



## คุณตั้งครรภ์

เรียนรู้วิธีการที่จะปกป้องทารกในครรภ์ของคุณจาก ซีเอ็มวี (ไซโตเมกาโลไวรัส), สาเหตุที่ไวรัสชั้นนำของการเกิดข้อบกพร่องและการพัฒนาคนพิการ, รวมทั้งการสูญเสียการได้ยิน, การสูญเสียวิสัยทัศน์และอัมพาตสมอง

ซีเอ็มวี เป็นไวรัสที่มักไม่ซีบ่งบอกอาการ จะแพร่กระจายผ่านทางน้ำลาย, น้ำมูก, และปัสสาวะทารกที่มีสุขภาพดี, เด็กวัยหัดเดินและเด็กเล็กจะได้รับ ซีเอ็มวี จากเพื่อนของพวกเขาและผ่านมันไปให้แม่ตั้งครรภ์ของพวกเขา

**เคล็ดลับในการป้องกันตัวเองและทารกในครรภ์ของคุณจาก ซีเอ็มวี:**

- เมื่อคุณจูบเด็กเล็ก, พยายามที่จะหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำลาย ตัวอย่างเช่น, คุณอาจจูบบนหน้าผากหรือแก้มแทนริมฝีปาก
- อย่าใส่สิ่งที่เพิ่งเข้าไปอยู่ในปากของเด็กเข้าไปในปากของคุณ รวมทั้งอาหาร, ถ้วย, ส้อมหรือช้อน, และ จุกนมปลอมสำหรับเด็ก
- ล้างมือให้สะอาดหลังจากเช็ดจมูกของเด็กหรือปากและการเปลี่ยนผ้าอ้อม

เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่ : [www.NationalCMV.org](http://www.NationalCMV.org)