

## ¿Qué hacer?

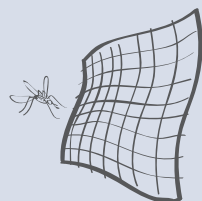


- Reposa en casa.



- Toma abundante líquido.

- Usa mosquiteros.



- Acude al establecimiento de salud más cercano y sigue las indicaciones del personal de salud.

- **NO TE AUTOMEDIQUES.**

## Recomendaciones



Disfruta de tu viaje previniendo el Dengue, el Chikungunya y el Zika:

- Aplícate repelente cada cuatro horas.
- Usa ropa ligera y de colores claros, que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Asegúrate que las ventanas de las habitaciones tengan mallas o mosquiteros.

Si durante tu viaje o después de éste presentas:

- Fiebre alta.
- Dolor intenso en articulaciones.
- Náuseas y vómitos.
- Cansancio.
- Sarpullido en tronco y extremidades.
- Sangrados.
- Malestar general.
- Conjuntivitis.
- Cefalea.

Puedes tener **Dengue, Chikungunya o Zika**, acude de inmediato al establecimiento de salud más cercano.

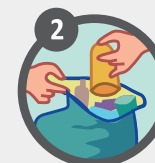


[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)

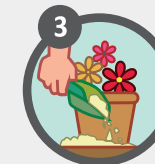
## ¿Cómo eliminar el Dengue, Chikungunya y el Zika?



1 Lava y tapa los recipientes donde tengas agua almacenada.



2 Elimina los objetos o recipientes que no utilices en los que se acumula agua.



3 Utiliza arena húmeda en vez de agua para conservar tus flores y plantas.

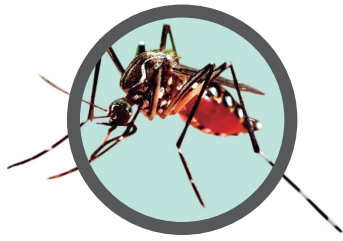


4 Cambia regularmente el agua de tus floreros o recipientes que contengan agua.



Trabajando para todos los peruanos

# ¿Qué son el Dengue, Chikungunya y el Zika?



Enfermedades infecciosas virales transmitidas por un mismo **zancudo, el Aedes Aegypti**.

## ¿Cómo se transmiten?

El zancudo Aedes Aegypti se infecta al picar a una persona enferma con **Dengue, Chikungunya o Zika** y luego va a picar a otra persona sana, a quien la infecta. Suelen picar durante todo el día, aunque su actividad puede ser mayor al iniciar la mañana y al finalizar la tarde.



## La fiebre Chikungunya y el Dengue

Se debe distinguir la fiebre Chikungunya del Dengue. Si bien en ambas enfermedades los pacientes pueden padecer dolor corporal difuso, **el dolor es mucho más intenso y localizado en las articulaciones y tendones en el caso de la fiebre Chikungunya**, en relación al Dengue.



## ¿Cómo se previene?



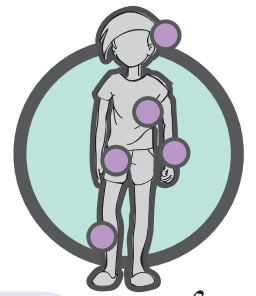
Eliminando y evitando los criaderos del zancudo Aedes Aegypti, para ello:

- Lava y escobilla todos los depósitos donde almacenas agua.
- Tapa bien todos los depósitos donde guardas agua.
- Coloca el larvicida\* (motita) dentro de los depósitos donde almacenas agua.
- Elimina los objetos o recipientes que no utilices que estén dañados y acumulen agua.
- Coloca bajo techo y boca abajo todos los objetos que puedan acumular agua de lluvia.
- Lava los bebederos de los animales diariamente.
- Utiliza arena en vez de agua para conservar las flores y plantas como la ruda.
- No conserves agua en recipientes al exterior de tu casa (base de las macetas, botellas, envases, etc.).
- Utiliza mallas para las ventanas y puertas, y mosquiteros en camas y cunas, para disminuir el contacto del zancudo con las personas.
- Usa repelente varias veces al día.



\* Larvicida es distribuida por el Ministerio de Salud.

## Síntomas



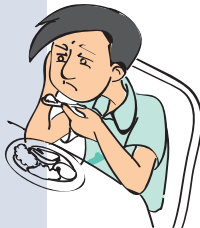
### Dengue

- Fiebre alta (sin resfrío).
- Dolor detrás de los ojos, muscular y de las articulaciones.
- Náuseas y vómitos.
- Cansancio.
- Sangrado de nariz y encías.
- Erupción en la piel.



### Chikungunya

- Dolor intenso en articulaciones, tronco y extremidades.
- Dolor abdominal.
- Dolor de cabeza, ojos y músculos.
- Náuseas.
- Sarpullido en tronco y extremidades.
- Malestar general.



### Zika

- Fiebre.
- Sarpullido.
- Dolor en las articulaciones.
- Conjuntivitis (ojos enrojecidos).



#### Otros síntomas:

- Dolor muscular.
- Dolor de cabeza.

