

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.

ما هي عدوى الليستيريا؟

عدوى الليستيريا أو "داء الليستيريا"، هو مرض يسببه عادةً تناول الأطعمة الملوثة ببكتريا تعرف باسم "ليستيريا مونوسيتوجينيس".

من هو المعرض لخطر الإصابة بعدوى الليستيريا؟

تؤثر عدوى الليستيريا على الناس بصور مختلفة. فالأشخاص الأصحاء قد يظهر عليهم أعراض قليلة أو لا تظهر عليهم أي أعراض بالمرّة. ولكن، مع بعض الناس، قد تكون العدوى من الخطورة بما يتطلب دخول المستشفى، وقد تكون خطراً على الحياة.

والأشخاص الذين هم عرضة لخطر الإصابة بشكل خاص، هم:

- الأشخاص الذين ضعفت مناعتهم بسبب مرض ما، مثل: السرطان - اللوكيميا - السكري - الإيدز - أمراض الكبد - أمراض الكلى (بما فيهم مرضى الغسيل الكلوي).
- المسنون.
- النساء الحوامل، وأطفالهن الذين لم يولدوا بعد.
- الأشخاص الذين يتعاطون أدوية كالبريدنيزون أو الكورتيزون، حيث أن هذه الأدوية تُضعف الجهاز المناعي؛ وتشمل هذه الفئة الأشخاص الذين تمت لهم عمليات زرع الأعضاء.
- الرضع حديثي الولادة.

ما هي الأعراض؟

الأشخاص الأصحاء قد لا يتأثرون على الإطلاق. أما الأشخاص المعرضون للإصابة، فقد تشمل الأعراض لديهم: حمى، وصداع، وإحساس بالتعب، وآلام متنوعة بالجسم. وهذه الأعراض قد تتطور إلى أشكال من المرض أكثر خطورة، كالتهاب الأغشية السحائية (امتداد العدوى للمخ) والتسمم الدموي. أما الأعراض الأقل شيوعاً فهي: إسهال، وغثيان، وتقلصات البطن. وبعد تناول الطعام الملوّث، تبدأ الأعراض في الظهور بعد ثلاثة أسابيع في المتوسط، ولكن من الممكن أن تظهر بعد فترة تتراوح بين 3 أيام و70 يوماً.

بالنسبة للنساء الحوامل، فعادة لا تسبب الليستيريا لهن إلا اعتلالاً خفيفاً. فقد يكون العرض الوحيد لديهن هو ارتفاع في درجة الحرارة قبل الولادة أو أثناءها. ومع ذلك، فحتى الصورة الخفيفة من المرض يمكن أن تؤثر على الجنين، وقد تؤدي إلى الإجهاض، أو ولادة طفل ميت أو مبتسر أو مريض جداً. والأشخاص المصابون بالعدوى، تتواجد البكتريا في برازهم لمدة عدة أشهر.

ما مدى شيوع الإصابة بعدوى الليستيريا؟

عدوى الليستيريا غير شائعة نسبياً. ومع ذلك، فإن معدل الوفيات التي تسببه بين الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة، يصل إلى 30 بالمئة.

هل يمكن علاج عدوى الليستيريا؟

نعم. يمكن علاج عدوى الليستيريا بالمضادات الحيوية بنجاح، إذا بدأ العلاج مبكراً.

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)
- ready-to-eat foods, including leftover meats, which have been

أين توجد الليستيريا؟

ينتشر وجود بكتريا الليستيريا انتشاراً واسعاً. فيشيع وجودها في التربة، والعلف المخزون، والصرف الصحي، والطيور، والحيوانات. وهي توجد أيضاً في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك اللحوم النيئة، والخضروات النيئة، وبعض الأطعمة المجهزة/المعالجة. وأحياناً، يكون من غير الممكن تحديد الطعام الذي سبب إصابة شخص ما بالعدوى، إذ لا تظهر الأعراض إلا بعد فترة تتراوح بين 3 أيام و70 يوماً من تناول الطعام الملوث بالليستيريا. وقد تم تسجيل حدوث موجات من تفشي الإصابة بالليستيريا في أوروبا وأمريكا وأستراليا؛ وكان ذلك من جراء تناول أطعمة كأشكال الجبن الطري، والحليب، والكولسلو، والسجق، والباتي.

كيف يمكنني تفادي عدوى الليستيريا؟

حيث أن بكتريا الليستيريا يشيع وجودها في البيئة، فمن المستحيل القضاء عليها. ومن ثم، فلا مفر من بعض التعرض لهذه البكتريا. ومع ذلك، فإن خطر تعرض معظم الناس لها، يُعتبر خطراً منخفضاً.

الوقاية خيرٌ من العلاج؟

الناس المعرضون لخطر الإصابة بعدوى الليستيريا، يمكنهم الحد من هذا الخطر بالطرق الآتية:

- رفض الأطعمة العالية الخطورة (انظر أدناه).
- تناول الطعام من مائدة مأمونة دائماً (انظر أدناه).
- تجنب ملامسة مشيمة أي حيوان بعد ولادته، أو أجنة الحيوانات المُجهّزة، حيث أنه من المعروف أن عدوى الليستيريا تسبب المرض والإجهاض للحيوانات.

الأطعمة العالية الخطورة

ينبغي تجنب الأطعمة التالية:

- الأطعمة البحرية الجاهزة للأكل، كالمسك المدخن، وبلح البحر المدخن، والمحار المطهو، والأطعمة البحرية النيئة كالساشيمي والسوشي.
- الفواكه والخضروات السابقة التجهيز والتغليف، بما فيها تلك المتوفرة من البوفيهات وبارات السلطات وبارات السندوتشات.
- المشروبات المصنوعة من الفاكهة و/أو الخضروات الطازجة.
- حيثما كانت إجراءات الغسيل غير معروفة (يُستثنى من ذلك العصائر المبسترة أو المعلبة).
- شرائح اللحوم الباردة التي يتم تناولها دون المزيد من الطهي أو التسخين، مثل الباتي، وشرائح لحم الخنزير، والاستراس والسلامي، ومكعبات لحم الدجاج المطهو (المستخدمة في محال السندوتشات).
- أي ألبان غير مبسترة، أو الأطعمة المصنوعة منها.
- أنواع الآيس كريم التي تُقدّم لينة.
- أنواع الجبن الطري: كالبري والكاميمبرت والريكوتا والفيتا (ولكنها تكون مأمونة إذا تم طهيها وتقديمها ساخنة).

- 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).

- الأطعمة الجاهزة للأكل، بما فيها بقايا اللحوم التي تم حفظها في الثلاجة لمدة تزيد عن يوم واحد.
- أنواع الغموس وصلصات السلطات التي يمكن أن يكون قد غُمس فيها خضروات.
- زينة الطعام المكونة من الخضروات النيئة.

الأطعمة المأمونة

وتشمل:

- الأطعمة المحضرة التي تؤكل طازجة فوراً.
- الأطعمة المطهية التي تؤكل طازجة فوراً.
- أنواع الجبن الصلب، وغموس الجبن، والجبن المجهد/المعالج.
- الحليب المبستر الطازج، وأنواع الحليب طويلة الصلاحية UHT.
- اليوغورت.
- الأطعمة المعلبة أو المُخلّلة.

سلامة مناولة وتخزين الطعام

إن مأمونية مناولة الطعام وتخزينه هو أمر هام للجميع؛ ولاسيما للأشخاص المعرضين للمضاعفات الخطيرة لعدوى الليستيريا. وعلى عكس معظم البكتيريا التي تلوث الطعام، فإن الليستيريا تستطيع أن تنمو في الثلاجات. إلا أن، الليستيريا سرعان ما تموت أثناء الطهي. ومن ثم، فيمكنك الحد من خطر الإصابة بعدوى الليستيريا وغيرها من الأمراض التي تحملها الأطعمة، كالنزلات المعوية، باتباع بعض القواعد الأساسية بالنسبة لنظافة الطعام وتخزينه:

- اغسل يديك قبل تحضير الطعام، وبين مناولة الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل.
- احفظ جميع الأطعمة مغطاة.
- ضع كل الأطعمة المطهية في الثلاجة في خلال ساعة واحدة من تمام طهيها.
- خزن اللحم النيئ، والدواجن النيئة، والسّمك النيئ في أدنى رفوف الثلاجة، وذلك لتمنع تنقيط عصاراتها على الأطعمة المطهية أو تلك الجاهزة للأكل.
- احفظ ثلاجتك نظيفة، ودرجة حرارتها دون 5 درجة مئوية.
- التزم بدقة بتواريخ انتهاء الصلاحية للأطعمة المحفوظة في ثلاجتك.
- لا تستخدم مع الأطعمة المطهية نفس الأوعية (من ملاقط وسكاكين ولوحات تقطيع) التي استخدمتها مع الأطعمة النيئة، ما لم يتم غسلها غسلًا جيدًا بالماء الساخن والصابون بين الاستخدامات.
- جميع الخضروات النيئة، والسلطات، والفواكه النيئة، يجب غسلها جيدًا قبل أكلها أو عصرها، مع استهلاكها طازجة.
- قم بتسييب الطعام المجمد بوضعه في إناء في الرفوف السفلية من الثلاجة، أو باستخدام فرن الميكرويف.
- عليك بطهي جميع الأطعمة التي من مصادر حيوانية طهيًا جيدًا، بما في ذلك البيض.

- 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

- احفظ الأطعمة الساخنة ساخنة (فوق 60 درجة مئوية)، واحفظ الأطعمة الباردة باردة (عند أو دون 5 درجات مئوية).
- أعد تسخين الطعام حتى تبلغ درجة حرارته الداخلية 75 درجة مئوية على الأقل (أي يكون ساخناً جداً).
- عند استخدامك لفرن الميكرويف، اقرأ تعليمات المُصنَّع بعناية، والتزم بأوقات الطهي المُوصى بها، لتضمن وصول الطعام لدرجة حرارة متجانسة في جميع أجزائه، قبل تناوله.

أي أسئلة أخرى؟

للمزيد من النصائح، رجاء الاتصال بطبيبك الخاص، أو الطبيب الأخصائي، أو مركز صحة المجتمع، أو ممرضة صحة الأم والطفل.

المساعدة اللغوية متوفرة عن طريق "خدمة الترجمة والتفسير TIS" على رقم 13 1450 بتكلفة مكالمة محلية.

يتوفر المزيد من المعلومات على الموقعين التاليين:

المعايير الغذائية أستراليا (Food Standards Australia)

www.foodstandards.gov.au

مركز التحكم في الأمراض والوقاية منها (الولايات المتحدة الأمريكية)

Centre for Diseases Control and Prevention (USA))

www.cdc.gov