



## ER DU GRAVID?

Lær hvordan du kan beskytte ditt ufødte barn fra CMV (cytomegalovirus), det fremste viruset som er årsaken til fødselsskader og utviklingshemming, inkludert hørselstap, synstap, og cerebral parese.

CMV er et virus som ofte er symptomfritt, og som spres gjennom spytt, slim, og urin. Friske babyer og små barn kan få CMV fra sine jevnaldrende, og gi det til sin gravide mor.

### Tips for å beskytte deg selv og ditt ufødte barn fra CMV:

- Når du kysser et lite barn, prøv å unngå kontakt med spytt. For eksempel kan du heller kysse på pannen eller kinnet enn leppene.
- Ikke putt ting som nettopp har vært i et barns munn inn i din egen munn, f.eks. mat, kopper, gafler eller skjeer, og smokker.
- Vask hendene etter bleieskift eller å ha tørket et barns nese eller munn.

Les mer på : [www.NationalCMV.org](http://www.NationalCMV.org)