

# CÓ THAI?

## NHỮNG CÁCH ĐƠN GIẢN ĐỂ NGỪA ZIKA.

Trong thời gian bạn mang thai, hãy dùng những cách sau đây để bảo vệ chính mình và người thân khỏi vi khuẩn Zika.



Bảo vệ mình khỏi bị truyền nhiễm qua đường tình dục. Tránh sự giao hợp hoặc dùng bao cao su đúng cách.



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



Mặc quần dài và áo dài tay.



Dùng cửa lưới hoặc đóng các cửa và cửa sổ.



Đổ hết nước đọng bên trong và chung quanh nhà bạn.



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



Tránh du lịch những vùng có vi khuẩn Zika hoạt động.

### **NÓI VỚI BÁC SĨ NẾU BẠN CÓ THẮC MẮC .**

Cho con bú sữa mẹ là cách nuôi con tốt nhất cho dù ở những nơi tìm thấy vi khuẩn Zika.

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

Vào mạng [www.breastmilkcounts.com/](http://www.breastmilkcounts.com/) để có những chỉ dẫn hữu ích về việc nuôi con bằng sữa mẹ.

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

**CẬP NHẬT VỚI CÁC THÔNG TIN MỚI NHẤT TẠI MẠNG [TEXASZIKA.ORG](http://TEXASZIKA.ORG)**

Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2016 BỘ PHỤC VỤ Y-TẾ TIỂU BANG.

PHÒNG PHỤC VỤ DINH DƯỠNG. CƠ QUAN GIỮ BẢN QUYỀN.

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

