

# PREGNANT?

## SIMPLE STEPS TO PREVENT ZIKA

During your pregnancy, take these steps to protect you and your loved ones from the Zika virus.



Protect yourself from sexual transmission. Consider abstaining from sex or use condoms correctly.



Apply EPA-approved insect repellent.



Wear pants and long-sleeve shirts.



Use screens or close windows and doors.



Remove standing water in and around your home.



Cover trash cans or containers where water can collect.



Avoid travel to regions where the Zika virus is active.

### TALK TO YOUR DOCTOR IF YOU HAVE CONCERNS.

Breastfeeding is the best way to feed your baby, even in areas where the Zika virus is found.

Visit [www.breastmilkcounts.com/](http://www.breastmilkcounts.com/) for helpful breastfeeding tips.

*\* Recommendations are based on emerging knowledge about Zika.*

**KEEP UP WITH THE LATEST INFO AT [TexasZika.org](http://TexasZika.org)**



This institution is an equal opportunity provider.

© 2016 Department of State Health Services.

Nutrition Services Section. All rights reserved.

Stock no. 13-06-14866 Rev. 7/16



# ¿EMBARAZADA?

## PASOS SENCILLOS PARA PREVENIR EL ZIKA

Durante el embarazo, toma estos pasos para protegerte a ti misma y a tus seres queridos contra el virus del Zika.



Protégete contra la transmisión sexual. Considera la opción de no tener relaciones sexuales o usa condones correctamente.



Aplicarte repelentes de insectos aprobados por la EPA.



Usa pantalones y camisas de manga larga.



Coloca mallas mosquiteras o cierra las puertas y ventanas.



Deshazte del agua estancada adentro y alrededor de la casa.



Cubre basureros o recipientes donde se pudiera acumular agua.



Evita viajar a regiones donde el virus del Zika esté activo.

### **HABLA CON TU DOCTOR SI ALGO TE PREOCUPA.**

Amamantar es la mejor manera de alimentar a tu bebé, incluso en las zonas donde se ha detectado el virus del Zika.

Visita [www.cadaonzacuenta.com](http://www.cadaonzacuenta.com) para consejos útiles sobre la lactancia materna.

*\* Las recomendaciones se basan en información que va surgiendo acerca del Zika.*

**MANTENTE AL DÍA CON INFORMACIÓN ACTUALIZADA EN [TexasZika.org](http://TexasZika.org)**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Sección de Servicios de Nutrición.  
Todos los derechos reservados.

