



# كيف تحمي نفسك من فيروس زيكا ؟

## Comment se protéger contre le virus Zika ?

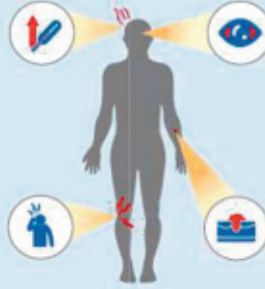
### Qu'est-ce que la maladie à virus Zika ?

Il s'agit d'une maladie virale qui se transmet à l'homme par des moustiques du genre Aèdes.



### Quels sont ses symptômes ?

- Eruption cutanée,
- Fièvre,
- Conjonctivite,
- Douleurs musculaires et articulaires.



### ما هو مرض فيروس زيكا ؟

هو مرض فيروسي ينتقل إلى الإنسان عن طريق لسعة نوع خاص من البعوض يسمى البعوض الزاعج.

### ما هي أعراضه؟

- طفح جلدي،
- ارتفاع في درجة الحرارة،
- التهاب في العين،
- آلام في العضلات والمفاصل.

### Avant le départ vers un pays touché par l'épidémie, comment se protéger contre la maladie à virus Zika ?

- Porter des vêtements longs couvrant tout le corps le maximum possible,
- Utiliser des répulsifs sur les zones découvertes de la peau,
- Utiliser des moustiquaires,
- Maintenir les portes et fenêtres fermées,
- Utiliser la climatisation si possible.



### كيف تحمي نفسك من الإصابة بفيروس زيكا إذا كنت مسافرا إلى بلد موبوء بهذا المرض ؟

- ارتداء ملابس طويلة تغطي معظم الجسم،
  - استخدام المواد الطاردة للحشرات على مناطق الجلد المكشوفة،
  - استخدام الناموسيات الواقية من البعوض،
  - إبقاء الأبواب والنوافذ مغلقة،
  - استعمال المكيفات الهوائية ما أمكن.
- يجب الالتزام بهذه الاحتياطات نهارا وليلا.

### Mesures préventives à respecter aussi bien de jour que de nuit.

### Que faire après le retour d'un pays touché par l'épidémie ?

En cas d'apparition des signes cliniques décrits ci-dessus, dans les 12 jours suivant le retour au Maroc, il est nécessaire de consulter immédiatement un médecin.



### ما الذي ينبغي القيام به بعد العودة من السفر ؟

إذا ظهرت الأعراض السريرية المشار إليها أعلاه خلال 12 يوما من تاريخ العودة من السفر، يجب استشارة الطبيب فوراً.

Ces mesures doivent être respectées rigoureusement, en particulier par les femmes enceintes



يجب الاحترام التام لهذه التدابير الوقائية خاصة عند النساء الحوامل

للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالرقم الاقتصادي الوطني لمديرية علم الأوبئة ومحاربة الأمراض :

Pour plus d'informations, prière de contacter le numéro économique national de la Direction de l'Epidémiologie et de Lutte contre les Maladies :

N° Eco 080 100 47 47

