

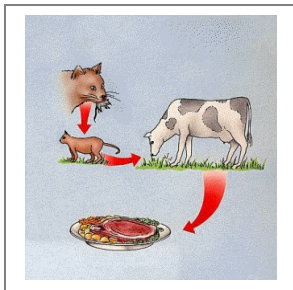


## Controlla sei hai già avuto la toxoplasmosi

La toxoplasmosi è una malattia infettiva che spesso passa inosservata. Può essere pericolosa se viene contratta in gravidanza: può causare malformazioni e alterare lo stato di salute del futuro bambino.

### La toxoplasmosi

E' una delle infezioni più diffuse al mondo. E' causata dal *Toxoplasma Gondii*. Questo microorganismo compie una parte del suo ciclo vitale nell'intestino del gatto e quindi, una volta eliminato con le feci, può contaminare l'ambiente circostante.



**Le precauzioni igienico-alimentari da seguire se dall'esame del sangue risulta che non hai ancora avuto la toxoplasmosi.**

### Come puoi contrarre la Toxoplasmosi

La toxoplasmosi si contrae ingerendo le microscopiche uova del *Toxoplasma* che contaminano il suolo e quindi, si può contrarre da verdure non ben lavate o da carni crude o poco cotte di animali infettati: agnello, maiale, cacciagione. Prosciutto, salame o altri insaccati di maiale sono più frequentemente contaminati.

### La toxoplasmosi è pericolosa in gravidanza

Se la toxoplasmosi viene contratta in gravidanza, può comportare gravi danni al sistema nervoso e agli occhi del futuro bambino. In Italia il 30-40% delle donne in età fertile ha già avuto l'infezione senza saperlo, ed è quindi protetta durante la gravidanza.

### L'infezione durante la gravidanza si può prevenire.

Chiedi al tuo medico di prescriverti un esame del sangue per controllare se hai già avuto la toxoplasmosi in passato. Se risulta che l'hai già avuta puoi stare del tutto tranquilla: la reinfezione in gravidanza è una vera eccezione. Se invece non l'hai avuta e quindi non hai gli anticorpi protettivi devi seguire alcune precauzioni igienico-alimentari per ridurre il rischio di contrarre l'infezione proprio durante la gravidanza. Per sicurezza, in gravidanza ripeterai l'esame del sangue secondo le indicazioni del tuo ostetrico.

- ◆ Evita il consumo di carni crude o poco cotte
- ◆ Evita il consumo di insaccati (es.: salumi)
- ◆ Lava bene la verdura
- ◆ Lava bene la frutta o mangiala senza buccia
- ◆ Proteggi i cibi da mosche e altri insetti
- ◆ Usa guanti di gomma per manipolare carne cruda di qualsiasi tipo
- ◆ Lava con acqua e sapone superfici, utensili da cucina e mani venute a contatto con carni crude, pollame, pesce, frutta e verdure
- ◆ Usa guanti di gomma per manipolare la terra (es.: giardinaggio) che potrebbe essere contaminato con le feci di un gatto
- ◆ Se c'è un gatto in casa, non è necessario allontanarlo, ma è opportuno pulire la lettiera quotidianamente.
- ◆ Se possibile affida ad altri questo compito e in ogni caso usa sempre guanti di gomma.
- ◆ Alimenta il tuo gatto con cibi cotti o in scatola
- ◆ Un gatto che vive sempre in casa raramente si infetta