



Listériose, toxoplasmose, comment les éviter



Au plus près de chacun, au service de tous

Vous êtes enceinte

La listériose et la toxoplasmose sont des maladies rares, mais qui peuvent être graves pour votre bébé.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.

Précautions à prendre :

DANS LA CUISINE suivez le guide

- Lavez soigneusement les légumes, les crudités et les herbes aromatiques.
- Faites bien cuire ou recuire les viandes, poissons et lardons.
- Conservez les aliments crus séparés des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- Réchauffez suffisamment et consommez rapidement les restes alimentaires et les plats cuisinés.
- Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine ainsi que votre plan de travail.
- Nettoyez souvent puis désinfectez à l'eau de javel votre réfrigérateur.

À TABLE

oubliez pendant 9 mois

- Certains aliments crus : viandes et poissons crus, fumés ou marinés ; lait cru et fromages au lait cru (préférez le lait pasteurisé ou stérilisé et les fromages pasteurisés et enlevez

la croûte des fromages) ; coquillages crus ; tarama ; graines germées crues (soja).

- Certaines charcuteries consommées en l'état : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ; préférez le jambon préemballé.

SI VOUS N'ÊTES PAS IMMUNISÉE contre la toxoplasmose

- Evitez aussi les chats et tout ce qui a pu être contaminé par leurs excréments (litière, terre...).
- Ne jardinez qu'avec des gants...

ET SURTOUT LAVEZ-VOUS LES MAINS le plus souvent possible

VOTRE CENTRE MÉDICO-SOCIAL



RÉPONSES AUX QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ :

- par téléphone
- aux permanences au centre médico-social
- ou lors de visites à domicile (sur rendez-vous)