

Recomendaciones de higiene en el embarazo

- ✓ No tomes leche que no esté pasteurizada (directa del campo) o comas alimentos hechos con leche no pasteurizada
- ✓ Evita comer huevos crudos.
- ✓ Lava o pela las frutas y los vegetales antes de consumirlos.
- ✓ Lava con agua caliente y jabón los mostradores de la cocina, las tablas de cortar, los platos, los utensilios de cocina y tus manos después de que hayan estado en contacto con carnes, aves o mariscos crudos para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ No te toques la boca, la nariz ni los ojos mientras estés preparando la comida y lávate siempre las manos antes de comer. Utiliza guantes desechables (tipo de cirujano) si tienes heridas en las manos, para que no estén en contacto con posibles fuentes de exposición al parásito.
- ✓ Mantén las moscas alejadas de las comida y deja siempre las comidas tapadas o guardadas si no están en heladera para evitar el contacto con cucarachas en la noche.
- ✓ Siempre consumí agua potable embotellada. No tomes aguas de las canillas o que no sean de confianza.
- ✓ Si trabajas en el jardín y estás en exposición con la tierra usa guantes y no te toques la boca, la nariz ni los ojos con las manos hasta que te las hayas lavado bien, ya que en el jardín pueden haber restos de heces de un gato infectado.

