




Mesures d'hygiène pour se protéger du cytomégalovirus (CMV)

femmes enceintes et période peri-conceptionnelle*

Où peut-on rencontrer le CMV ?	Ne pas faire	Faire
Salive	Embrasser un bébé ou un enfant sur la bouche. Gouter dans l'assiette du bébé. Partager l'assiette, la bouteille ou un aliment (gâteau...). Finir le plat du bébé. Sucer la tétine du bébé ou goûter au biberon.	Le prendre dans ses bras. L'embrasser sur le front, ou les cheveux. Ou faire un câlin. Avoir des assiettes, des verres et des couverts individuels. Tester la température du repas avec le dos de la main. Gouter le plat avec une autre cuillère. Avoir une brosse à dent individuelle.
Larmes	Embrasser un bébé ou un enfant qui pleure sur les joues.	Le prendre dans ses bras. L'embrasser sur le front ou sur les cheveux. Ou lui faire un câlin. 
Urines	Toucher un pyjama mouillé avec les mains. Prendre un bain avec le bébé (qui risque d'uriner).	Jeter les couches mouillées immédiatement. Se laver les mains 15 à 20 secondes après les changes ou après avoir touché un vêtement mouillé. Et si ce n'est pas possible, utiliser du gel hydroalcoolique.  Avoir ses propres affaires de toilette.
Sécrétions génitales	Toutes ces précautions concernent aussi le futur père	Utiliser un préservatif si changement de partenaires ou si suspicion d'infection à CMV chez le conjoint.
<p>La survie du virus sur les jouets, les vêtements mouillés ou les aliments secs (biscuits...) peut être de 6 h Se laver les mains après avoir touché ou rangé les jouets.</p> <p>Lavez les jouets régulièrement et en particulier dès qu'un enfant est malade. </p>		

*Référence : HCSP 2018