

# IPAGSANGGALANG ANG IYONG SARILI AT ANG IYONG SANGGOL LABAN SA ZIKA



**MAGSUOT NG MGA PANTALON AT  
DAMIT NA MAHABA ANG MANGGAS**  
upang mabawasan ang pagkalantad sa  
mga lamok.



**GUMAMIT NG PANTABOY NG INSEKTO**  
na rehistrado sa Environmental  
Protection Agency (EPA)

APIAHF  
ANG PANGKALANGANG  
PAGPAPALAYAN SA  
PANGKALANGANG  
PAGPAPALAYAN SA



**ITAPON ANG MGA NAKATAMBAK NA TUBIG**  
gumamit ng larvicide upang maiwasan ang  
pangingitlog ng mga lamok malapit sa inyong  
tahanan.



**GUMAMIT NG MGA SCREEN** sa mga bintana at pinto  
upang hindi makapasok ang lamok sa inyong tahanan



**GUMAMIT NG CONDOM** upang mabawasan ang  
panganib na mahawa sa pamamagitan ng pakikipagtalik

Para sa iba pang kaalaman kung paano mapanatiliing protektado, bumisita sa **ABOUTZIKA.ORG**