



# الوقاية من الفيروس المضخم للخلايا

## المصادر:



5 إرشادات بسيطة



احتياطات وقائية  
للقائمين برعاية  
الأطفال

- الفيروس المضخم للخلايا (CMV) هو أحد فيروسات سلالة فيروس الهربس. يتعرض للفيروس المضخم للخلايا أمر عادي وعادة ما يكون غير ضار لعامة الناس.
- عدوى الفيروس المضخم للخلايا ليست مشكلة خطيرة لدى معظم الناس. ولكن هناك فئات معينة تتعرض لخطر كبير بمضاعفات خطيرة إذا أصيبت بعدوى الفيروس، وهذه الفئات تشمل الأجنة المصابة داخل الرحم، والرضع المولودين بنقص شديد في الوزن، والأطفال المبتسرين، والمصابين بنقص المناعة.
- ينتشر الفيروس المضخم للخلايا بين أفراد الأسر وبين الأطفال الصغار داخل مراكز الرعاية النهارية.
- ملامسة ألعاب الأطفال أو بولهم من أسباب عدوى الفيروس التي تصيب الحوامل وخصوصًا من لديهن أطفال، والعاملين بمراكز الرعاية النهارية، ومعلمي الروضة، والإخصائيين المعالجين، والممرضين.
- يُنصح للحوامل أو من ينوين الحمل المخالطات للأطفال الصغار تجنب ملامسة الألعاب والبول والدم للوقاية من الفيروس المضخم للخلايا الخلقي.
- للحد من خطر العدوى، ننصح العاملين بالرعاية النهارية بمعاملة جميع السوائل الجسمية كأنها معدية وتجنب مشاركة الأطعمة والمشروبات وأدوات وأواني الطعام مع الأطفال.
- يستطيع الشخص الحد من خطر إصابته بالفيروس المضخم للخلايا بعدم الاقتراب من ألعاب وبول الرضع والأطفال الصغار. فلعب وبول الأطفال المصابين بالفيروس مليئان بكميات كبيرة من الفيروس.
- من أهم وسائل الوقاية المواظبة على غسل اليدين فذلك يحد من انتشار العدوى ويقلل التعرض للفيروس. فيجب عليك غسل يديك بعد كل مرة تقومين فيها بتغيير الحفاضات، وإرضاع وتغذية الطفل، ومسح أنف الطفل أو فمه، وبعد لمس ألعابه.
- غياب الطفل عن دار الرعاية أو الروضة أو المدرسة أو مكان العمل بسبب الفيروس ليس ضروريًا.
- انصحي زميلاتك الحوامل أو من ينوين الحمل بأن يستشرن أطبائهن بخصوص احتمالات الإصابة بالفيروس المضخم للخلايا.