

Advice for pregnant women, the elderly and anyone with suppressed immunity
توصیه برای خانم های حامله، اشخاص سالخورده و افراد با سیستم معافیت ضعیف شده

Dari

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.

عفونت لیستریا چیست؟

عفونت لیستریا یا لیستریوزیس مرضی است که معمولاً از خوردن غذای آلوده با باکتریای که بنام لیستریا مونوسیتوجینیس یاد میشود، پیدا میشود.

که در معرض خطر عفونت لیستریا قرار دارد؟

عفونت لیستریا به طریقه های مختلف مردم را متاثر میسازد. مردمان سالم ممکنست علائم کمتر نشان دهند و یا هیچ نشان ندهند. اما در بعضی افراد علائم ممکنست تا آن حد جدی باشد که بستری شدن در شفاخانه را ایجاب کند و ممکنست که حیات را تهدید کند.

کسانی که در معرض خطر خاص این عفونت قرار دارند، شامل اینها اند:

- هر کسی که سیستم معافیت وی توسط امراض تضعیف شده باشد، مثلاً سرطان، سرطان خون (لوکمیما)، مرض شکر، ایدز، امراض جگر، امراض گرده (به شمول آناتیکه در دیالیز هستند).
- افراد سالخورده.
- زنان حامله و اطفال پیدا نا شده آنها.
- کسانی که تحت تداوی با دواهای مانند پردنیزولون یا کورتیزون هستند، چون اینها نیز سیستم معافیت وجود را میتوانند تضعیف کنند، و این، مریضانیکه پیوند عضو کرده اند را نیز شامل میگردد.
- اطفال نو تولد.

علائم مرض چیست؟

افراد صحتمند ممکنست هیچ متأثر نگردند. در افراد در معرض خطر، علائم مرض ممکنست شامل تب، سردردی، خستگی و

درد باشند. این علائم ممکنست به اشکال بسیار جدی مرض، مانند منینجائیتیس (عفونت مغز) و سپتیسمیا (عفونت چرکی خون) تحول پیدا کند. علائم که زیاد معمول نیست اسهال، دلبدی و تشنج شکم اند. بعد از خوردن غذای آلوده طور متوسط بعد از سه هفته علائم مرض ظاهر میگردد، اما میتواند در بین 3 تا 70 روز ظاهر گردند.

در زنان حامله، عفونت لیستریا یک مرض خفیف است. حرارت بلند وجود پیش یا در وقت ولادت ممکنست یگانه علامه باشد. اما حتی شکل خفیف مرض میتواند طفل تولد ناشده را دچار ساخته و میتواند منجر به سقط، تولد طفل مرده، تولد قبل از وقت و یا طفل بسیار مریض در وقت تولد، گردد. افراد آلوده میتوانند باکتریار را در مواد غایطه خود تا چندین ماه دفع نمایند.

چقدر مرض لیستریا معمول است؟

این مرض نسبتاً غیر معمول است. اما نرخ مرگ و میر میتواند تا 30 فیصد در افراد در معرض خطر بالا باشد.

آیا مرض لیستریا قابل تداوی است؟

بله، این مرض موفقانه با انتی بیوتیک قابل تداوی است در صورتیکه تداوی زودتر شروع گردد.

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 foetuses, 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

لیستریا در کجا یافت میشود؟

باکتری لیستریا بسیار منتشر بوده و معمولاً در خاک، فاضلاب، علوفه تازه، پرندگان و حیوانات یافت میشود. همچنان در انواع غذا به شمول گوشت خام، سبزیجات خام و بعضی از غذاهای پروسس شده یافت میشوند. بعضی وقتها شناسایی غذایی که سبب مرض یک شخص شده است امکان ندارد، چون ممکنست علائم مرض از 3 تا 70 روز بعد از خوردن غذای آلوده ظاهر نگردند.

شیوع عفونت لیستریا به علت غذاهای مانند پنیر نرم، شیر، سلاد کلم، هات داگ و کله در اروپا، امریکا و استرالیا گذلش داده شده است.

چگونه میتوانم از عفونت لیستریا جلوگیری کنم؟

چون باکتری لیستریا معمولاً در محیط یافت میشود، لذا ناممکنست که ناپود گردد. قدری تماس با این باکتری اجتناب ناپذیر است. اما اکثریت مردم در معرض خطر کم عفونت لیستریا قرار دارند.

جلوگیری بهتر از تداوی است

افراد در معرض خطر لیستریا میتوانند خطر عفونت را کم کنند هرگاه:

- به غذاهای پرخطر نه بگویند. (به پایین مراجعه کنید)
- همیشه غذاها را بطور محفوظ به کار ببرند (به پایین مراجعه کنید)
- از تماس با حیوانات بعد از زایش (پلاستینا یا جفت) و با چوچه سقط شده حیوان، خودداری کنند، چون دانسته شده است که عفونت لیستریا سبب مرض و سقط در حیوانات میگردد.

غذاهای پرخطر

ازین غذاها باید اجتناب گردد:

- غذاهای آماده به صرف دریایی مانند ماهی های دودی و ماسلهای دودی، صدف، غذاهای خام دریایی مانند ساشیمی ویا سوشی.
- سلاد های از قبل آماده شده و بسته بندی شده سبزیجات و میوه جات به شمول آنهاهیکه در یوفیت، سلاد بارها و ساندویچ بارها موجود اند.
- نوشیدنی هاییکه از میوه جات و سبزیجات تهیه میگرددند.
- در صورتیکه روش شستشو معلوم نباشد (به استثنای جوس های قطی شده و پاستوریزه شده)
- گوشت های غذا فروشیهاییکه بدون پخت ویا گرم کردن بیشتر صرف میگرددند مانند کله، هم، استراس و سلامی و گوشت مرغ پخته و بریده شده (آنطوریکه در دکانهای ساندویچ استفاده میشود)
- شیر پاستوریزه نشده و غذاهاییکه از شیر پاستوریزه نشده تهیه میگرددند.
- شیر یخ (آیسکریم)
- پنیر نرم مانند بری، کاممبرت، ریکوتا و فیتا (در صورتیکه پخته شود وگرم صرف گردد بی خطر هستند)

- 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).

- غذای آماده صرف، به شمول گوشت پس مانده که بیشتر از یک روز در یخچال مانده باشد.
- دپ ها و درپسینگ سلاذ ها که سبزیجات ممکنست در آنها غوطه شده باشند.
- گارنیش سبزیجات خام .

غذای بی خطر

شامل اینها میگردند:

- غذای تازه آماده شده که فوری صرف گردند.
- غذای تازه پخته شده که فوری صرف گردند
- پنیر سخت، اسپریدهای پنیر و پنیرهای پروسیس شده.
- شیر - به تازگی پاستوریزه شده و UHT
- ماست
- غذای کنسرو و قطعی شده

نگهداری و کاربرد محفوظ غذا

نگهداری محفوظ و کاربرد محفوظ غذا برای همه مهم است. برای کسانی که در معرض عوارض خطیر عفونت لیستریا هستند چنین عملی به طور خاص مهم است. برخلاف اکثر دیگر باکتریهای آلوده کننده غذا، لیستریا میتواند در یخچال رشد و نمو کند. اما باکتریای لیستریا به آسانی در هنگام پختن نابود میگردند. شما میتوانید با پیروی از بعضی از اصول حفظ الصحة غذا و نگهداری غذا، خطر دچار شدن به مرض لیستریا و دیگر امراض که از راه غذا انتقال میابند مانند اسهال و استفراغ را کاهش دهید:

- دست خود را پیش از تهیه غذا و بین دست زدن به غذای خام و غذای آماده به صرف بشویید:
- غذا را سرپوشیده نگهدارید.
- غذای پخته را در ظرف یک ساعت بعد از پختن در یخچال بگذارید.
- گوشت خام، گوشت خام مرغ و ماهی را در قفسه پایین یخچال نگهدارید تا از افتادن آنها بالای غذای پخته و آماده برای صرف جلوگیری شود.
- یخچال خود را پاک و درجه حرارت آنرا پایین تر از 5 درجه سانتی گراد نگهدارید.
- به صورت دقیق تاریخ مصرف غذاهای یخزده و یخچالی را مراعات کنید.
- از یک سامان در کاربرد غذای خام و پخته (مانند انبورک، چاقو، تخته برش) استفاده نکنید، مگر آنکه در بین استفاده با آب صابون دار خوب شسته شوند.
- تمام سبزیجات خام، سلاذ و میوه جات پیش از خوردن و یا جوس ساختن خوب بشویید و تازه صرف کنید.
- غذارا با گذاشتن در قفسه پایین یخچال و یا با استفاده از داش مکرروفیف یخزدایی کنید
- تمام تمام غذاهای با منبع حیوانی به شمول تخم مرغ را خوب بپزید.

- 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

- غذا های گرم را گرم نگهدارید (بالا تر از 60 درجه سانتیگراد) و غذای سرد را سرد (در حرارت پایین تر از 5 درجه سانتیگراد) نگهدارید.
- غذای پخته را دوباره حرارت دهید تا حرارت داخلی آن حد اقل به 75 درجه سانتیگراد برسد (خیلی داغ)
- در وقت استفاده از مکر و ویف، هدايات کارخانه سازنده آنرا با دقت بخوانید و زمانهای معین پختن را با دقت در نظر بگیرید تا اطمینان حاصل گردد که غذا قبل از خوردن حرارت مساوی بگیرد.

سوالاتی دیگر دارید؟

برای مشوره بیشتر به داکتر خود، مرکز خدمات جامعه ویا نرس صحت طفل و مادر تماس بگیرید.

کمک زبان از طریق خدمات ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) با مصرف یک تيلفون محلی به شماره 131450 میسر میباشد.

وبسایت های ذیل معلومات بیشتر ارائه میدارند:

Food Standards Australia www.foodstandards.gov.au

Centre for Diseases Control and Prevention (USA)

www.cdc.gov