



An Inova Health Plan

# PROTECT YOURSELF FROM MOSQUITO BITES



## PROTÉJASE CONTRA LAS PICADURAS DE MOSQUITOS

INTotal Health will provide all members with insect repellent. Ask your doctor for a prescription and take it to your pharmacy. If you need help, please call member services or our Nurse HelpLine at: 1.855.323.5588.

INTotal Health proporcionará repelente de insectos a todos sus miembros. Pídale una receta a su médico y llévela a la farmacia. Si necesita ayuda, llame a los servicios de atención a miembros o a nuestra línea de ayuda telefónica atendida por enfermeras (Nurse HelpLine) al 1.855.323.5588.

# ZIKA Virus

## Virus del zika

DISEASE PREVENTION & CONTROL

Prevención y control de la enfermedad causada por el virus del zika

## PREVENTION

### Prevención



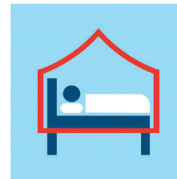
#### WEAR LONG SLEEVED SHIRTS, TROUSERS, HATS

Use camisas de manga larga, pantalones y sombrero



#### USE EFFECTIVE INSECT REPELLENTS

Use repelentes eficaces de insectos



#### SLEEP UNDER MOSQUITO NETS ON BEDS

Duerma en camas cubiertas con mosquiteros



#### EMPTY/CLEAN CONTAINERS THAT HOLD WATER

Vacíe y limpie los recipientes que tengan agua



#### PROTECT WINDOWS AND DOORS WITH MOSQUITO NETS

Proteja las puertas y ventanas con mosquiteros



#### USE INSECT REPELLENT FOR CLOTHING

Use repelente de insectos para la ropa

# PROTECT YOURSELF FROM MOSQUITO BITES



## Daytime is the most dangerous

Mosquitoes that spread chikungunya, dengue, and Zika are aggressive daytime biters. They can also bite at night.

## Durante el día es más peligroso

Los mosquitos que propagan el chikunguña, el dengue y el zika pican agresivamente durante el día y también pueden picar por la noche.



## Use insect repellent

It works!

Look for the following active ingredients:

- DEET • PICARIDIN
- IR3535
- OIL of LEMON EUCALYPTUS
- PARA-MENTHANE-DIOL

## Use repelente de insectos

¡Funciona!

Busque los siguientes ingredientes activos:

- DEET • Picaridina
- IR3535



## Wear protective clothes

Wear long-sleeved shirts and long pants and use insect repellent. For extra protection, treat clothing with permethrin.

## Utilice ropa que la proteja

Póngase camisas de manga larga y pantalones largos y use repelente de insectos. Para protección adicional, trate la ropa con permetrina.



## Mosquito-proof your home

Use screens on windows and doors. Use air conditioning when available. Keep mosquitoes from laying eggs near standing water.

## Mantenga su hogar libre de mosquitos

Use una malla o tela metálica en las puertas y ventanas. Use el aire acondicionado si está disponible. Elimine el agua acumulada para que los mosquitos no pongan huevos en ella.

## Important Information

- INTotal Health Member Services and Nurse Helpline:  
1.855.323.5588
- U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention:  
[www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)

## Información importante

- Servicios de atención a miembros y línea de ayuda telefónica atendida por enfermeras de INTotal Health: 1.855.323.5588
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention):  
<http://espanol.cdc.gov/enes/zika/index.html>



NON PROFIT  
U.S. POSTAGE PAID  
PERMIT #2469  
MERRIFIELD, VA