



# 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 principalement par des moustiques du genre Aedes.



### ما هو مرض فيروس زيكا ؟

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

### Quels sont ses symptômes ?

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



### ما هي أعراضه ؟

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

### 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.



#### خلال الإقامة في إحدى الدول الموبوءة

بالممرض\* :

- 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

#### - 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.



#### بعد العودة من إحدى الدول الموبوءة

بالممرض :

- 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.

#### 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.



#### حالة خاصة : المرأة الحامل

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

\* La liste des pays touchés par l'épidémie de la maladie à virus Zika est disponible sur le lien: [www.sante.gov.ma](http://www.sante.gov.ma)

\*لائحة الدول الموبوءة متوفرة على الرابط :

[www.sante.gov.ma](http://www.sante.gov.ma)

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

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

N° Eco 080 100 47 47



وزارة الصحة  
+٠٤٠٤٠٠١ | +٨٣٠٤  
Ministère de la Santé