

# Listeria – the facts

## Listeria – I fatti

Advice for pregnant women, the elderly and anyone with suppressed immunity  
Consigli per le donne in gravidanza, gli anziani e tutti i soggetti con immunità soppressa

health

Italian

### 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.

### Che cos'è l'infezione da listeria?

L'infezione da listeria o listeriosi, è una malattia in genere causata dall'ingestione di alimenti contaminati da batteri noti come *Listeria monocytogenes*.

### Chi è a rischio di infezione da listeria?

L'infezione da listeria può colpire le persone in modo diverso. Le persone sane possono sviluppare pochi o nessun sintomo. Tuttavia, per alcune persone, l'infezione può essere così grave da richiedere il ricovero ospedaliero e causare pericolo di vita.

Le persone che sono particolarmente a rischio di infezione sono:

- coloro i quali hanno un sistema immunitario che è stato indebolito da una malattia, ad esempio: - cancro – leucemia – diabete – AIDS - malattie epatiche - malattie renali (compresi quelli in dialisi).
- gli anziani
- le donne incinte e i loro bambini non ancora nati
- chiunque stia facendo uso di farmaci come il prednisone o il cortisone in quanto questi possono sopprimere il sistema immunitario. In questo gruppo si includono i pazienti che sono stati sottoposti a trapianti d'organi.
- i neonati.

### Quali sono i sintomi?

Le persone sane potrebbero non subirne nessun effetto. Nelle persone a rischio, i sintomi possono includere febbre, mal di testa, stanchezza e dolori. Questi sintomi possono progredire fino a forme più gravi della malattia, come la meningite (infezione del cervello) e la setticemia (avvelenamento del sangue). Sintomi meno comuni sono diarrea, nausea e crampi addominali. Dopo aver mangiato alimenti contaminati, i sintomi compaiono in media dopo circa tre settimane, ma il periodo di incubazione può variare dai 3 ai 70 giorni.

Nelle donne in gravidanza, l'infezione da Listeria è di solito una malattia lieve. Una febbre elevata prima o durante il travaglio potrebbe esserne l'unico segnale. Tuttavia, anche una forma lieve della malattia può colpire il feto e può portare ad aborto spontaneo, morte fetale, nascita prematura o a un bambino molto malato alla nascita.

Gli individui infetti possono espellere i batteri tramite le feci per diversi mesi.

### Quanto è diffusa l'infezione da listeria?

L'infezione da listeria è relativamente rara. Tuttavia, il tasso di mortalità può arrivare fino al 30 per cento tra le persone a rischio.

## 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)

## Si può curare l'infezione da listeria?

Sì, l'infezione da listeria può essere curata con successo tramite antibiotici se la cura si inizia presto.

## Dove si trova la listeria?

I batteri Listeria sono molto diffusi e si trovano comunemente nel suolo, negli insilati, nelle acque reflue, negli uccelli e negli animali. Sono stati trovati anche in una varietà di alimenti, tra cui la carne cruda, le verdure crude e alcuni alimenti conservati. A volte, non è possibile identificare quale particolare cibo abbia causato la malattia di una persona perché i sintomi possono non apparire per un periodo che va dai 3 ai 70 giorni dopo aver mangiato il cibo contaminato.

Alcuni focolai di infezione da Listeria a causa di alimenti come formaggi freschi, latte, insalata di cavolo, hot dog e paté sono stati segnalati in Europa, America e Australia.

## Come posso evitare l'infezione da listeria?

Poiché i batteri Listeria si trovano comunemente nell'ambiente, sono impossibili da sradicare. Una certa esposizione ai batteri è inevitabile. La maggior parte delle persone sono, comunque, a basso rischio di infezione da listeria.

## Prevenire è meglio che curare

**Le persone a rischio di infezione da listeria possono ridurre il rischio di infezione:**

- dicendo di no agli alimenti ad alto rischio (vedi sotto)
- maneggiando sempre gli alimenti in modo sicuro (vedi sotto)
- evitando il contatto con qualsiasi placenta animale e con feti animali abortiti, in quanto l'infezione da listeria è stata nota come causa di malattia e aborto negli animali.

### Alimenti ad alto rischio

Questi alimenti dovrebbero essere evitati:

- cibi pronti per il consumo come il pesce affumicato e le cozze affumicate, le ostriche o i frutti di mare crudi come il sashimi o il sushi
- macedonie di frutta e insalate di verdura preconfezionate o preparate in anticipo, comprese quelle disponibili ai buffet, nei bar e nelle paninoteche
- le bevande a base di frutta fresca e/o verdura
- gli alimenti dove le procedure di lavaggio sono sconosciute (esclusi i succhi pastorizzati o in scatola)
- i salumi che vengono consumati senza ulteriore cottura o riscaldamento, come il paté, il prosciutto, lo strass e il salame, il pollo cotto tagliato a cubetti (come quello usato nei bar dove fanno i panini)
- il latte non pastorizzato o gli alimenti a base di latte non pastorizzato
- i gelati sciolti
- i formaggi a pasta molle, come il brie, il camembert, la ricotta e il feta (sono però sicuri se cotti e serviti caldi)

- 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 below 5°C).
- Reheat food until the internal temperature of the food reaches at least 75°C (piping hot).

- alimenti pronti per il consumo, tra cui gli avanzi di carne che siano stati refrigerati per più di un giorno
- salse (dips) e condimenti per insalate nei quali siano state intinte le verdure
- le verdure crude usate per guarnire i piatti

### Alimenti sicuri

Questi includono:

- i cibi preparati al momento, da consumare subito
- i cibi appena cucinati, da consumare subito
- i formaggi a pasta dura, creme di formaggio, formaggio fuso
- il latte pastorizzato fresco e UHT (a lunga conservazione)
- lo yogurt
- i cibi in scatola e in salamoia.

## Conservazione e manipolazione adeguata degli alimenti

Una manipolazione e conservazione adeguata degli alimenti è importante per tutti. Tali pratiche sono particolarmente importanti per tutti coloro a rischio di complicanze gravi in seguito ad un'infezione da *Listeria*. A differenza di molti altri batteri che contaminano gli alimenti, la *Listeria* può crescere in frigorifero. Tuttavia, i batteri *Listeria* vengono prontamente uccisi durante la cottura. È possibile ridurre il rischio di sviluppare infezioni da *Listeria* e altre malattie veicolate dagli alimenti, come la gastroenterite, seguendo alcune basilari norme igieniche e norme di conservazione degli alimenti:

- Lavarsi le mani prima di preparare il cibo e tra il contatto con gli alimenti crudi e gli alimenti pronti per essere consumati.
- Mantenere coperti tutti gli alimenti.
- Mettere tutti i cibi cotti in frigorifero entro un'ora dalla cottura.
- Conservare la carne cruda, il pollame crudo e il pesce crudo sullo scaffale più basso del frigorifero per evitare che gocciolino sugli alimenti cotti e su quelli pronti per essere consumati.
- Mantenere pulito il frigorifero e mantenere la temperatura al di sotto dei 5°C.
- Rispettare rigorosamente le date di scadenza dei prodotti alimentari da frigo.
- Non maneggiare i cibi cotti con gli stessi utensili (pinze, coltelli, taglieri) utilizzati per i cibi crudi, a meno che non siano stati accuratamente lavati tra gli usi.
- Lavare attentamente le verdure crude, l'insalata e la frutta prima di mangiarle o di spremerle, e consumarle fresche.
- Scongelare gli alimenti mettendoli in un contenitore sugli scaffali più bassi di un frigorifero o usando un forno a microonde.
- Cuocere a fondo tutti gli alimenti di origine animale, comprese le uova.
- Mantenere caldi i cibi caldi (oltre i 60°C) e freddi i cibi freddi (a temperatura pari o inferiore a 5°C).
- Riscaldare gli alimenti finché la temperatura interna del cibo non abbia raggiunto almeno i 75°C (bollente).

- 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](http://www.foodstandards.gov.au)

Centre for Diseases Control and Prevention (USA) [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

- Quando si utilizza un forno a microonde, leggere le istruzioni con attenzione e osservare i tempi di riposo per assicurarsi che il cibo raggiunga una temperatura uniforme prima di essere mangiato.

## Altre domande?

Per ulteriori informazioni, contattare il medico locale, lo specialista, il centro sanitario comunitario o l'infermiere per la salute materna e infantile.

Si può richiedere l'assistenza di un interprete attraverso il Servizio di traduzione e interpretariato (TIS) al costo di una chiamata locale, chiamando il numero 13 1450.

Si possono trovare ulteriori informazioni sui seguenti siti:

Food Standards Australia (Standard australiani sugli alimenti) [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

Centre for Diseases Control and Prevention (USA)

(Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie degli Stati Uniti) [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)