



## আপনি কি গর্ভবতী?

কিভাবে আপনার গর্ভস্থ সন্তানকে জন্মক্রটি এবং শ্রবণশক্তি হানি, দৃষ্টিশক্তি হানি ও সেরেরাল পালসি সহ অগ্রসরমূলক প্রতিবন্ধকতার শীর্ষস্থানীয় ভাইরাসজনিত কারণ সিএমভি (সাইটোমেগালোভাইরাস) থেকে সুরক্ষা দেবেন তা জানুন।

সিএমভি হলো লালা, মিউকাস ও প্রস্রাবের মাধ্যমে ছড়ানো একটি লক্ষণবিহীন ভাইরাস। সুস্থ শিশু, মাত্র হাঁটতে শেখা শিশু ও কমবয়সী শিশুরা তাদের সাথীদের কাছ থেকে সিএমভি-তে আক্রান্ত হতে পারে ও তাদের গর্ভবতী মায়ের কাছ থেকে তা ছড়িয়ে দিতে পারে।

আপনার নিজেকে ও গর্ভস্থ শিশুকে সিএমভি থেকে সুরক্ষার ব্যাপারে পরামর্শ:

- কমবয়সী শিশুকে চুম্বন করার সময় লালা পরিহার করার চেষ্টা করুন। যেমন, আপনি হয়তো ঠোঁটে চুম্বন দেয়ার চেয়ে কপাল বা গালে চুম্বন দিতে পারেন।
- খাবার, কাপ, কাঁটাচামচ বা চামচ ও চুম্বনি সহ শিশুর মুখ থেকে সদ্য বের হওয়া জিনিসপত্র আপনার মুখের ভেতর নেবেন না।
- শিশুর নাক বা মুখ পরিষ্কার করার পর ও ডায়াপার পরিবর্তন করার পর আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।