

COMUNICADO

NÚMERO: C106_04_v1

DATA: 22/12/2016

Zika

Recomendações para viajantes

Estas recomendações podem ser alteradas em função da atualização de novos conhecimentos pelo que se recomenda aos viajantes que consultem a informação sobre Zika no [site](#) da DGS.

Antes da viagem

- a. Procurar aconselhamento em Consulta do Viajante, pelo menos 4 semanas antes da viagem.
- b. As grávidas não devem viajar para áreas afetadas. Caso tal não seja possível, devem procurar aconselhamento em Consulta do Viajante ou junto do médico que acompanha a gravidez. Se o parceiro viajar para uma área afetada deve usar preservativo ou abstinência sexual até ao final da gravidez.
- c. As mulheres que planeiam engravidar devem mencionar essa intenção na Consulta do Viajante e seguir rigorosamente as medidas que lhes forem propostas. Devem também ser informadas que deverão adiar a gravidez durante 8 semanas após o regresso. Se o parceiro também viajar, a gravidez deverá ser adiada durante 6 meses.
- d. As pessoas com doenças crónicas graves ou imunocomprometidas devem obter aconselhamento médico antes da viagem para uma área afetada.

Na área afetada

- a. Seguir as recomendações das autoridades locais.
- b. Adotar as medidas de proteção individual para prevenir a picada de mosquitos.
 - i. Aplicar repelentes observando as instruções do fabricante:
 - Crianças e mulheres grávidas podem utilizar repelentes de insetos apenas mediante aconselhamento de profissional de saúde;
 - Não são recomendados para crianças com idade inferior a 3 meses;
 - Se tiver de utilizar protetor solar e repelente, deverá aplicar primeiro o protetor solar e depois o repelente.
 - ii. Ter especial atenção aos períodos do dia em que os mosquitos do género Aedes picam mais frequentemente (durante todo o dia, do nascer ao por do sol);
 - iii. Proteger as crianças (carrinhos de bebé, berços) com redes mosquiteiras.

- iv. Optar preferencialmente por alojamento com ar condicionado; em alternativa, utilizar redes mosquiteiras, mesmo durante o dia.
- v. Utilizar vestuário preferencialmente largo, de cores claras e adequado para diminuir a exposição corporal à picada (camisas de manga comprida, calças e calçado fechado).
- c. Adotar medidas para reduzir o risco de doenças sexualmente transmissíveis: usar preservativo ou abstinência sexual durante a estadia e durante 6 meses após o regresso (no caso do homem), e durante 8 semanas (no caso da mulher).
- d. As grávidas devem adotar relações sexuais protegidas com preservativo ou abstinência sexual até ao final da gravidez.
- e. Consultar os serviços de saúde locais se desenvolver sintomas (febre, erupção cutânea ou outros).

Após o regresso

- a. Os viajantes que apresentem sintomas sugestivos de infeção por Zika, até 2 semanas após a data de regresso, devem contactar a Saúde 24 (808 24 24 24) ou consultar o médico, referindo a viagem recente.
- b. As grávidas, mesmo sem sintomas, devem mencionar a viagem recente durante as consultas de vigilância pré-natal.
- c. As grávidas devem adotar relações sexuais protegidas com preservativo ou abstinência sexual até ao final da gravidez.
- d. Os viajantes devem adotar relações sexuais protegidas com preservativo ou abstinência sexual:
 - i. Se homem (com ou sem sintomas), durante 6 meses
 - ii. Se mulher (com ou sem sintomas), durante 8 semanas
- e. As pessoas que estiveram em áreas afetadas e viajarem para áreas onde o vetor esteja presente (ainda que não seja considerada área afetada como por exemplo, a RA Madeira, cujo vetor não está ativo) devem adotar medidas de proteção individual para a picada de mosquitos durante 3 semanas após o regresso. Esta medida destina-se a prevenir a transmissão da infeção para o vetor.



Francisco George
Diretor-Geral da Saúde