






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

Où peut-on rencontrer le CMV ?	Ne pas faire	Faire
Salive	<p>Embrasser un bébé ou un enfant sur la bouche.</p> <p>Gouter dans l'assiette du bébé</p> <p>Partager l'assiette, la bouteille ou un aliment (gâteau...)</p> <p>Finir le plat du bébé.</p> <p>Sucer la tétine du bébé ou gouter au biberon</p>	<p>Le prendre dans ses bras. L'embrasser sur le front, ou les cheveux.</p> <p>Ou faire un câlin.</p> <p>Avoir des assiettes, des verres et des couverts individuels.</p> <p>Tester la température du repas avec le dos de la main.</p> <p>Gouter le plat avec une autre cuillère.</p> <p>Avoir une brosse à dent individuelle.</p> 
Larmes	<p>Embrasser un bébé ou un enfant qui pleure sur les joues</p>	<p>Le prendre dans ses bras. L'embrasser sur le front ou sur les cheveux.</p> <p>Ou lui faire un câlin.</p> 
Sécrétions nasopharyngées	<p>Aspirer le nez d'un bébé enrhumé sans précautions</p> <p>Embrasser un bébé très enrhumé sur les joues</p>	<p>Aspirer les sécrétions du bébé avec précautions (et en cas d'utilisation d'un mouche-bébé, le nettoyer immédiatement en suivant la notice)</p> <p>Ou utiliser des mouchoirs en papier et les jeter immédiatement après usage.</p> <p>Se laver les mains 15 à 20 secondes tout de suite après avoir mouché un enfant ou un bébé, et si ce n'est pas possible, nettoyer les mains et utiliser du gel hydro-alcoolique</p> <p>Le prendre dans ses bras. L'embrasser sur le front ou sur les cheveux.</p> <p>Ou lui faire un câlin</p> 

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 hydro-alcoolique 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. Lavez les jouets régulièrement et en particulier dès qu'un enfant est malade.</p> 		

Pour les professionnelles de la petite enfance :

- utiliser des gants jetables pour les changes
- et se laver les mains avant et après le change
- utiliser le gel hydro-alcoolique