

## **PATARIMAI NĖŠČIOSIOMS, KAIP IŠVENGTI UŽSIKRĖTIMO TOKSOPLAZMOZE**

1. Valgyti tik gerai išvirtą ir iškeptą mėsą.
  - 1.1. Dažniausiai užsikrečiama ragaujant, valgant žalią ar nepakankamai termiškai paruoštą mėsą (pvz., faršą, šašlykus).
  - 1.2. Užšaldymas, marinavimas, rūkymas sumažina mėsos infekuotumą, bet sukėlėjų visiškai nesunaikina.
2. Nevartoti žalių kiaušinių ir negerti nepasterizuoto pieno.
3. Nevalgyti neplautų vaisių, uogų, daržovių, negerti ir nenaudoti maistui gaminti, daržovėms, vaisiams, uogoms plauti atvirų telkinių vandens. Vaisiai, daržovės, uogos, valgomi žali, turi būti labai atidžiai nuplauti švariu vandeniu ar nuplikinti.
4. Maistą saugoti nuo musių ir tarakonų teršimo.
5. Vengti kontakto su katėmis.
  - 5.1. Nėščios moterys turi vengti kontakto su kačių išmatomis.
  - 5.2. Kačių išmatas galima nuleisti į klozetą, deginti, giliai užkasti ar maišeliuose išmesti į šiukšlių konteinerius.
  - 5.3. Kasdien dezinfekuoti kačių dėžes plovikliais, turinčiais aktyviojo chloro (ACE, „Domestos“ ir kt.), ar užpylus verdančiu vandeniu palaikyti 5 minutes. Dirbant mūvėti pirštines, baigus darbą gerai nusiplauti rankas.
  - 5.4. Kates maitinti sausu, konservuotu ar virtu maistu ir laikyti namuose.
  - 5.5. Pavojingiausias yra jaunos iki 2 metų amžiaus katės.
  - 5.6. Nežaisti su svetimomis katėmis, ypač valkataujančiomis.
6. Laikytis higienos.
  - 6.1. Atidžiai tekančiu vandeniu su muilu nusiplauti rankas prieš valgį, taip pat lietus žalią mėsą.
  - 6.2. Mūvėti pirštines dirbant sode, darže ir plauti rankas po darbo ir prieš valgį.
  - 6.3. Neliesti nešvariomis rankomis akių, nosies ar burnos.
  - 6.4. Plovikliais, turinčiais aktyviojo chloro, dezinfekuoti stalo ar kitus paviršius, jei ant jų buvo laikoma žalia mėsa.

Parengta pagal Sveikatos apsaugos ministerijos informaciją