

# HÃY BẢO VỆ CHÍNH MÌNH KHỎI ZIKA

## Zika là gì?

Zika là loại vi khuẩn truyền nhiễm bởi một loại muỗi chích. Bệnh này gây nóng sốt, nổi mề đay, đau nhức khớp xương và mắt đỏ hồng. Khoảng 80 phần trăm người có Zika không phát bệnh hoặc có phản ứng. Zika cũng có thể lây qua sự truyền máu và giao hợp.

## Tôi có nên lo lắng không?

Hầu hết trong Texas mùa muỗi kéo dài và có nhiều người đi du lịch đến những nơi Zika đang hoành hành. Như vậy nghĩa là bạn có nhiều cơ hội tiếp xúc với vi khuẩn Zika hơn và có thể truyền sang những người thân và người dân Texas.

Tuy rằng hiếm, vi khuẩn Zika có thể là một trong những nguyên nhân gây chứng Guillain-Barré, một tình trạng mà hệ thống miễn nhiễm của bạn tự tấn công hệ thần kinh của mình.

Vi khuẩn Zika cũng có thể truyền từ người mẹ sang con trẻ, nếu bà mẹ bị nhiễm vi khuẩn Zika trong thời gian mang thai. Vi khuẩn Zika từng liên quan tới các khuyết tật bẩm sinh như là tật nhỏ đầu (microcephaly), tình trạng mà đầu của trẻ nhỏ khác thường và có thể tạo sự phát triển chậm trễ.

## Tôi có thể làm gì để ngừa Zika?

Áp dụng những cách thức đơn giản này để bảo vệ bạn và người thân khỏi vi khuẩn Zika

### KHI BẠN RA NGOÀI:



Toa thuốc chống côn trùng chấp thuận bởi EPA (Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường).

Mặc quần và áo dài tay để che kín da.



Trong khí hậu nóng bức, mặc quần áo nhẹ, rộng rãi để che kín da.

### KHI BẠN Ở NHÀ:



Dùng cửa lưới hoặc đóng các cửa và cửa sổ để giữ muỗi khỏi vào nhà bạn.

Đổ hết nước đọng bên trong và chung quanh nhà bạn, kể cả nước trong lon, đồ chơi, vỏ xe, đĩa chậu cánh, và bất cứ những vật có thể giữ nước.



Đậy nắp thùng rác hoặc thùng chứa nơi nước có thể đọng lại.

\* Những chỉ dẫn này căn cứ vào những hiểu biết hiện thời về Zika.

Cho con bú sữa mẹ là cách nuôi con tốt nhất, cho dù ở những nơi tìm thấy vi khuẩn Zika. Vào mạng [www.breastmilkcounts.com/](http://www.breastmilkcounts.com/) cho những chỉ dẫn hữu ích về nuôi con bằng sữa mẹ.

**NÓI VỚI BÁC SĨ NẾU BẠN CÓ THẮC MẮC HOẶC NGHĨ RẰNG BẠN BỊ ZIKA.**

**CẬP NHẬT VỚI CÁC THÔNG TIN MỚI NHẤT TẠI MẠNG TEXASZIKA.ORG**