

אינפארמירט זיך וועגן זיקא (Zika) ווירוס

בעסיק פאקטן

- געוויינטלעך קריגן מענטשן זיקא דורך א ביס פון א מאסקיטא—אָבער נאָר געוויסע טיפן מאַסקיטן (אעדעס *Aedes* מאַסקיטן) קענען פארשפרייטן זיקא
- זיקא קען אויך ווערן פארשפרייט דורך סעקסועלע קאָנטאַקט און בלוט קאָנטאַקט (ווי בלוט טראַנספּוסייעס, טיילן זיך מיט איינשפריצונגען געצייג, אאוו). זיקא פארשפרייט זיך נישט דורך צופעליקע קאָנטאַקט.
- רוב מענטשן (80%) וואָס ווערן אָנגעשטעקט מיט זיקא ווערן נישט קראַנק. פאר די וואָס ווערן קראַנק, איז די קראַנקייט געוויינטלעך זייער מילד.
- אזוי ווי זיקא פארשאפט געבורט-מומים, זענען דאָ ספּעציעלע אנווייזינגען בנוגע טראַגעדיקע פרויען. זעהט אונטן.
- ס'איז נישטאָ קיין שום זיקא וועקסין אדער מעדיצינען וואָס באהאנדלען זיקא.

סימפטאָמען

רוב מענטשן מיט זיקא (80%) האָבן נישט קיין סימפטאָמען און ס'איז מעגליך אז זיי ווייסן נישט אז זיי זיינען בכלל אינפעקטירט.

פאר די וואָס האָבן סימפטאָמען, זיינען די געוויינטלעכע סימפטאָמען היץ, אן רעש, ווייטונגען אין די דשווינטס, און קאָנדזאַנקטיוויטיס (רויטע אויגן). רוב מענטשן האָבן מילדע סימפּאַטיעס און דארפן נישט אריינגיין אין שפיטאַל. שווערע קאָמפּליקאציעס, ווי פאראלעזירונג אָדער מוח-אינפעקציעס, זיינען זעלטן. געוויינטלעך הייבן אָן סימפטאָמען צוויי צו צוועלף טעג נאך דעם ביס פון אן אינפעקטירטע מאסקיטא, און קען אָנהאלטן א וואָך צייט.

די סימפטאָמען פון זיקא זיינען ענלעך צו די סימפּאַמען פון אנדערע קראַנקייטן וואס קומען דורך א ביס פון א מאסקיט, ווי למשל [דענגי ווירוס](#) אדער [טשיקוגוניה ווירוס](#).

טעסטן

רוב מענטשן דארפן נישט מאכן טעסטן פון זיקא אפילו אויב זיי זיינען געפארן צו א פלאץ ווי ס'פארשפרייט זיך זיקא. טעסטן איז די וויכטיגסטע זאך פאר טראַגעדיקע פרויען וואָס זענען געווען אין פלעצער ווי עס דרייט זיך די זיקא ווירוס, אָדער פאר די וואס בשעת זיין טראַגעדיק האָבן געהאט נישט-באשיצטע* באציאונגען מיט א מענטש וואָס האָט אָדער מעגליך אז ער האט זיקא.

עס זענען פארהאן צוויי סארטן אונטערזוכונגען צו דיאגנאזירן זיקא ווירוס אנטצינדונג:

1. **RT-PCR**: דער אונטערזוכונג זוכט זיקא ווירוסן אינעם בלוט אדער אורין.
2. **סעראלאדזשי**: דער אונטערזוכונג אונטערזוכט אייער בלוט אויב עס זענען אנטביאדיס וועלכע באקעמפן א זיקא ווירוס אינפעקציע.

אויב איר באקומט א פאזיטיווע רעזולטאט פאר א זיקא ווירוס אונטערזוכונג, קען דאס מיינען אז איר זענט אינפעקטירט, אדער זענט געווען אינפעקטירט אינעם פארגאנגענהייט.

*שיצמיטלען מיינט קאָנדעמס פאר מענער אָדער פרויען און ציין—דאמבעס אויף מויל. 'אומבאשיצטע' באציאונגען מיינט באציאונגען אָן שיצמיטלען

פונדעסטוועגן, מיינט א נעגאטיווע רעזולטאט נישט דוקא אז איר זענט נישט געווען אינפעקטירט. צום ביישפיל, אויב איר האט געהאט דעם אונטערזוכונג קורץ נאכדעם וואס איר זענט קראנק געווארן, איז מעגליך אז אייער קערפער האט נאך נישט געהאט קיין צייט צו פראדוצירן אנטיבאדיס פארן אונטערזוכונג צו מעסטן. אייערע דאקטוירים קענען וועלן מאכן נאך אונטערזוכונגען כדי צו באשטעטיגן.

רעדט צו אייערע דאקטוירים אויב איר האט פראגעס אדער זארגן. איר קענט נוצן די טעסט רעזולטאטן אייך צו העלפן מאכן באשלוס ווי אזוי צו בלייבן געזונט.

באהאנדלונג

עס איז נישטאָ קיין באהאנדלונג פאר זיקא אָבער מעדיצינען (אזוי ווי אסעטאַמינאַפּען) קענען העלפן פארלײכטערן די סימפּטאָמען. רוב מענטשן ווערן געזונט בלויז דורך שלאָפן און טרינקען.

באוורקטע פלעצער

זיקא באוורקט טיילען פון צענטראל און דרום אמעריקע, מעקסיקע, די קאראיבען און אנדערע פלעצער אויסגערעכענט ביי די [סענטערס פאר קראנקייט קאנטראל און פארמיידונג](#) (Centers for Disease Control and Prevention). (מקען טרעפן די לעצטיגע באוורקטע פלעצער ביים: [cdc.gov/zika](#)). די סארט מאסקיט פארבינדען מיט דעם איצטיגען אויסבראך, עדעס אעגיפטי (*Aedes aegypti*), וואוינט אין די דאזיקע פלעצער. מען האט נישט אנטדעקט דעם עדעס אעגיפטי (*Aedes aegypti*) אין ניו-יאָרק.

אן אנדערער עדעס (*Aedes albopictus*) מאסקיט געפינט זין אין ניו-יאָרק. דער דאזיקער מעסקיט הייסט זיך *Aedes albopictus*. *Aedes albopictus* קען פארשפרייטן זיקא צו מענטשן, אָבער געזונט עקספערטן שטודירן נאך נאָך צי ער איז פּערהיג דאס צו טאן. בלויז ווייל א מאַסקיט קען ארום טראגען דעם ווירוס מיינט נישט אז עס וועט אנמאכן אן אויסברוך. געזונט עקספערטן האבן נײַט געפונען זיקא אין קיין לאקאלע מאסקיטן, אבער זיי גרייטן זיך אן פאר א מעגליכקייט אז *Aedes albopictus* קען אנגעקלעבט ווערן מיט זיקא אין ניו-יאָרק, און זיי נעמען פעסטע טריטן צו עס אויפצופאסן און טוען פעולות אויב מען וועט דארפן. ליינט "What the City is Doing" אויף [nyc.gov/health/zika](#) פאר די לאצטיגע פעולות פון דער שטאט.

ווארענונג פאר טראגעדיגע

זיקא איז נישט געפערלעך פאר רוב מענטשן. פונדעסטוועגן, זיקא פארשאפט געבורט-פעלערס. איין געבורט-פעלער וואס איז פארבינדען מיט זיקא איז א קלענערע ווי נארמאל קאפ. דעם דאזיקען מצב הייסט "מיקראטשפאלי" געזונט עקספערטן שטודיערען נאך וועגען די שייכות צווישן זיקא און מיקראטשפאלי. די לעצעטע אנווייזיגען ווי צו פארמיידן דער דאזיקער סכנה געפיט זיך אונטן.

*שיצמיטלען' מיינט קאָנדעמס פאר מענער אָדער פרויען און ציין -דאמבעס אויף מויל. 'אומבאשיצטע' באציאונגען מיינט באציאונגען אן שיצמיטלען

אנווייזינגען פאר טראגעדיקע פרויען און זייערע מענער

<p>האלט אפ אייער אויספארן ביז די עקספערטן זאגן אז ס'איז פארזיכערט.</p> <p>אויב איר קענט ניט אפהאלטן אייער אויספארן, רעדט מיט אייער געזונט פארזארגער כדי צו נעמען טריטן אייך אפצוהיטן. לייענט די הדרכה אונטן וועגן סעקסועלע פארשפרייטונג און א אפגעהיטענע, געזונטער אויספארן.</p>	<p>א טראגעדיקע פרוי וואס איז נישט געפארן אין קיין פלאץ ווו ס'איז דא זיקא.</p>
<p>רופט אן אייער דאקטאר דורך צו רעדן וועגן זיקא טעסטן.</p>	<p>א טראגעדיקע פרוי וואס איז יא געפארן צו א פלאץ ווו ס'איז דא זיקא.</p>
<p>פלאנירט צוזאמען, אָדער אינגאנצען נישט צו האָבן באציאונגען, אָדער צו נוצן שיצמיטלען אויפן ריכטיגע אופן בשעת יעדע באציאונג דורכאויס דער גאנצער צייט וואס מען איז טראגעדיק.</p> <p>אויב איר זענט טראגעדיק און איר האָט געהאט נישט באשיצטע* באציאונגען, מיט א מענטש וואָס האָט אָדער מעגליך אז ערן האט זיקא, רופט אייער דוקטור צו דורכרעדן וועגן זיקא טעסטן.</p>	<p>דער מאן פון דער טראגעדיקער פרוי האָט אָדער מעגליך אז ער האט זיקא</p>

הדרכה פאר מענטשן וואס פראבירן צו האבן א קינד

אונטערזוכונג פאר זיקא ווירוס ווערט נישט רעקאמענדירט פאר פארפעלקער וואס פרובירן צו ווערן שוואנגערדיג. אנשטאט דעם, פאלגט אויס די פאלגנדע הדרכה כדי צו נידערן אייער ריזיקע:

<p>פארט ניט צו קיין באוויקטע פלאץ אויב איר פראבירט צו האבן א קינד.</p>	<p>מענטשן וואס זענען ניט געפארן צו קיין באוויקטע פלאץ.</p>	
<p>ווארט צום ווייניקסטענס אכט וואכן נאך דעם אנהייב פון סימפטאמען איידער פראבירן צו האבן א קינד</p>	<p>סימפטאמען</p>	<p>א פרוי האט אדער אפשר האט זיקא.</p>
<p>ווארט צום ווייניקסטענס אכט וואכן נאך דעם לעצטיגער מעגלעכער קאנטאקט מיט זיקא איידער פראבירן צו האבן א קינד</p>	<p>אן קיין סימפטמען</p>	
<p>ווארט צום ווייניקסטענס זעקס חדשים נאך דעם אנהייב פון סימפטאמען איידער פראבירן צו האבן א קינד</p>	<p>סימפטאמען</p>	<p>מאן האט אדער אפשר האט זיקא.</p>
<p>ווארט צום ווייניקסטענס זעקס וואכן נאך דעם לעצטיגער מעגלעכער קאנטאקט מיט זיקא איידער פראבירן צו האבן א קינד</p>	<p>אן קיין סימפטמען</p>	

ווייטערע פרטים וועגן זיקא געפינט זיך אין nyc.gov/health/zika און אויכעט אין cdc.gov/zika/pregnancy.

סעקסועלע פארשפרייטונג

סײַ מענער און סײַ פרויען קענען פארשפרייטן זיקא דורך בציאונגען. באציאונגען איז כולל אלע סארט נאנטע באציאונגען (וואונען צוזאמען). געזונט-עקספערטן לערנען נאך וועגן די געפאר פון זיקא. מענטשן וואָס פאָרן קיין פלעצער וואוי עס דרייט זיך זיקא דארפן נוצן שיצמיטלען און געבורטס-קאָנטראָל ווען זיי פאָרן ארום און אויך נאך זייער אהיימקומען. שיצמיטלען האבן די מעגליכקייט אָפצושטעלן זיקא פון ווערן פארשפרייט דורך באציאונגען. געבורטס-קאָנטראָל העלפט צוריקהאלטן פון טראגעדיק ווערן ווען איינער אָדער ביידע פארפאלק האָבן מעגליך זיקא.

*שיצמיטלען מיינט קאָנדעמס פאר מענער אָדער פרויען און ציין -דאמבעס אויף מויל. 'אומבאשיצטע' באציאונגען מיינט באציאונגען אָן שיצמיטלען

אנווייזינגען צו פארמיידן די פארשפרייטונג פון זיקא דורך באציאונגען

נוצט געבורטס-קאנטראל און שיצמיטלען אויפן ריכטיק וועג	אז מען פארט צו א זיקא באווירקטע פלאץ
<p>פרויען:</p> <ul style="list-style-type: none"> נוצט ווייטער געבורטס-קאנטראל צו צוריק האלטן פון טראגעדיק ווערן פאר אכט וואכן נאך אייער אהיימקומען. נוצט שיצמיטלען ריכטיק יעדעס מאל איר האָט באציאונגען אויף אכט וואכן נאך אייער אהיימקומען. 	נאך צוריק קומען פון א זיקא באווירקטע פלאץ
<p>מענער:</p> <ul style="list-style-type: none"> נוצט שיצמיטלען ריכטיק יעדעס מאל איר האָט באציאונגען, אויף זעקס מאנאטן נאך אייער אהיימקומען. 	

פאר א פולשטענדיקע ליסטע פון www.cdc.gov **געבורט קאנטראל** אופציעס, באזוכט [nyc.gov](http://www.nyc.gov) און זוכט אויף "birth control".

מנדב זיין בלוט

עס איז זעלטן אבער מעגלעך, אז זיקא צעשפרייט זיך פון איין מענטש צום צווייטן דורך א בלוט טראנזפוזיע. צו העלפן עס צו פארמיידן פאלגט נאך די פאלאנגעדע אנווייזינגען.

הדרכה פאר מנדב זיין בלוט

ווארט פיר וואכן נאך וואס איר קערט צוריק אהיים איידער איר זענט מנדב בלוט.	מענטשן וואס זענען געפארן צו א באווירקטע פלאץ
ווארט פיר וואכן פון דעם לעצטן סעקסועלע קאנטאקט איידער איר זענט מנדב בלוט.	מענטשן וואָס האָבן געהאט נישט באשיצטע* באציאונגען מיט א מענטש וואָס איז געווען אין א פלאץ וואו עס דרייט זיך ארום זיקא, אין די לעצטע באציאונג איז געווען וויניגער דריי מאָנאטן זינט ער איז געווען דארט
לאזט וויסן דער פלאץ ווו איר האָט מנדב בלוט געווען אויב איר האט צוויי אדער מער פון די דאזיגע סימפטאמען אין די צווי וואכן פון מנדב בלוט זיין: היץ, אן אויסשיט, ווייטונגען אין די געלענקען, אדער קאָנדזאנקטיוויטיס (רויטע אויגן).	מענטשן וואס זענען געפארן צו א באווירקטע פלאץ און האבן שוין מנדב געווען בלוט אין די פיר וואכן נאך וואס זיי זענען קערן צוריק אהיים.
אויב איר האט סימפטאמען, האלט צוריק פון מנדב בלוט זיין ביז מינימום פיר וואכן נאך וואס די סימפטאמען גיין אוועק.	

בעיביס און קינדער

לויט דער CDC:

- בעיביס און קינדער קענען ווערן קראנק מיט זיקא.
- בעיביס און קינדער האבן ענלעכע סימפטאמען ווי די דאזיקע וואס זענען אויסגרעכנט אויבן ביי "סימפטאמען".

*שיצמיטלען מיינט קאָנדעמס פאר מענער אָדער פרויען און ציין –דאמבעס אויף מויל. 'אומבאשיצטע' באציאונגען מיינט באציאונגען אָן שיצמיטלען

- אנגעקלעבט ווערן מיט זיקא ארום דער געבורט אדער פרייקער קינדשאפט איז נישט געווען פארבינדען מיט מיקראטשפאל.
- מע האט אנטדעקט זיקא אין מאמע מילך, אבער ס'איז נישט דא קיין רעפארט פון מאמעס וואס פארשפרייטן זיקא דורך מאמע מילך. דער CDC שטופט צו מאמעס אין פלעצער באוויקט מיט זיקא צו ווייטער שפייזן בעיביס פון דער מאמע ווייל דאס האט א סך גיטסקייטן.
- ווייטער פרטים פאר עלטערן געפינט זיך אין cdc.gov/zika.

פארזיכערהייט, געזונטער אויספארן

אויב איר פארט צו א באוויקטע פלאץ, לייענט די ווארענונג העכער וועגן טראקעדיגע פרויען און סעקסועלע פארשפרייטונג און נעם טריטן זיך דערווייטערען פון מאסקיטן. די עצות אונטן זענען וויכטיק פאר אלע מענטשן וואס פארן צו פלעצער ווו ס'איז דא זיקא - אבער ספעציעל פאר טראקעדיקע פרויען וואס קען נישט אפהאלטן זייער אויספארן.

דער סארט מאסקיט פארבינדען מיט דער איצטיגער אויסבראך איז זייער אגרעסיוו. דער מאסקיט בייסט ביי טאג און ביים אוונט אין דער פרי.

- נוצט [אינסעקט אפטרײבעכץ](#) וואס האט DEET, פיקאדרין, אדער בוימל פון לימענע אייקאליפט.
 - נוצט אן אפטרײבעכץ וואס איז אפראבירט דורך EPA און פאלגט נאך די אינסטרוקציעס אפן לעיבל.
 - לייגט סאנסקריין ערשט, און נאר נאך דעם נוצט אן אפטרײבעכץ.
 - אן אפטרײבעכץ איז סעיף פאר טראקעדיקע פרויען.
 - נוצט נישט קיין אפטרײבעכץ מיט בעיביס יונגער פון צוויי חודשים. נוצט נישט קיין אפטרײבעכץ בוימל פון לימענע אייקאליפט מיט קינדער וואס זענען נישט נאך דריי יאר אלט.
 - לאזט נישט יונגע קינדער לייגען קיין אינסעקט אפטרײבעכץ אויף זיך.
 - לייגט נישט קיין אינסעקט אפטרײבעכץ אויף א קינדס הענט, אויגן, מויל אדער קיין ברענעדיגע הויט און שניטן.
 - טראגט לאנגע ארבלס און הויזן. טו אן די קינדער אין דער זעלבער אופן. טראגט קליידער באהנדלעט מיט פערמעטרין (א כעמיקאל וואס פארשיקט אוועק אינסעקטן).
 - בלייבט אין פלעצער מיט עיער קאנדישען אדער פענסטער און טיר נעצן.
 - נוצט א מאסקיט בעט נעץ טאמער איר קען נישט צוריק האלטן מאסקיטן אוועק פון אייער וואונינג. דעקט צו וויגעלעך, וויגעלעך און בעיביס טראגערס מיט מאסקיט נעץ.
 - ווארף ארויס שטייענדיגע וואסער וואס זאמעלט זיך אין און ארום אייער וואונינג, ווייל עס ציט מאסקיטן.
- דער CDC רעקאמענדירט אז וועגסלייט וואס קערן זיך צוריק צו די פאראייניקטע שטאטן פון פלעצער וואו ס'איז דא זיקא זאלן נעמען טריטן צו פארמיידן ביסן פון מאסקיטן במשך פון דריי וואכן אפילו אויב איר פילט זיך נישט קראנק, כדי נישט צו פארשפרייטן זיקא צו לאקאלע מאסקיטן.

פארמיידונג פון מאסקיטן אין ניו יארק סיטי

זיקא צעשפרייט זיך נישט אין ניו יארק סיטי, אבער לאקאל מאסקיטן קענען צעשפרייטן אנדערע קראנקייטן, ווי וועסט ניו יורוס. ניו יארקערס קענען העלפן אפצושטעלן צעשפרייטונג פון די מאסקיט וירוסן אויב זיי פאלגן נאך די דאזיקע טריטן:

*שיצמיטלען' מיינט קאנדעמס פאר מענער אדער פרויען און ציין - דאמבעס אויף מויל. 'אומבאשיצטע' באציאונגען מיינט באציאונגען אן שיצמיטלען

- נוצט אינסעקט אפטרייבעכץ און טראגט לאנגע ארבלס און הויזן ביים אוונט, במשך פון דעם מאסקיט הויכסעזאן (יוני ביז סעפטעמבער).
- לייגט אריין אדער פארעכט נעצן אויף פענסטערס און טירן.
- גיט אויס שטייענדיגע וואסער פון כלים ווי וואזאנען, רינשטאקן, שוים באסיינס דעקן, גלעטלינגענס וואסער כלים, ארויסגעווארפענע גומערייפן און פייגלס בעדער. גאר א קליינער וואסער זאמלונג קען זיין אן אויפציונג ארט פאר הונדרעטער אייער פון מאסקיטן.
- מאכט זיכער אז די הינטערהויפס שוים באסיינס זענען געהאלטן אין א גוטער מצב און האבן אין זיך קלארין.
- מעלד שטייענדיגע וואסער צו 311. די אפטיילונג פון געזונט קוקט ארום טענות וועגן שטייענדיגע וואסער און גיט איין ווארנונג פון ברעכונג קעגן בעלי-בתים וואס גיטן עס ניט אויס. אויב מען קען ניט צאפן שטייענדיגע וואסער, די שטאט נוצט א באהאנגלונג וואס הייסט לארוויסיידעס. עס טייט מאסקיטן איידער זיי צייטיקן זיך און פארשפרייטן קראנקייטן.

וויטערע פרטים

באזוכט די לינקס:

- cdc.gov/zika
- paho.org

כדי צו באקומען הילף צו געפינען א שפיטאל אדער א קליניק, רופט אן 311.

נעמט אריין @NYCHealthy, @DrMaryTBassett, און @DrJayVarma אויף Twitter כדי צו באקומען די לעצעטע געזונג דערהיינטיקן.

*שיצמיטלען' מיינט קאנדעמס פאר מענער אָדער פרויען און ציין –דאמבעס אויף מויל. 'אומבאשיצטע' באציאונגען מיינט באציאונגען אן שיצמיטלען