



Recomanacions per a les persones que es desplacin a països i zones amb circulació activa del virus del Zika o en retornin

La infecció pel virus del Zika es transmet fonamentalment per mosquits del gènere *Aedes*, els mateixos que poden transmetre altres arbovirosis com ara el dengue i la febre de chikungunya. També hi ha evidència de transmissió del virus al nadó durant l'embaràs o el part i per via sexual. El virus s'ha detectat en sang, saliva, orina, semen, fluid vaginal i llet materna. S'ha descrit la possibilitat de transmissió per transfusió de sang i per lactància materna.

Les infeccions asimptomàtiques són freqüents, s'ha estimat que només presenta símptomes 1 de cada 4 infectats, encara que aquesta proporció podria ser superior. El quadre clínic que produeix és habitualment de caràcter lleu. La febre moderada i l'exantema (erupció a la pell) en són els símptomes més freqüents. Poden anar acompanyats de conjuntivitis, dolor muscular o de les articulacions, o malestar general. No obstant, en alguns països amb brots actius s'ha observat un increment de pacients amb complicacions neurològiques. La infecció de la mare durant l'embaràs pot produir afectació del fetus que pot causar malformacions neurològiques en el nadó.

Recomanacions per a les persones que es desplacin a països i zones amb circulació activa del virus del Zika

1. Mesures de protecció individual per evitar picades de mosquits:
 - a) Vestiu peces de roba, preferiblement de colors clars, que cobreixin la major part de la superfície del cos, fins i tot mitjons i calçat tancat, i porteu barret durant tot el dia, per protegir al màxim la pell de l'exposició als mosquits.
 - b) Utilitzeu repel·lents autoritzats i que continguin algun dels principis actius següents: DEET (diethyltoluamide), picaridin o IR3535, seguint les instruccions d'aplicació i reaplicació del fabricant indicades en el prospecte del producte. Aquests repel·lents els poden utilitzar les dones embarassades. Els repel·lents basats en DEET no es recomanen als menors de 2 anys.
 - c) Eviteu les estades innecessàries a l'exterior en horaris de màxima activitat dels mosquits (primera hora del matí i última hora de la tarda).
 - d) Dormiu en allotjaments amb aire condicionat (els mosquits tendeixen a evitar el clima fred) o col·loqueu mosquiteres al llit i a les portes i finestres.
 - e) Eviteu visitar zones sense aigua potable i amb sanejament deficient, en les quals pot haver més proliferació de mosquits i, per tant, un risc més alt de ser picats.

Seguint aquestes mesures també prevenim altres malalties transmèses pel mosquit com el dengue i la febre de chikungunya.

2. Les **dones gestants** i les que tinguin intenció de quedar embarassades haurien de posposar el viatge a països amb risc de contagi del Zika fins a després del part. En cas que no sigui possible retardar el viatge, és important parlar abans amb els professionals de salut i seguir les seves recomanacions sobre l'ús de repel·lents i altres mesures preventives per evitar les picades de mosquits. En cas de viatjar-hi, també és necessari l'ús correcte del preservatiu per al sexe vaginal, anal i oral o no mantenir relacions sexuals durant l'estada en aquests països.



3. La prevenció de la transmissió sexual del virus del Zika, pot prevenir la infecció aguda i les complicacions neurològiques en una parella sexual, i si la parella és una dona embarassada podria prevenir la infecció congènita. Els homes que retornin de zones amb transmissió del virus del Zika i les seves parelles sexuals han d'utilitzar preservatiu o abstenir-se de tenir relacions sexuals almenys durant **3 mesos** des de l'última exposició possible. Les dones que retornin de zones amb transmissió del virus del Zika i les seves parelles sexuals, ha d'utilitzar preservatiu o abstenir-se de tenir relacions sexuals almenys durant **2 mesos** des de l'última exposició possible. (*Exposició possible: últim dia d'estada a l'àrea amb transmissió del virus del Zika o l'últim dia de contacte sexual amb una persona possiblement infectada*).

Recomanacions per als viatgers que retornen d'un país o zona amb circulació activa del virus del Zika

1. Els viatgers que presentin símptomes compatibles amb la malaltia pel virus del Zika, dengue o chikungunya dins dels **15 dies** posteriors al retorn de Brasil o d'una altra zona amb circulació activa del virus del Zika, han de consultar amb els professionals de la salut i fer referència a aquesta estada prèvia. Mentre siguin simptomàtics, han d'intentar prevenir les picades d'altres mosquits, per evitar la possibilitat de propagar el virus.
2. Si una **dona embarassada** retorna d'alguna d'aquestes zones, ha d'informar del seu viatge al professional de la salut que li farà una anàlisi per detectar-ne o descartar-ne la infecció.
3. Per evitar-ne el **contagi per via sexual**:
 - En cas que la parella sexual d'una dona embarassada hagi viatjat a una zona de risc, es recomana utilitzar preservatiu durant tot l'embaràs per al sexe vaginal, anal i oral o no mantenir relacions sexuals fins després del part pel risc de transmissió existent, tant si l'home ha presentat símptomes com si no els ha presentat en cap moment atès que no es pot descartar que hagi patit la infecció de forma asimptomàtica. El virus Zika ha estat identificat en el semen dels homes que han tingut la infecció, i no se sap quant de temps hi pot persistir.
 - Si es tracta d'una dona que es planteja quedar embarassada, quan torni del viatge ha d'utilitzar un mètode efectiu per evitar l'embaràs durant un període de **2 mesos**. Si és la seva parella sexual la que ha viatjat a una zona amb transmissió activa del virus, quan la parella torni del viatge ha d'evitar l'embaràs utilitzant un mètode efectiu durant un període de **3 mesos**.

A partir de la detecció del primer cas de transmissió sexual del virus de Zika de dona a home als Estats Units, i encara que de moment no s'ha registrat cap cas de transmissió sexual d'una dona a una altra, les mesures de prevenció recomanades per la transmissió sexual del virus de Zika en dones embarassades, s'haurien de prendre també quan la parella sexual és una dona.

La [llista dels països i zones afectades pel virus del Zika](#)

Abans del viatge, consulteu amb els [centres de vacunacions o unitats de salut internacional](#) de Catalunya altres aspectes relacionats amb les vacunacions, quimioprofilaxis i altres mesures preventives segons sigui el país que es visita.