ROYAUME DU MAROC

Ministère de la Santé

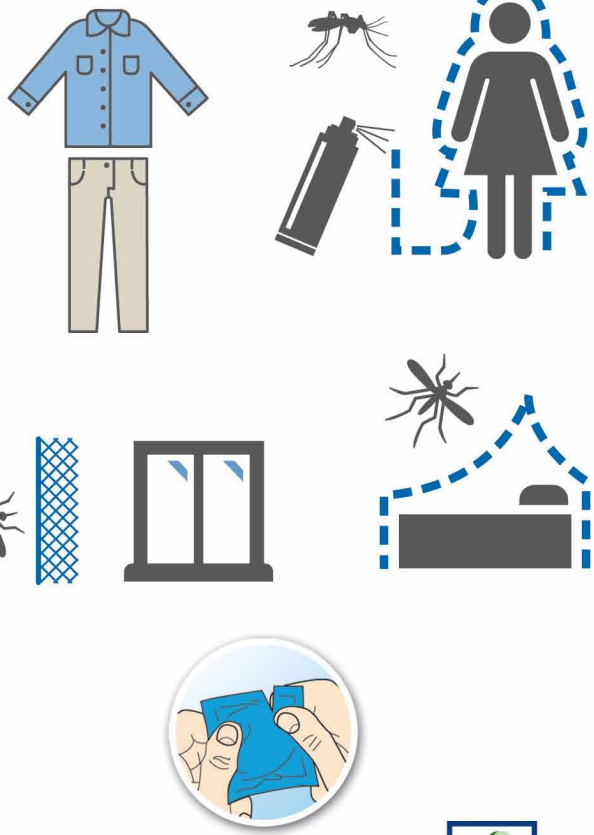
المملكة المغربية

وزارة الصحة

كيف تحمي نفسك من فيروس زيكا ؟

Comment vous protégez du virus Zika ?

How to protect your self from Zika virus ?



ما هو مرض فيروس زيكا ؟

هو مرض فيروسي ينتقل إلى الإنسان في غالب الأحيان 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.

كيف تحمي نفسك من الإصابة بفيروس زيكا ؟

خلال الإقامة في إحدى الدول الموبوءة بالمرض* :

- 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.
- تجنب العلاقات الجنسية غير المحمية

بعد العودة من إحدى الدول الموبوءة بالمرض :

- تجنب العلاقات الجنسية غير المحمية لمدة 8 أسابيع بعد العودة،
- إذا كانت الزوجة حاملا، تجنب العلاقات الجنسية غير المحمية إلى حين نهاية الحمل،
- إذا ظهرت الأعراض السريرية المشار إليها أعلاه خلال 12 يوما من تاريخ العودة من السفر، يجب استشارة الطبيب فورا.

حالة خاصة : المرأة الحامل

- تنصح المرأة الحامل بعدم السفر إلى الدول الموبوءة بالمرض
- في حالة ضرورة السفر، يجب الاحترام التام للتدابير الوقائية المشار إليها أعلاه وزيارة الطبيب فور العودة.

*لائحة الدول الموبوءة متوفرة على الرابط : *www.sante.gov.ma*

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بمديرية علم الأوبئة ومحاربة الأمراض :

N° Eco 080 100 47 47

Avec l'appui du :
Poste Central de Coordination

وزارة الصحة
Ministère de la Santé

AZ EDITIONS - RABAT

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

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

Quels sont ses symptômes ?

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

Comment se protéger contre la maladie à virus Zika ?

Il est recommandé de respecter rigoureusement les mesures suivantes :

*- Durant le séjour dans pays touché par l'épidémie**

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

- Après le retour d'un pays touché par l'épidémie

- Eviter tout rapport sexuel non protégé durant les 8 semaines suivant le retour d'un pays touché,
- Si la conjointe est enceinte, éviter tout rapport sexuel non protégé jusqu'à la fin de la grossesse,
- 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.

Cas particulier de la femme enceinte

- Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas voyager aux pays touchés par l'épidémie de la maladie à virus Zika,
- Si le voyage ne peut être annulé, il est recommandé de suivre rigoureusement toutes les mesures citées ci-dessus et consulter immédiatement un médecin après le retour.

** La liste des pays touchés par l'épidémie de la maladie à virus Zika est disponible sur le lien: www.sante.gov.ma*

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

N° Eco 080 100 47 47

What is the Zika virus disease ?

Zika virus disease is transmitted usually by Aedes mosquitoes.

What are the symptoms ?

- Skin rash,
- Fever,
- Conjunctivitis,
- Arthralgia and myalgia.

How to protect yourself against Zika virus disease ?

It is recommended to meet the following measures:

*- During your trip in a country affected by the outbreak**

- Wear long clothes covering the whole body,
- Use repellents on skin exposed areas,
- Use bed nets,
- Keep doors and windows closed,
- Use air conditioning if possible,
- Avoid unprotected sex.

- After returning from a country affected by the outbreak ?

- Avoid unprotected sex during the 8 weeks following the return from an affected country,
- If your spouse is pregnant, avoid unprotected sex until the end of pregnancy,
- If you have clinical symptoms described above, within 12 days following the return to Morocco, it is necessary to consult a physican immediately.

Special case of pregnant woman

- It is recommended that pregnant women avoid travel to countries affected by the outbreak of Zika virus disease,
- If the trip can't be concelled, it is recommended to follow strictly all measures listed above and consult a physican immediately after return.

** The list of countries affected by the outbreak is available on the link: www.sante.gov.ma*

For more information, please contact Directorate of Epidemiology and Disease Control :

N° Eco 080 100 47 47