



## JESTEŚ W CIAŻY?

Dowiedz się, jak chronić swoje nienarodzone dziecko przed CMV (cytomegalowirusem), który jest wiodącą wirusową przyczyną wad wrodzonych i zaburzeń rozwojowych, w tym utraty słuchu, utraty wzroku i porażenia mózgowego.

CMV jest często bezobjawowym wirusem, który rozprzestrzenia się poprzez ślinę, śluz i mocz. Zdrowe niemowlęta, maluchy i małe dzieci mogą zostać zakażone CMV przez swoich rówieśników i przekazać go swojej ciężarnej matce.

Wskazówki dotyczące tego, jak chronić siebie i swoje nienarodzone dziecko przed CMV:

- Kiedy całujesz małe dziecko, staraj się unikać kontaktu ze śliną.
- Na przykład, możesz pocałować dziecko w czoło lub w policzek, a nie w usta.
- Nie wkładaj do ust rzeczy, które właśnie znalazły się w ustach dziecka, w tym jedzenia, kubków, widelców, łyżek i smoczków.
- Umyj ręce po wytarciu nosa lub ust dziecka i zmianie pieluszek.

Dowiedz się więcej na stronie  
[www.NationalCMV.org](http://www.NationalCMV.org)

