

What is Listeria infection?

Listeria infection or listeriosis, is an illness usually caused by eating food contaminated with bacteria known as *Listeria monocytogenes*.

Who is at risk of Listeria infection?

Listeria infection can affect people differently. Healthy people may develop few or no symptoms. However, for some people, the infection can be serious enough to require hospitalisation and may be a threat to life.

People who are at particular risk of infection include:

- anyone whose immune system has been weakened by disease or illness, for example:– cancer– leukaemia– diabetes– AIDS– liver disease– kidney disease (including those on dialysis)
- the elderly
- pregnant women and their unborn babies
- anyone on medication such as prednisone or cortisone as this can also suppress the immune system. This includes organ transplant patients.
- newborn babies.

What are the symptoms?

Healthy people may not be affected at all. In persons at risk, symptoms may include fever, headache, tiredness, aches and pains. These symptoms may progress to more serious forms of the illness, such as meningitis (brain infection) and septicaemia (blood poisoning). Less common symptoms are diarrhoea, nausea and abdominal cramps. After eating contaminated food, on average, symptoms appear after about three weeks but can occur from 3 to 70 days.

In pregnant women, Listeria infection is usually a mild illness. A high temperature before or during labour may be the only sign. However, even a mild form of the illness can affect the unborn baby (foetus) and can lead to miscarriage, stillbirth, premature birth or a very ill baby at birth.

Infected individuals can excrete the bacteria in their faeces for several months.

How common is Listeria infection?

Listeria infection is relatively uncommon. However, the fatality rate can be as high as 30 per cent amongst at-risk people.

Што је инфекција листеријом?

Инфекција листеријом или листериоза је болест која се обично добија када се једе храна загађена бактеријом *Listeria monocytogenes*.

Ко је у опасности од инфекције листеријом?

Инфекција листеријом може различито да делује на људе. Здраве особе могу да имају мало симптома или да их уопште немају. Међутим, за неке људе инфекција може да буде толико озбиљна да им је потребно болничко лечење и да буде опасна по живот.

Међу људима који су посебно изложени ризику од инфекције су:

- сви чији је имунолошки систем ослабљен болестима као што су: рак, леукемија, шећерна болест (дијабетес), СИДА (AIDS), обољења јетре и бубрега (укључујући људе који иду на дијализу)
- старији људи
- труднице и њихове нерођене бебе
- сви који узимају лекове као што су преднизон или кортизон, јер они такође могу да ослабе имунолошки систем. Међу њима су и пацијенти са пресађеним органима.
- новорођенчад.

Који су симптоми?

Здраве особе могу да немају никаквих проблема. Код особа које су изложене ризику, симптоми могу да буду висока температура, главобоља, умор и болови. Ови симптоми могу да се развију у озбиљније болести као што су менингитис (инфекција мозга) и септицемија (тровање крви). Ређе се јављају симптоми као што су пролив, мучнина и грчеви у стомаку. Симптоми се појављују у просеку око три недеље пошто се јела загађена храна, али могу да се појаве и у периоду између три и 70 дана.

Код трудница инфекција листеријом је обично блага. Висока температура пре или у току порођаја може да буде једини знак. Међутим, чак и блага форма болести може да утиче на нерођену бебу (плод) и да доведе до побачаја или рађања мртве бебе, недоношчета или веома болесне бебе.

Заражене особе могу да избацују бактерију преко измета у периоду од неколико месеци.

Колико је честа инфекција листеријом?

Инфекција листеријом је релативно ретка. Међутим, стопа смртности код људи изложених ризику може да достигне 30 процената.

Can Listeria infection be treated?

Yes, Listeria infection can be treated successfully with antibiotics if treatment is started early.

Where is Listeria found?

Listeria bacteria are widespread and commonly found in soil, silage, sewage, birds and animals. They have also been found in a variety of foods, including raw meat, raw vegetables and some processed foods. Sometimes, it is not possible to identify which particular food caused a person's illness as symptoms may not appear for 3 to 70 days after eating contaminated food.

Outbreaks of Listeria infection due to foods such as soft cheeses, milk, coleslaw, hot dogs and paté have been reported in Europe, America and Australia.

How can I avoid Listeria infection?

As Listeria bacteria are commonly found in the environment, they are impossible to eradicate. Some exposure to the bacteria is unavoidable. Most people are, however, at low risk of Listeria infection.

Prevention is better than cure

People at risk from Listeria infection can reduce their risk of infection by:

- saying no to high risk foods (see below)
- always handling food safely (see below)
- avoiding contact with any animal afterbirth (placenta) and with aborted animal fetuses, as listeria infection has been known to cause illness and abortion in animals.

High risk foods

These foods should be avoided:

- ready-to-eat seafood such as smoked fish and smoked mussels, oysters or raw seafood such as sashimi or sushi
- pre-prepared or pre-packaged fruit and vegetable salads including those available from buffets, salad bars and sandwich bars
- drinks made from fresh fruit and/or vegetables
- where washing procedures are unknown (excluding pasteurised or canned juices)
- deli meats which are eaten without further cooking or heating, such as paté, ham, strass and salami, and cooked diced chicken (as used in sandwich shops)
- any unpasteurised milk or foods made from unpasteurised milk
- soft serve ice-creams
- soft cheeses, such as brie, camembert, ricotta and feta (these are safe if cooked and served hot)

Да ли је инфекција листеријом излечива?

Да, инфекција листеријом може да се успешно лечи антибиотицима, ако се рано почне са лечењем.

Где има листерије?

Листерија је широко распрострањена бактерија која обично живи у земљи, силажи, птицама и животињама. Та бактерија се такође може наћи у разним врстама хране, укључујући сирово месо, сирово поврће и неке врсте прерађене хране. Некада се не може утврдити која конкретна храна је изазвала обољење, јер се симптоми могу јавити три до 70 дана након што се јела загађена храна.

Масовне инфекције листеријом, изазване прехранбеним производима као што су меки сиреви, coleslaw, куване хренвиршле (hot dogs) и паштета су регистроване у Европи, Америци и Аустралији.

Како могу да избегнем инфицирање листеријом?

Пошто је листерија бактерија која је широко распрострањена у природи, тешко ју је истребити. Извесна изложеност тој бактерији је неизбежна. Међутим, код већине људи ризик да добију инфекцију листеријом је мали.

Боље спречити него лечити

Лица изложена ризику од инфекције листеријом могу да смање ризик ако:

- не једу прехранбене производе високог ризика (видите у наставку)
- увек безбедно рукују са храном (видите у наставку)
- избегавају контакт са било каквом животињском постељицом (плацентом) и абортираним животињским фетусима, јер је познато да инфекција листеријом изазива болести и абортусе код животиња.

Храна високог ризика

Следећи прехранбени производи треба да се избегавају:

- морска храна спремна за јело као што су пушена риба и пушене шкољке, остриге и сирове морске хране као што су сашими или суши
- претходно спремљене и спаковане воћне салате и салате од поврћа, укључујући оне које се нуде у бифеима, салатним баровима и сендвич баровима
- напитци од свежег воћа и/или поврћа
- храна о којој нису познати поступци за прање (изузетак: пастеризирани или конзервирани сокови)
- месни производи који се једу без допунског спремања или подгревања, као што су паштете, шунке, саламе и печена зачињена пилетина (каква се продаје у продавницама сендвича)
- непастеризовано млеко или производи од непастеризованог млека
- меки сладолед

- ready-to-eat foods, including leftover meats, which have been refrigerated for more than one day
- dips and salad dressings in which vegetables may have been dipped
- raw vegetable garnishes.

Safe foods

These include:

- freshly prepared foods, to be eaten immediately
- freshly cooked foods, to be eaten immediately
- hard cheeses, cheese spreads, processed cheese
- milk–freshly pasteurised and UHT
- yoghurt
- canned and pickled food.

Safe food handling and storage

Safe food handling and safe storage of food are important for everyone. To anyone at risk of the serious complications of *Listeria* infection, such practices are especially important. Unlike most other food-contaminating bacteria, *Listeria* can grow in the refrigerator. However, *Listeria* bacteria are readily killed during cooking. You can reduce the risk of developing *Listeria* infection and other food-borne illnesses, such as gastroenteritis, by following some basic food hygiene and food storage rules:

- Wash your hands before preparing food and between handling raw and ready-to-eat foods.
- Keep all food covered.
- Place all cooked food in the refrigerator within one hour of cooking.
- Store raw meat, raw poultry and raw fish on the lowest shelves of your refrigerator to prevent them dripping onto cooked and ready-to-eat foods.
- Keep your refrigerator clean and the temperature below 5°C.
- Strictly observe use-by or best-before dates on refrigerated foods.
- Do not handle cooked foods with the same utensils (tongs, knives, cutting boards) used on raw foods, unless they have been thoroughly washed with hot soapy water between uses.
- All raw vegetables, salads and fruits should be well washed before eating or juicing, and consumed fresh.
- Defrost food by placing it on the lower shelves of a refrigerator or use a microwave oven.
- Thoroughly cook all food of animal origin, including eggs.
- Keep hot foods hot (above 60°C) and cold foods cold (at or

- меки сиреви као што су бри, камамбер, млади сир (рикота) и бели сир (фета); (безбедни за јело ако се скувају, испеку или испрже, и једу врући)
- храна спремна за јело, укључујући месо преостало од претходног оброка, која је стајала у фрижидеру више од једног дана
- “дипс” и преливи за салату у које је поврће било умочено
- салатни украси од сировог поврћа.

Безбедна храна

У те прехранбене производе спадају:

- свеже припремљена храна која ће се одмах јести
- свеже скувана, испечена или скувана храна која ће се одмах јести
- тврди сиреви, премази од сирева, процесирани сиреви
- млеко – свеже пастеризовано и са дугим роком трајања
- јогурт
- конзервирана храна и туршија.

Безбедно спремање и чување хране

Безбедно спремање и чување хране су важни за свакога. Ови поступци су посебно важни за сваког за кога инфекција листеријом представља озбиљан ризик. За разлику од већине бактерија које загађују храну, листерија може да се размножава и у фрижидеру. Међутим, листерија је бактерија која се лако уништава кувањем. Ви можете да смањите ризик од добијања инфекције листеријом и других обољења изазваних храном, као што је гастроентеритис, ако се придржавате неких основних правила за хигијену и складирање хране:

- Перите руке пре него што почнете да кувате и између контаката са сировом и храном спремно за јело.
- Храну држите покривеном.
- Сву спремљену храну ставите у фрижидер у року од једног сата након што је готова.
- Сирово месо, сирову живину и сирову рибу стављајте на најниже полице у фрижидеру да не би капљали на скувану и храну спремну за јело.
- Одржавајте фрижидер чист и са температуром испод 5°C.
- У погледу расхлађене хране строго пазите на рок употребе.
- За спремљену храну не користите исти прибор (машице, ножеве, даске за сечење) који је био коришћен за сирову храну, ако претходно, између две употребе, није био темељно опран врућом водом и сапуницом.
- Сво сирово поврће, салате и воће треба да буде добро опрано пре јела или цеђења, и поједено свеже.
- Одмрзавајте храну стављајући је на ниже полице у фрижидеру или користите микроталасну рерну.
- Темељно кувајте, пржите или пеците све прехранбене производе животињског порекла, укључујући јаја.

below 5°C).

- Reheat food until the internal temperature of the food reaches at least 75°C (piping hot).
- When using a microwave oven, read the manufacturer's instructions carefully, and observe the recommended standing times to ensure the food attains an even temperature before it is eaten.

Any other questions?

For further advice, contact your local doctor, specialist, community health centre or maternal and child health nurse.

Language assistance is available through TIS, the Translating and Interpreting Service: for the cost of a local call on 13 1450.

The following websites provide more information:

Food Standards Australia www.foodstandards.gov.au

Centre for Diseases Control and Prevention (USA) www.cdc.gov

- Топла јела одржавајте врућа (изнад 60°C), а хладна јела хладна (на или испод 5°C).
- Подгревајте храну док њена унутрашња температура не достигне најмање 75°C (да буде врућа).
- Када користите микроталасну рерну, пажљиво прочитајте упутство за употребу и придржавајте се препорученог времена да храна одстоји, да би се обезбедило да има равномерну температуру пре јела.

Имате ли других питања?

За више савета јавите се вашем локалном доктору, специјалисти, локалном медицинском центру или медицинској сестри за дечје здравље.

Језичка помош је на располагању преко службе за усмено и писмено превођење TIS по цени локалног позива на телефон 13 1450.

Следеће интернет странице дају више информација:

Food Standards Australia: www.foodstandards.gov.au

Centre for Diseases Control and Prevention (USA): www.cdc.gov