

MANTÉNGASE SALUDABLE CAMINO A RÍO



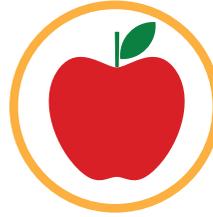
Prepárese

- Consulte con un médico entre 4 y 6 semanas antes del viaje
- Obtenga las vacunas y los medicamentos recomendados
- Inscribáse en el Programa de Inscripción del Viajero Inteligente (STEP, por sus siglas en inglés)



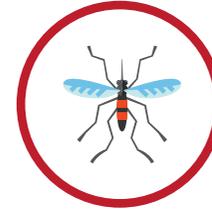
Protéjase

- Monitoree las advertencias y alertas del Departamento de Estado de los EE.UU.
- No tome demasiado alcohol ni consuma drogas.
- Viaje solo en taxis que muestren que tienen cinturón de seguridad.
- Use condones si va a tener relaciones sexuales (por vía vaginal, anal u oral).



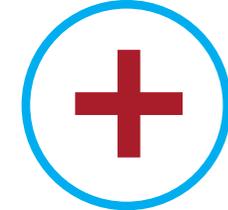
Coma y beba de manera inteligente

- Coma alimentos cocidos y que se sirvan calientes.
- Coma frutas y vegetales crudos solo si puede pelarlos o lavarlos con agua limpia.
- No beba agua corriente, ni bebidas con hielo o diluidas en agua corriente.
- Descargue nuestra aplicación "Can I Eat This?"



Evite las picaduras de insectos

- Use repelente de insectos sobre la piel expuesta. ¡Funciona! Busque los siguientes ingredientes activos: DEET, picaridina, IR3535, OLE, PMD.
- Cuando sea posible, use camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Use equipo y ropa tratados con permetrina.
- Permanezca en lugares con aire acondicionado o mosquiteros.



Manténgase saludable y ayude a proteger a otros, después de su viaje

- Si se enferma, vaya al médico e infórmele sobre su viaje.
- Evite las picaduras de mosquitos durante 3 semanas para evitar diseminar el zika.
- Proteja a su pareja sexual después del viaje. Use condones durante al menos 8 semanas, o por lo menos durante 6 meses si usted es hombre y tiene síntomas. Si su pareja está embarazada, use condones durante todo el embarazo o absténgase de tener relaciones sexuales.



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

