



Protect Yourself West Nile Virus

West Nile Virus (WNV) infection is an illness transmitted to humans primarily by mosquitoes. Flooded areas, particularly in warm climates, provide ideal conditions for mosquitoes to breed in stagnant water. Bites from infected mosquitoes may result in illnesses which range from mild flu-like conditions (West Nile fever) to severe and sometimes life-threatening diseases requiring hospitalization (West Nile encephalitis or meningitis). If you have symptoms of severe illness or have concerns about your symptoms, seek immediate medical assistance.

Signs & Symptoms of West Nile Fever (mild illness)

- Tiredness, headache, fever, body aches.
- Swollen lymph nodes, and/or a skin rash on the body.

Signs & Symptoms of West Nile Encephalitis or Meningitis (severe illness)

- Nausea and vomiting.
- Headache, high fever, stiff neck.
- Disorientation (in very severe cases, coma).
- Tremors, convulsions and muscle weakness (in very severe cases, paralysis).

Preventing Mosquito Exposure

- Reduce or eliminate mosquito breeding grounds (i.e., sources of standing water).
- Cover as much skin as possible by wearing light weight long-sleeved shirts, long pants and socks when possible.
- Avoid use of perfumes and colognes when working outdoors.
- Use insect repellent containing an EPA-registered active ingredient, such as DEET or Picaridin, on skin that is not covered by clothing.
- Choose a repellent that provides protection for the amount of time that you will be exposed. The more DEET or Picaridin a repellent contains, the longer it will protect you.
- Spray insect repellent on the outside of your clothing (mosquitoes can bite through thin clothing).
- Do NOT spray insect repellent on skin that is under clothing.
- Do NOT spray on skin that is irritated or cut/lacerated.
- Do NOT spray aerosol or pump products in enclosed areas or directly on your face. Do not allow insect repellent to contact your eyes or mouth. Do not use repellents on cuts, wounds or irritated skin.
- After working, use soap and water to wash skin and clothing that has been treated with insect repellent.
- Be extra vigilant at dusk and dawn when many types of mosquitoes are most active.

For more information:



OSHA 3278-09R 2012



Consejos de seguridad Virus del Nilo Occidental

La infección del Virus del Nilo Occidental es una enfermedad transmitida a los humanos principalmente por mosquitos. Áreas inundadas, particularmente en climas templados, proveen condiciones ideales para que los mosquitos se reproduzcan en aguas estancadas. Picaduras de mosquitos infectados pueden resultar en enfermedades las cuales varían desde condiciones (fiebre del Nilo Occidental) de gripe moderadas a severas y a veces enfermedades muy graves requiriendo hospitalización (encefalitis o meningitis del Nilo Occidental). Si usted tiene síntomas de enfermedad severa o se preocupa por los síntomas que está experimentando, busque asistencia médica inmediata.

Señales & síntomas del Virus del Nilo Occidental (enfermedad moderada)

- Cansancio, dolores de cabeza, fiebre, dolores en el cuerpo.
- Nódulos linfáticos inflamados y/o salpullido (erupción) cutánea en todo el cuerpo.

Señales & síntomas de la fiebre del Nilo encefalitis o meningitis (enfermedad severa)

- Náusea y vómitos.
- Dolores de cabeza, fiebre alta, tortícolis.
- Desorientación (en casos bien severos, coma).
- Temblores, convulsiones y debilidad muscular (en casos bien severos, parálisis).

Prevenir la exposición al mosquito

- Reduzca o elimine la reproducción de mosquitos en el terreno (i.e., fuentes de agua estancada o aguas quietas).
- Cuando sea posible cubra la mayor cantidad de piel posible llevando camisas livianas de manga larga, pantalones largos y medias.
- Cuando esté trabajando al aire libre evite el uso de perfumes y colonia.
- Use un repelente que contenga un ingrediente activo registrado por la EPA, como "DEET o Picaridin" en la parte de la piel que no está cubierta con la ropa.
- Escoja un repelente que provea protección por la cantidad de tiempo que usted vaya a estar expuesto. Mientras más "DEET o Picaridin" contenga el repelente, más tiempo le protegerá.
- Aplique el repelente de insectos en la parte externa de su ropa (los mosquitos pueden picarle a través de ropa liviana).
- No aplique repelente de insectos en la piel que está bajo la ropa.
- No aplique aerosol en piel irritada o cortada/herida.
- No aplique aerosol o productos de bomba en áreas cerradas o directamente a la cara. No permita que el repelente de insectos toque los ojos o la boca. No use el repelente en cortaduras, heridas o piel irritada.
- Después de trabajar, use jabón y agua para lavarse la piel y ropa que haya sido tratada con repelente de insectos.
- Tenga más cuidado en el atardecer y el amanecer cuando hay muchos tipos de mosquitos que están más activos.

Para más información:



Additional Information on West Nile at the CDC:

- <https://www.cdc.gov/westnile/index.html>

For those in Harris County there is a website that monitors mosquito related illnesses:

- <https://publichealth.harriscountytexas.gov/About/Organization-Offices/Mosquito-and-Vector-Control>