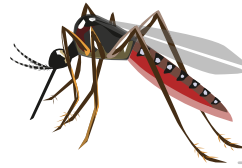


# CONSEILS AUX CANADIENS QUI SE RENDENT DANS LES RÉGIONS ET LES PAYS TOUCHÉS PAR LE VIRUS ZIKA



PROTÉGEZ-VOUS DU

## VIRUS ZIKA EN ÉVITANT LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES



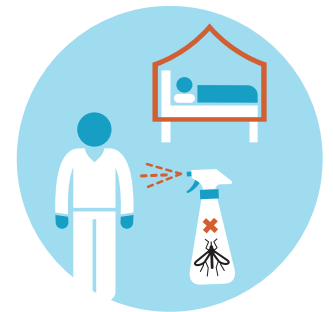
### FEMMES ENCEINTES OU QUI ENVISAGENT UNE GROSSESSE

- Évitez d'aller dans les régions et les pays [touchés par le virus Zika](#).
- S'il est impossible d'éviter ou de reporter un voyage, prenez toutes les précautions nécessaires pour prévenir les piqûres de moustiques.
- Discutez de vos projets de voyage avec un professionnel de la santé au moins 6 semaines avant de partir et retourner le voir après votre retour.
- Utilisez TOUJOURS des condoms ou évitez d'avoir des rapports sexuels jusqu'à la fin de votre grossesse si votre partenaire s'est rendu dans une région ou un pays touché par le virus Zika.

### LES MOUSTIQUES PIQUENT PENDANT LA JOURNÉE ET EN SOIRÉE.

#### Pour éviter les piqûres de moustiques

- Utilisez un insectifuge approuvé et appliquez-le correctement.
- Couvrez-vous en portant des vêtements amples de couleur pâle, un chandail à manches longues rentré dans un pantalon long, des chaussures fermées ou des bottes et un chapeau.
- À l'intérieur, restez dans des pièces complètement fermées ou munies de moustiquaires intactes.
- Utilisez des moustiquaires de lit si vous dormez à l'extérieur ou restez dans un endroit qui n'est pas complètement fermé ou muni de moustiquaires et de portes intactes. Couvrez aussi de moustiquaires les parcs pour enfants, les lits de bébé et les poussettes.



### SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ POUR DÉTECTER LES SYMPTÔMES

La plupart des personnes qui contractent le virus Zika sont asymptomatiques ou ne présentent que des symptômes bénins, notamment :

- éruption cutanée
- nausées
- vomissements
- manque d'énergie
- fièvre
- rougeur des yeux
- maux de têtes
- douleurs articulaires et musculaires

**Si vous tombez malade en voyage** ou dans les 14 jours suivant votre retour, **consultez un professionnel de la santé** et dites-lui où vous avez voyagé ou habité.



Pour de plus amples renseignements : [Canada.ca/virus-zika](http://Canada.ca/virus-zika)