

Zika Virus: Buntis ka ba? Sinusubukang mabuntis?

Ano ang Zika?

- Ang Zika ay isang sakit na maaari mong makuha mula sa lamok na nagdadala ng Zika virus.
- Kung mayroong Zika ang isang buntis, ang virus ay maaaring magdulot ng mga malubhang depekto sa kapanganakan ng kanyang sanggol.
- Walang bakuna o gamot para maiwasan o gamutin ang Zika virus.

Anu-anong mga bansa at lugar ang mayroong Zika?

- Sa ngayon, makikita ang Zika sa Mexico, Gitnang Amerika, Timog Amerika, ang Caribbean, ang Mga Isla Pasipiko, Timog-silangang Asya at Africa. Para sa mga detalye kung aling mga bansa ang nanganganib sa Zika, puntahan ang <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>
- Ang maliliit na bahagi ng Florida at Texas ay mayroon ding Zika
- Hindi kumakalat ang Zika sa San Francisco o California
- Tingnan ang www.cdc.gov/zika/geo/index.html para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung saan kumakalat ang Zika

Anu-ano ang mga sintomas ng Zika?

- Lagnat, pantal, pananakit ng kasu-kasuan o kalamnan, mapupulang mata. Karamihan sa mga tao ay walang anumang ng mga sintomas na ito.

Paano kung naglakbay ako sa mga lugar na ito sa panahon ng aking kasalukuyang pagbubuntis?

Sabihin kaagad sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung mayroon kang mga anumang sintomas ng Zika sa panahon ng paglalakbay o pagkatapos mong bumalik, **tawagan kaagad ang iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.** Maaari kang tingnan ng iyong tagabigay ng serbisyo kung mayroon kang Zika.

Paano kung magpapalano akong maglakbay sa isang lugar na mayroong Zika?

Kung ikaw ay buntis, kailangan mong ipagpaliban ang iyong mga plano sa paglalakbay. Kung hindi mo maaaring ipagpaliban ang iyong mga plano sa paglalakbay, kailangan mong ipaalam sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan, at kailangan mong protektahan ang iyong sarili mula sa mga kagat ng lamok.

Paano ko poprotektahan ang aking sarili mula sa mga kagat ng lamok?

Kung ikaw ay nasa lugar kung saan mayroong Zika, protektahan ang iyong sarili mula sa mga kagat ng lamok sa pamamagitan ng:

- Pagsusuot ng mga pantaas na may mahabang manggas at mahabang pantalon
- Paggamit ng insect repellent* na mayroong alinman sa mga sangkap na ito:
 - DEET
 - Picaridin
 - IR3535
 - Langis ng lemon eucalyptus

*Maaari mong bilhin ang mga ito sa Walgreens, Target o REI.

*Ang mga ito ay ligtas gamitin habang buntis o nagpapasuso kapag ginamit alinsunod sa label ng produkto.

Paano ko maiwasang makakuha ng Zika sa pamamagitan ng pakikipagtalik?

Kung naglakbay ang iyong kapareha sa isang lugar na mayroong Zika, gumamit ng mga condom sa tuwing magtatalik kayo (sa ari ng babae, puwit, o bibig), o iwasang magtalik sa panahon ng iyong buong pagbubuntis.

Paano kung ang aking kapareha at ako ay nagpaplanong mabuntis ako?

- Kung nagpapalano kang magbuntis at ikaw ay naglakbay o tumira sa isang lugar na mayroong Zika virus, kailangan mong maghintay nang kahit **walong linggo** pagkatapos mong bumalik bago subukang mabuntis.
- Kung ang iyong kaparehang lalaki ay naglakbay o tumira sa isang lugar na mayroong Zika virus, nasuring mayroong Zika o nagkaroon ng mga sintomas ng Zika, kailangan mong maghintay ng **anim na buwan** para subukang mabuntis. Sa panahong iyon, gumamit ng mga condom tuwing magtatalik kayo (sa ari ng babae, puwit, o bibig), o iwasan ang pagtatalik.
- Kung naglakbay ka o nagpaplanong maglakbay sa Timog-silangang Asya o Africa, makipag-usap sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.

May mga tanong?

- Makipag-ugnayan sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kung wala kang doktor, pakitawagan ang New Patient Appointment Unit (Unit para sa Appointment ng Bagong Pasyente) sa 415-682-1740. Kumuha ng pangangalaga bago manganak sa lalong madaling panahon na malaman mong buntis ka.
- Puntahan ang CDC Zika website sa: www.cdc.gov/zika/
- Puntahan ang San Francisco Department of Public Health Zika Virus Information Webpage sa: www.sfcddcp.org/zika

