

Zika Virus: Mga Madalas Itanong

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

Paano kumakalat ang Zika?

- Ang pangunahing paraan ng pagkalat ng Zika ay sa pamamagitan ng kagat ng lamok na *Aedes* na mayroon nito. Ang mga lamok na ito ay karaniwang nangangagat sa umaga.
- Ang mga taong mayroong Zika virus ay maaari itong maibigay sa kanilang mga kapareha sa pakikipagtalik.
- Maaari itong maipasa ng mga buntis na babae sa kanilang mga sanggol.

Anu-ano ang mga sintomas ng Zika?

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

Paano naman ang tungkol sa Zika sa panahon ng pagbubuntis?

- Kung ikaw ay buntis o nagpaplanong mabuntis, huwag maglakbay sa mga lugar na mayroong Zika. Kung hindi mo maaaring ipagpaliban ang iyong mga plano sa paglalakbay, kailangan mong makipag-usap sa isang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan, at kailangan mong protektahan ang iyong sarili mula sa mga kagat ng lamok.
- Kung ikaw ay buntis at ikaw o ang iyong kapareha sa pakikipagtalik ay naglakbay sa isang lugar na mayroong Zika, makipag-usap kaagad sa isang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.

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

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

- Pagsusuot ng mga pantaas na may mahabang manggas at mga mahabang pantalon (ginamot ng Permethrin kung maaari)
- Madalas na paglalagay ng insect repellent (spray para sa insekto) na mayroong isa sa mga sangkap na ito: DEET, Picaridin, IR3535, o Langis ng lemon eucalyptus
- Ligtas ang mga repellent para gamitin habang buntis o nagpapasuso, kung gagamitin gaya ng isinaad sa tagubilin

Paano ko maiiwasang isalin ang Zika sa pakikipagtalik?

- Ang mga lalaking naglakbay sa isang lugar na mayroong Zika ay maaaring mahawaan ang iba nang anim na buwan, at dapat ay gumamit ng mga condom sa panahong iyon.
- Ang mga babaeng naglakbay sa isang lugar na mayroong Zika ay maaaring maipasa ang Zika nang walong linggo at dapat ay gumamit ng mga condom sa panahong iyon.
- Ang mga buntis na babae na mayroong mga kaparehang lalaki na naglakbay sa isang lugar na mayroong Zika ay dapat gumamit ng mga condom o huwag magtalik (sa ari ng babae, puwit, o sa bibig) sa panahon ng buong pagbubuntis.

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

- Kung ikaw ay babae na nagpaplanong mabuntis at naglakbay ka o tumira sa isang lugar na mayroong Zika virus, kailangan mong mahintay nang kahit **walong linggo** pagkatapos mong bumalik bago subukang mabuntis. Sa panahong iyon, gumamit ng mga condom tuwing magtatalik kayo (sa ari ng babae, puwit, o bibig), o iwasang magtalik.
- 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**.
- 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 isang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kumuha ng pangangalaga bago manganak sa lalong madaling panahon kapag nalaman mong buntis ka. Kung wala kang doktor, tawagan ang New Patient Appointment Unit (Unit para sa Appointment ng Bagong Pasyente) sa (415) 682-1740.
- 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

