

Listeria – the facts

Листерија – факти

Advice for pregnant women, the elderly and anyone with suppressed immunity

Совети за трудни жени, постари луѓе и секој со намален имунитет

health

Macedonian

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 е инфекција со листерија?

Инфекцијата со листерија или листериоза е болест обично предизвикана со јадење храна загадена со бактеријата *Listeria monocytogenes*.

Кој е во опасност од инфекција со листерија?

Инфекцијата со листерија може различно да делува на луѓето. Здрави луѓе може да имаат малку симптоми или воопшто да ги немаат. Меѓутоа, за некои луѓе инфекцијата може да биде толку сериозна што им е потребно болничко лекување и може да биде опасна по живот.

Меѓу луѓето кои се особено изложени на ризик од инфекција се:

- сите чиј имунолошки систем е ослабен од болести како што се: рак, леукемија, шеќерна болест (дијабетес), СИДА (AIDS), заболувања на црниот дроб (цигерот), заболувања на бубрезите (вклучително луѓето кои одат на дијализа)
- постари луѓе
- трудни жени и нивните неродени бебиња
- сите кои земаат лекови како што се преднизон или кортизон, бидејќи тие исто така може да го ослабат имунолошкиот систем. Меѓу нив се пациентите со пресадени органи.
- новородени бебиња.

Кои се симптомите?

Здравите луѓе може да немаат никакви проблеми. Кај лицата изложени на ризик, симптомите може да бидат треска, главоболка, измореност и болки. Овие симптоми може да преминат во посериозни видови на болеста како што се менингитис (инфекција на мозокот) и септицемија (труење на крвта). Помалку чести симптоми се пролив, мачнина и stomachни грчови. Симптомите се појавуваат во просек околу три недели по јадењето загадена храна, но може да се јават и во периодот од три до 70 дена.

Кај трудните жени инфекцијата со листерија е обично лесна болест. Висока температура пред или за време на породувањето може да биде единствениот знак. Меѓутоа, дури и блага форма на болеста може да влијае врз нероденото бебе (плодот) и да доведе до побацивање, раѓање на мртво бебе, недоносено новороденче или бебе кое се раѓа многу болно.

Заразените луѓе може да ја исфрлуваат бактеријата преку изметот неколку месеци.

Колку е честа инфекцијата со листерија?

Инфекцијата со листерија е релативно ретка. Меѓутоа, стапката на смртност кај луѓето изложени на ризик може да достигне 30 проценти.

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

Дали инфекцијата со листерија може да се излекува?

Да, инфекцијата со листерија може успешно да се лекува со антибиотици, ако лекувањето почне рано.

Каде има листерија?

Листеријата е широко распространета бактерија која обично ја има во земјата, силажата, птиците и животните. Бактеријата исто така може да се најде во различни видови храна, вклучувајќи го суровото месо, суровиот зеленчук и некои видови преработена храна. Некогаш не може да се утврди која конкретна храна ја предизвикала болеста, бидејќи симптомите може да се појават 3 до 70 дена по јадењето загадена храна.

Масовни инфекции со листерија предизвикани од прехранбени артикли како што се меки сирења, coleslaw, варени хренвишли (hot dogs) и паштета се забележани во Европа, Америка и Австралија.

Како може да одбегнам инфицирање со листерија?

Бидејќи бактеријата листерија е широко распространета во природата, таа тешко може да се истреби. Извесна изложеност на бактеријата е неизбежна. Меѓутоа, кај мнозинството луѓе постои мал ризик да добијат инфекција со листерија.

Подобро е да се спречи одошто да се лекува

Луѓето изложени на ризик од инфекција со листерија може да го намалат ризикот ако:

- не јадат прехранбени продукти со висок ризик (видете подолу)
- секогаш безбедно ракуваат со храна (видете подолу)
- одбегнуваат контакт со било која животинска постелица (плацента) и со абортирани животински фетуси, бидејќи е познато дека инфекцијата со листерија предизвикува заболување и абортуси кај животни.

Храна со висок ризик

Овие прехранбени продукти треба да се одбегнуваат:

- морска храна спремна за јадење како што е чадена риба и чадени школки, остриги и сурова морска храна како што се сашими или суши
- претходно зготвени и спакувани овошни салати и салати од зеленчук, вклучувајќи ги тие на располагање во бифеа, салатни барови и сендвич барови
- напитки од свежо овошје и/или зеленчук
- храна за која не се знаат постапките на миеење (со ислучок на пастеризирани или конзервирани сокови)
- месни производи што се јадат без дополнително готвење или подгревање како што се паштети, шунки, салами и печено зачинето пилешко (како што се продава во продавниците за сендвичи)
- непастеризирано млеко или производи од непастеризирано млеко

are safe if cooked and served hot)

- 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.

- мек сладолед
- меки сирења како бри, камембер, урда (рикота) и бело сирење (фета); (безбедни се за јадење ако се сварат, испечат или испржат, и се јадат жешки)
- храна спремна за јадење, вклучувајќи месо останато од претходен оброк, која стоела во фрижидер повеќе од еден ден
- „дипс“ и преливи за салати во кои бил потопен зеленчук
- салатни украси од суров зеленчук.

Безбедна храна

Во тие прехранбени продукти спаѓаат:

- свежо приготвена храна што веднаш ќе се јаде
- свежо сварена, испечена или испржена храна што веднаш ќе се јаде
- тврди сирења, премази од сирење, процесирано сирење
- млеко – свежо пастеризирано и со долг рок на траење
- јогурт
- конзервирана храна и туршија.

Безбедно готвење и чување на храната

Безбедното ракување и чување на храната се важни за сите. Ваквите постапки се посебно важни за секого за кого инфекцијата со листерија претставува сериозен ризик. За разлика од мнозинството други бактерии што ја загадуваат храната, листеријата може да се размножува и во фрижидер. Меѓутоа, листеријата е бактерија која целосно се уништува со готвење. Вие може да го намалите ризикот од добивање инфекција со листерија и други заболување предизвикани од храна, како што е гастроентеритисот, ако се придржувате на некои основни правила за хигиена и чување на храната:

- Мијте ги рацете пред да почнете да готвите и меѓу контактите со сурова и храна готова за јадење.
- Храната држете ја покриена.
- Сета зготвена храна ставете ја во фрижидер во рок од еден час откако е зготвена.
- Суровото месо, суровата живина и суровата риба ставајте ги на најниските полици на фрижидерот за да не капат на зготвената и храната спремна за јадење.
- Одржувајте го фрижидерот чист и со температура под 5°C.
- Во поглед на разладуваната храна строго почитувајте го рокот на употреба.
- За зготвена храна не користете ист прибор (маши, ножови, штици за сечење) што бил користен за сурова храна, ако претходно, меѓу две користења, не бил темелно измиен со жешка вода и сапуница.
- Сиот суров зеленчук, салати и овошје треба да бидат добро измиени пред јадење или цедење, и изедени свежи.
- Одмрзнувајте ја храната со ставање на подолните полици во фрижидерот или користете микробранова печка.

- 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).
- 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

- Темелно варете, пржете или печете ги сите прехранбени продукти од животинско потекло, вклучувајќи ги јајцата.
- Топлите јадења чувајте ги жешки (над 60°C), а студените јадења студени (на или под 5°C).
- Подгревајте ја храната додека нејзината внатрешна температура не достигне најмалку 75°C (да биде жешка).
- Кога користите микробранова печка, внимателно прочитајте го упатството за употреба и придржувајте се кон препораченото време за отстојување на храната, за да се обезбеди таа да има рамномерна температура пред јадење.

Имате ли други прашања?

За повеќе совети јавете се на вашиот локален доктор, специјалист, локален здравствен центар или медицинска сестра за детско здравје.

Јазичка помош е на располагање преку службата за усно и писмено преведување TIS по цена на локален повик на телефон 13 1450.

Следните интернет страници даваат повеќе информации:

Food Standards Australia: www.foodstandards.gov.au

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