- Los mosquitos que diseminan el virus del Zika suelen picar de día. Pero también pueden picar de noche.
- El repelente de insectos es seguro y funciona! Lea la etiqueta y siga las instrucciones.

#### Cúbrase la piel

- Use camisas de mangas largas y pantalones largos. Para mayor protección, trate la ropa con permetrina.*

#### Prepare su casa contra los mosquitos

- Coloque mosquiteros en ventanas y puertas. Utilice aire acondicionado cuando esté disponible. Vacíe los recipientes que contienen agua estancada.

### Una vez que quede embarazada, protéjase de contagiarse de zika por vía sexual

#### Use condón

- Use condón cada vez que tenga relaciones sexuales durante su embarazo. Los condones, para que sean efectivos, se deben usar de manera correcta, desde el comienzo hasta el final, cada vez que tenga relaciones sexuales. Esto incluye sexo vaginal, anal y oral (boca a pene).

**O**

#### No mantenga relaciones sexuales

- No mantenga relaciones sexuales con su pareja masculina durante el embarazo.

#### Consulte con su proveedor de atención médica

- Si piensa que su pareja masculina puede tener o ha tenido Zika, informe a su proveedor de atención médica si tuvo relaciones sexuales sin condón.

* En algunos lugares, como en Puerto Rico, hay resistencia generalizada a la permetrina y es probable que no sea efectiva. Comuníquese con las autoridades locales o con un distrito de control de mosquitos para obtener más información sobre pesticidas.

Para más información:
**WWW.CDC.GOV/ZIKA**

21 de junio de 2016

CDPHE CO
COLORADO
Department of Public Health & Environment

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