

### 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.

### Τι είναι η «Λιστερίωση»;

Η «μόλυνση *Listeria*» ή «λισταρίωση», είναι μία νόσος που συνήθως προκαλείται από την κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων με βακτηρίδια γνωστά ως «*Listeria monocytogenes*».

### Ποιος κινδυνεύει από τη Λιστερίωση;

Η λισταρίωση μπορεί να επηρεάσει τους ανθρώπους διαφορετικά. Τα υγιή άτομα μπορεί να αναπτύξουν μερικά ή και κανένα σύμπτωμα. Ωστόσο, σε ορισμένα άτομα, η μόλυνση μπορεί να είναι τόσο σοβαρή ώστε να χρειαστούν νοσοκομειακή περίθαλψη και να απειλεί τη ζωή τους.

Στα άτομα που κινδυνεύουν ιδιαίτερα από τη μόλυνση συμπεριλαμβάνονται:

- εκείνοι που το ανοποιητικό τους σύστημα επιδεινώθηκε από ασθένειες, για παράδειγμα: καρκίνο– λευκαίμια– διαβήτη– AIDS– ασθένειες του ήπατος– νεφρική νόσο (συμπεριλαμβανόμενοι αυτοί με αιμοκάθαρση).
- οι ηλικιωμένοι
- οι έγκυες γυναίκες και τα αγέννητά τους μωρά
- εκείνοι που παίρνουν φάρμακα όπως το «prednisone» ή «cortisone», λόγω του ότι αυτά μπορούν επίσης να καταβάλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Μέσα σ'αυτούς συμπεριλαμβάνονται και οι ασθενείς που έκαναν μεταμόσχευση οργάνων.
- τα νεογνήτα μωρά.

### Ποια είναι τα συμπτώματα;

Μπορεί καθόλου να μην επηρεαστούν οι υγιείς άνθρωποι. Στα άτομα που διατρέχουν τον κίνδυνο, τα συμπτώματα συμπεριλαμβάνουν πυρετό, πονοκέφαλο, κόπωση, άλγη και πόνους. Αυτά τα συμπτώματα ίσως να εξελιχθούν σε πιο σοβαρές μορφές της νόσου, όπως μηνιγγίτιδα (εγκεφαλική μόλυνση) και σηψαιμία (μόλυνση του αίματος). Τα λιγότερο συνηθισμένα συμπτώματα είναι η διάρροια, η ναυτία και οι κράμπες στην κοιλιά. Τα συμπτώματα μετά την κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων, κατά μέσον όρον, εμφανίζονται μετά από τρεις εβδομάδες, αλλά μπορεί να εμφανιστούν από 3 έως 70 ημέρες μετά.

Στις έγκυες γυναίκες, η λισταρίωση είναι συνήθως μια ήπια νόσος. Η υψηλή θερμοκρασία πριν ή μετά τον τοκετό μπορεί να είναι το μόνο σημάδι. Ωστόσο, ακόμα και η ήπια μορφή της νόσου μπορεί να επηρεάσει το αγέννητο μωρό (το έμβρυο), και μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή, σε γέννηση θνησιγένους τέκνου, σε πρόωρο τοκετό ή να είναι πολύ άρρωστο το μωρό κατά τη γέννηση.

Τα μολυσμένα άτομα μπορούν να αποβάλλουν τα βακτηρίδια στα κόπρανά τους για αρκετούς μήνες.

### Πόσο συνηθισμένη είναι η λισταρίωση;

Η λισταρίωση είναι σχετικά ασυνήθιστη. Ωστόσο, το ποσοστό θνησιμότητας μπορεί να ανέλθει ως και 30 τοις εκατό, ανάμεσα στα άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο.

## 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)

## Μπορεί να θεραπευθεί η λιστερίωση;

Ναι, η λιστερίωση μπορεί να θεραπευθεί με αντιβιοτικά με επιτυχία, αν η θεραπεία αρχίσει εγκαίρως.

## Που βρίσκεται η λιστερίωση;

Τα βακτηρίδια της λιστερίωσης μεταδίδονται και συχνά βρίσκονται μέσα στο χώμα, στις χορταποθήκες, στην αποχέτευση, στα πτηνά και στα ζώα. Επίσης, έχει βρεθεί σε μια ποικιλία τροφίμων, συμπεριλαμβανόμενα τα ωμά κρέατα, τα ωμά λαχανικά και ορισμένα επεξεργασμένα τρόφιμα. Ορισμένες φορές, είναι αδύνατον να αναγνωριστεί το συγκεκριμένο φαγητό που προκάλεσε τη νόσο του ατόμου, διότι μπορεί τα συμπτώματα να εμφανιστούν από 3 έως 70 ημέρες μετά από την κατανάλωση του μολυσμένου φαγητού.

Έχουν αναφερθεί κρούσματα λιστερίωσης στην Ευρώπη, στην Αμερική και στην Αυστραλία, λόγω τροφίμων όπως, μαλακά τυριά, γάλα, λαχανοσαλάτα, χοτ ντογκ και πατέ.

## Πώς μπορώ να αποφύγω τη λιστερίωση;

Καθώς τα βακτηρίδια της λιστερίωσης βρίσκονται συνήθως μέσα στο περιβάλλον, είναι αδύνατη η εξάλειψή τους. Είναι αναπόφευκτη η μερική έκθεση στα βακτηρίδια. Ωστόσο, τα περισσότερα άτομα βρίσκονται σε χαμηλό κίνδυνο λιστερίωσης.

## Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία

**Τα άτομα που κινδυνεύουν από τη λιστερίωση μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο της μόλυνσής τους κάνοντας τα εξής:**

- να λένε όχι σε τρόφιμα υψηλού κινδύνου (δείτε παρακάτω)
- να χειρίζονται πάντα τα τρόφιμα με ασφάλεια (δείτε παρακάτω)
- να αποφεύγουν την επαφή με οποιοδήποτε ζώο, μετά τον τοκετό (με την μεμβράνη εμβρύου), και με τα αποβαλλόμενα έμβρυα των ζώων, γιατί όπως είναι γνωστό η λιστερίωση προκαλεί νόσο και έκτρωση στα ζώα.

### Τρόφιμα υψηλού κινδύνου

Αυτά τα τρόφιμα θα πρέπει να αποφευχθούν:

- τα έτοιμα για κατανάλωση θαλασσινά όπως, καπνιστά ψάρια και καπνιστά μύδια, στρείδια ή ωμά θαλασσινά, όπως, sashimi ή σουσί.
- τα προπαρασκευασμένα ή προσσκευασμένα φρούτα και σαλάτες λαχανικών, συμπεριλαμβανόμενα αυτά που διατίθενται στους μπουφές, στα μπαρ σαλατών και στα μπαρ σάντουιτς.
- τα ποτά που έγιναν από φρέσκα φρούτα ή/και λαχανικά
- εκεί που οι διαδικασίες πλυσίματος είναι άγνωστες (εκτός από τους παστεριωμένους ή κονσερβοποιημένους χυμούς).
- τα κρέατα από το παντοπωλείο τα οποία είναι έτοιμα για κατανάλωση, δίχως περαιτέρω μαγειρέμα ή ζέσταμα όπως τα πατέ, το ζαμπόν, το στρας και το σαλάμι, και το ψημένο κομματιασμένο κοτόπουλο (το οποίο χρησιμοποιείται στα σάντουιτς μπαρ)
- το οποιοδήποτε μη παστεριωμένο γάλα ή τρόφιμα που έγιναν από το μη παστεριωμένο γάλα.
- οι μαλακές δόσεις παγωτών
- τα μαλακά τυριά, όπως brie, camembert, ρικότα και φέτα (αυτά είναι ασφαλή αν μαγειρεύονται και σερβίρονται ζεστά

- 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).

- τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, συμπεριλαμβανόμενο τα περισσευόμενο κρέας, που βάλσατε στο ψυγείο πάνω από μια μέρα
- οι σάλτσες και οι σάλτσες για σαλάτα, μέσα στις οποίες ίσως βουτήχθηκαν λαχανικά.
- τα ωμά γαρνιρίσματα λαχανικών.

### Ασφαλή τρόφιμα

Αυτά συμπεριλαμβάνουν:

- τα φρεσκοετοιμασμένα τρόφιμα, που τρώγονται αμέσως
- τα φρεσκομαγειρεμένα φαγητά, που τρώγονται αμέσως
- τα σκληρά τυριά, τυριά κρέμες, επεξεργασμένα τυριά
- το γάλα–φρεσκοπαστεριωμένο και το (UHT)
- το γιαούρτι
- τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα και τουρισιά.

## Ασφαλής χειρίση και αποθήκευση τροφίμων

Η ασφαλής χειρίση των τροφίμων και η ασφαλής αποθήκευση των τροφίμων, είναι σημαντικές για όλους. Για κάποιον που βρίσκεται σε κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών λιστερίωσης, τέτοιου είδους πρακτικές είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Αντίθετα από τα πιο πολλά άλλα βακτηρίδια τροφίμων, η λιστερίωση, μπορεί να αναπτυχθεί μέσα στο ψυγείο. Ωστόσο, τα βακτηρίδια λιστερίωσης εύκολα σκοτώνονται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης της λιστερίωσης και των άλλων τροφιμογενών νόσων όπως τη γαστρεντερίτιδα, ακολουθώντας ορισμένους βασικούς κανόνες υγιεινής τροφίμων και αποθήκευσης τροφίμων:

- Να πλένετε τα χέρια σας πριν προετοιμάσετε το φαγητό και μεταξύ χειρίσης ωμών και έτοιμων για κατανάλωση φαγητών.
- Να κρατάτε σκεπασμένα όλα τα τρόφιμα.
- Να τοποθετείτε όλα τα μαγειρεμένα φαγητά στο ψυγείο, μέσα σε μια ώρα, από τη στιγμή που τα μαγειρέψατε.
- Να αποθηκεύετε το ωμό κρέας, τα ωμά πουλερικά και τα ωμά ψάρια στα χαμηλότερα ράφια του ψυγείου, για να προλάβετε το στάξιμο επάνω στα μαγειρέματα ή στα έτοιμα για κατανάλωση φαγητά.
- Να κρατάτε το ψυγείο σας καθαρό, και τη θερμοκρασία κάτω από 5 βαθμούς Κελσίου.
- Να παρακολουθείτε στενά στα τρόφιμα του ψυγείου τις ημερομηνίες λήξης ή τις ημερομηνίες για το πότε είναι καλύτερα να καταναλωθούν.
- Να μην χειρίζεστε τα μαγειρέματα τρόφιμα με τα ίδια σκεύη (π.χ. λαβίδες, μαχαίρια, πλακέτες τεμάχισης), που χρησιμοποιείτε για τα ωμά τρόφιμα, εκτός και αν τα πλένετε καλά μεταξύ χρήσεων με ζεστό νερό και σαπουνάδα.
- Όλα τα ωμά λαχανικά, οι σαλάτες και τα φρούτα, θα πρέπει να πλένονται καλά πριν τα φάτε ή τα στύψετε, και να καταναλωθούν όσο είναι φρέσκα.
- Να ξεπαγώνετε τα τρόφιμα, τοποθετώντας τα σε ένα δοχείο, στα χαμηλότερα ράφια του ψυγείου ή να χρησιμοποιείτε έναν φούρνο μικροκυμάτων.
- Να ψήνετε καλά όλα τα τρόφιμα που προέρχονται από τα ζώα, συμπεριλαμβανόμενα και τα αυγά.
- Να κρατάτε τα ζεστά φαγητά, ζεστά, (σε θερμοκρασία άνω των 60 βαθμών Κελσίου) και τα κρύα φαγητά, κρύα (σε θερμοκρασία κάτω των 5 βαθμών Κελσίου).

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

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

- Να ξαναζεστάνετε το φαγητό, έως ότου η εσωτερική θερμοκρασία του φαγητού φθάσει στους 75 βαθμούς Κελσίου (πολύ ζεστό).
- Όταν χρησιμοποιείτε το φούρνο μικροκυμάτων, να διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες του κατασκευαστή, και να παρακολουθείτε τους συνιστώμενους χρόνους παραμονής, για να διασφαλιστεί το ότι το φαγητό αποκτά μια κανονική θερμοκρασία πριν να φαγωθεί.

## Οποιοσδήποτε άλλες ερωτήσεις;

Για περαιτέρω συμβουλές, επικοινωνήστε με το γιατρό σας, τον ειδικό γιατρό, το κοινοτικό κέντρο υγείας ή τη νοσοκόμα μητρικής και παιδικής υγείας.

Διατίθεται βοήθεια με τη γλώσσα, μέσω της TIS, της Υπηρεσίας Μετάφρασης και Διερμηνείας: με χρέωση ενός τοπικού τηλεφωνήματος, στον αριθμό: 13 1450.

Οι ακόλουθες ιστοσελίδες παρέχουν περισσότερες πληροφορίες:

Πρότυπα Τροφίμων Αυστραλίας (Food Standards Australia)

στο: [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νόσων (ΗΠΑ) (Centre for Diseases Control and Prevention (USA)) στο: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)