

Vi rút Zika: Mang thai? Đang cố gắng mang thai?

Zika là gì?

- Zika là một bệnh mà quý vị có thể bị lây từ con muỗi mang vi rút Zika.
- Nếu một người phụ nữ mang thai bị nhiễm Zika, vi rút có thể gây ra dị tật bẩm sinh nghiêm trọng cho em bé của họ.
- Không có vắc xin để phòng ngừa hoặc việc điều trị để chữa trị vi rút Zika.

Các quốc gia nào và các khu vực nào có Zika?

- Ngay thời điểm này, Zika được tìm thấy ở Mê-hi-cô, Trung Mỹ, Nam Mỹ, vùng Ca-ri-bê, các đảo Thái Bình Dương, khu Nam Á và Châu Phi. Để biết chi tiết về những nước nào có nguy cơ về Zika, xin truy cập <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>
- Những khu vực nhỏ ở Florida và Texas cũng có Zika
- Zika chưa lây lan ở San Francisco hoặc California
- Hãy xem trang mạng www.cdc.gov/zika/geo/index.html để biết thêm thông tin về nơi Zika đang lây lan

Những triệu chứng nhiễm Zika là gì?

- Sốt, phát ban, đau khớp hoặc cơ, mắt đỏ. Hầu hết mọi người không có bất kỳ triệu chứng nào trong những triệu chứng này.

Nếu tôi đã đi du lịch đến những khu vực này trong lần mang thai gần đây nhất thì sao?

Hãy báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức.

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào của Zika trong quá trình đi du lịch hoặc sau khi quý vị quay trở lại, **hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức.** Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể kiểm tra xem quý vị có bị nhiễm Zika hay không.

Nếu tôi có dự định đi du lịch tới một khu vực có Zika thì sao?

Nếu quý vị đang mang thai, quý vị nên trì hoãn dự định đi du lịch của quý vị. Nếu quý vị không thể trì hoãn kế hoạch du lịch của quý vị, quý vị nên cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết, và quý vị nên bảo vệ mình khỏi bị muỗi đốt.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ bản thân mình khỏi bị muỗi đốt?

Nếu quý vị đang ở trong một khu vực nơi Zika hiện diện, phòng ngừa mình khỏi bị muỗi đốt bằng cách:

- Mặc áo sơ mi dài tay và quần dài
- Sử dụng bình xịt chống côn trùng* với bất kỳ thành phần nào trong những thành phần này:
 - DEET
 - Picaridin
 - IR3535
 - Dầu khuynh diệp chanh

*Quý vị có thể mua những thứ này tại Walgreens, Target hay REI.

*Những thứ này có thể sử dụng an toàn trong khi mang thai hoặc cho con bú khi được sử dụng theo nhãn sản phẩm.

Làm thế nào tôi có thể phòng ngừa việc Zika lây qua quan hệ tình dục?

Nếu bạn tình của quý vị đã đi du lịch tới một khu vực có Zika, sử dụng bao cao su mỗi khi quan hệ tình dục (âm đạo, hậu môn hay miệng), hoặc tránh quan hệ tình dục trong suốt quá trình mang thai của quý vị.

Nếu như bạn tình của tôi và tôi đang có dự định mang thai?

- Nếu quý vị đang có dự định mang thai và quý vị đã đi du lịch hoặc sinh sống trong một khu vực có vi rút Zika, quý vị nên đợi ít nhất **8 tuần** sau khi trở về trước khi cố gắng để thụ thai.
- Nếu bạn tình nam của quý vị đã đi du lịch hoặc sinh sống trong một khu vực có vi rút Zika, được chẩn đoán bị nhiễm Zika, hoặc có triệu chứng của Zika, quý vị phải đợi **6 tháng** trước khi cố gắng mang thai. Trong thời gian này, nên sử dụng bao cao su mỗi khi quan hệ tình dục qua (âm đạo, hậu môn hay miệng), hoặc tránh quan hệ tình dục.
- Nếu quý vị đã đi du lịch đến hoặc dự định du lịch đến vùng Đông Nam Á hoặc Châu Phi, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Thắc mắc?

- Liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy gọi Phòng Lấy hẹn cho Bệnh nhân Mới tại 415-682-1740. Hãy nhận dịch vụ chăm sóc tiền sản ngay khi quý vị biết quý vị mang thai.
- Hãy vào trang mạng CDC Zika tại: www.cdc.gov/zika/
- Hãy vào Trang Mạng Thông Tin về Vi rút Zika của Bộ Y Tế Công Cộng San Francisco tại: www.sfcddp.org/zika

