



Medidas de prevenção primária da toxoplasmose

Todas as mulheres que não estão imunes à toxoplasmose devem cumprir rigorosamente as seguintes medidas preventivas:

Medidas preventivas ao nível da alimentação

- Comer a carne sempre bem passada.
- Lavar sempre a louça e os utensílios de cozinha após a refeição.
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento de carne crua e antes das refeições.
- Evitar levar as mãos aos olhos ou à boca quando se prepara a carne crua.
- Lavar sempre bem todos os alimentos crus (vegetais e fruta).
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento de qualquer alimento cru.
- Evitar produtos lácteos não pasteurizados.

Medidas preventivas ao nível do contacto com animais e meio ambiente

- Usar luvas ao fazer jardinagem e lavar sempre as mãos após o contacto com o solo ou areia.
 - Evitar contacto com gatos.
 - Limpar diariamente a liteira dos gatos.
 - Usar luvas sempre que manuseie a liteira dos gatos.
 - Lavar sempre as mãos após o manuseamento da liteira dos gatos.
 - Usar água a ferver para desinfectar a liteira ou outros objectos dos gatos.
 - Evitar alimentar os gatos com carnes cruas.
-

Note bem: se não estiver imune à toxoplasmose, deve fazer análises cada 3 meses durante a gravidez e caso sinta febre, dores musculares ou gânglios dolorosos na região do pescoço deve recorrer ao seu Médico de Família.