



Mga Sanggunian:



[5 simpleng tip](#)



[Mga pag-iingat para sa mga tagapag-alaga](#)

Prebensyon sa CMV

- Ang cytomegalovirus (sy·toe·MEG·a·low·vy·rus), o CMV, ay miyembro ng pamilya ng herpes virus. Ang pagkakalantad sa CMV ay isang pangkaraniwang pangyayari at karaniwang hindi nakakapinsala sa pangkalahatang populasyon.
- Para sa karamihan ng mga tao, ang impeksyon ng CMV ay hindi isang malubhang problema sa kalusugan. Gayunman, ang ilang grupo ay nanganganib para sa malubhang komplikasyon mula sa impeksyon ng CMV: Kabilang sa mga grupo na iyon ang mga sanggol na nahawaan sa sinapupunan, mga sanggol na may napakababang timbang nang ipinanganak at mga sanggol na kulang sa buwan at mga taong may nakompromisong immune system.
- Napag-alaman na ang CMV ay kumakalat sa mga miyembro ng sambahayan at sa mga maliliit na bata sa mga daycare center.
- Ang pagkakalantad sa laway o ihi ng mga maliliit na bata ay isang sanhi ng impeksyon ng CMV sa mga buntis, lalo na sa mga ina, daycare worker, guro sa preschool, therapist, at nars.
- Ang mga buntis, o nagpaplanong magbuntis, na may malapit na kontak sa mga maliliit na bata ay dapat na iwasan ang pagkakalantad sa laway, ihi, at dugo upang maiwasan ang congenital CMV.
- Upang mabawasan ang panganib ng impeksyon, dapat ituring ng mga manggagawa sa pangangalaga ng bata ang lahat ng likido sa katawan na parang nakakahawa ang mga ito, at iwasan ang pagbabahagi ng pagkain, inumin, o kagamitan sa maliliit na bata.
- Maaari mong bawasan ang iyong panganib na magkaroon ng CMV sa pamamagitan ng pagbabawas ng kontak sa laway at ihi mula sa mga sanggol at maliliit na bata. Ang laway at ihi ng mga batang may CMV ay may mataas na dami ng virus.
- Ang regular na paghuhugas ng kamay ay isang karaniwang inirerekomendang hakbang upang bawasan ang pagkalat ng mga impeksyon at maaaring mabawasan ang pagkakalantad sa CMV. Siguraduhing hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos ng: pagpapalit ng mga lampin, pagpapakain sa isang bata, pagpunas sa ilong o bibig ng isang bata, paghawak ng laruan ng bata.
- Ang pag-iwas sa pangangalaga ng bata, preschool, paaralan o trabaho dahil sa CMV ay hindi kinakailangan.
- Isaalang-alang ang paghikayat sa mga katrabaho na buntis o nagpaplanong magbuntis na talakayin ang mga potensyal na panganib sa CMV sa kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.