

KĀ LAI ES PASARGĀJU SEVI UN SAVU BĒRNU NO LISTERIOZES?



NOMAZGĀJIET:

- Rūpīgi nomazgājiet visus augļus, dārzeņus un salātus tieši pirms ēšanas.



PAGATAVOJIET:

- Pārliecinieties, ka ēdiens ir pietiekami termiski apstrādāts un pasniedziet to, kamēr karsts.



ATDZESĒJIET:

- Uzglabājiet ledusskapī temperatūrā, kas nepārsniedz 5°C.
- Nekavējoties pēc pārtikas atdzesēšanas, novietojiet to ledusskapī un izlietojiet to pēc iespējas ātrāk.
- Nelietojiet pārtiku pēc derīguma termiņa beigām.



NODALIET PRODUKTUS:

- Turiet sagatavotos ēdienus atsevišķi no termiski neapstrādātiem produktiem.

KUR ES VARU IEGŪT PLAŠĀKU INFORMĀCIJU?

Neskaidrību vai jautājumu gadījumā konsultējieties ar ārstu.

HELPLINE

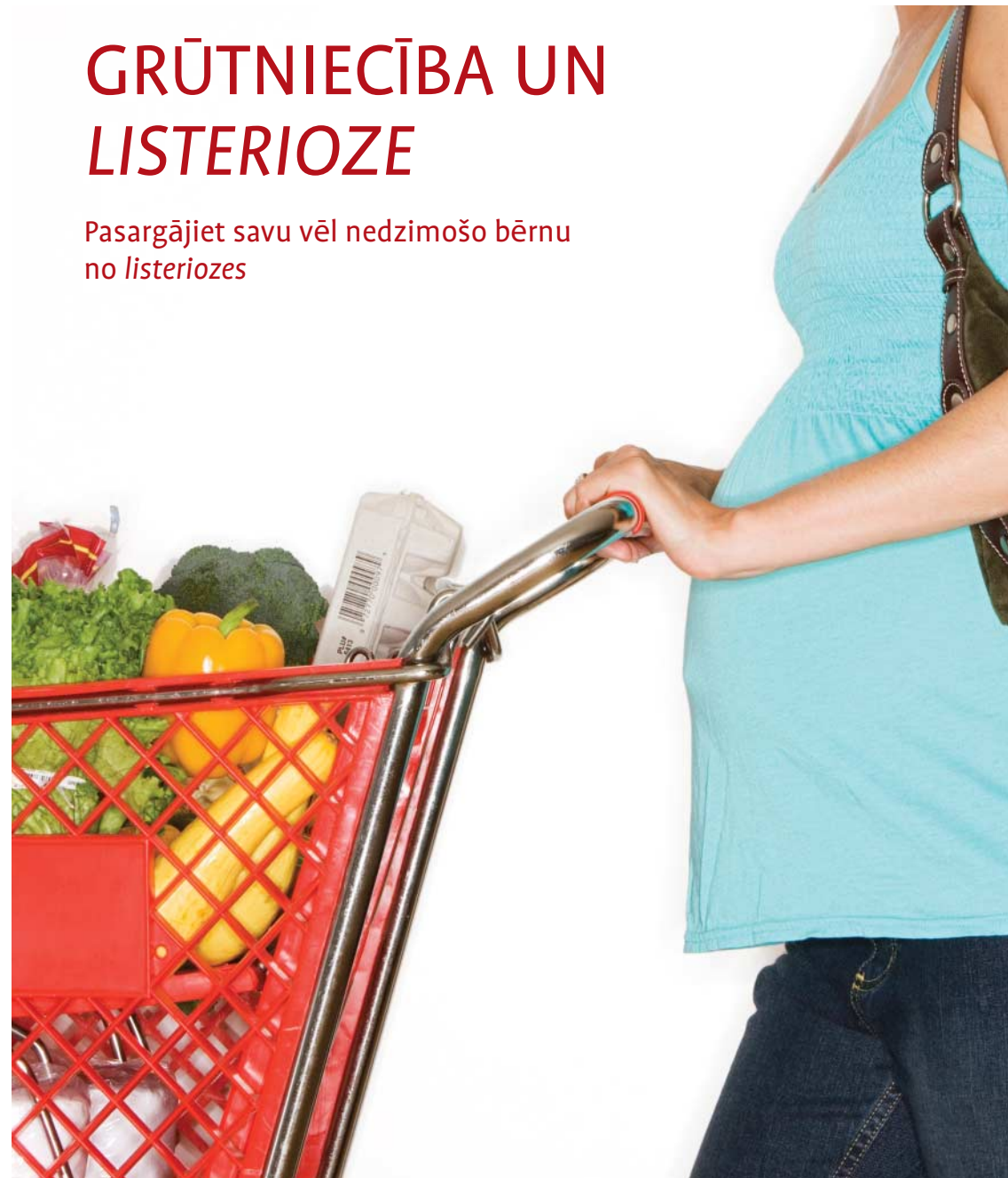
NI 0800 085 1683

ROI 1850 40 4567

www.safefood.eu

GRŪTNIECĪBA UN LISTERIOZE

Pasargājiet savu vēl nedzimošo bērnu
no listeriozes



KAS IR LISTERIOZE?

Listērijas ir baktērijas, kas var izraisīt gripai līdzīgu saslimšanu.

Slimība var būt bīstama:

- **grūtniecēm**
- **vēl nedzimušiem bērniem**
- **jaundzimušajiem.**

Cilvēkam, kas inficējies ar listeriozi novērojami tādi simptomi kā, piemēram, paaugstināta temperatūra, nogurums un galvassāpes. Dažkārt simptomi ir tik viegli izteikti, ka ir iespējams pat neuzzināt, ka šī infekcija pastāv.

Ir svarīgi neinficēties ar listeriozi grūtniecības laikā, jo var saslimt jūsu vēl nedzimušais bērns. Pat viegla slimības forma var izraisīt spontānu abortu vai priekšlaicīgas dzemdības, vai arī jūsu bērns var saslimt ar meningītu.

KĀ VAR IZVAIRĪTIES NO INFEKCIJAS?

Jūs varat izvairīties no infekcijas ar listeriozi, nelietojot pārtiku, kas satur listērijas.



KĀDI PĀRTIKAS PRODUKTI IR BĪSTAMI?

Listērijas var atrasties gaļā, pienā, sviestā, krējūnā, jogurtā un dārzeņos. Tās var atrasties arī pārtikā, kas nav termiski apstrādāta, piemēram, salātos vai produktos, kas tiek uzglabāti ledusskapī.

Pārtikas produkti, kas termiski apstrādāti pirms pārdošanas, arī var saturēt listērijas.

NELIETOJIET PĀRTIKĀ

- Mīkstos sierus, kas tiek nobriedināti pūdināšanas procesā, piemēram, „Brie”, „Camembert”, „Stilton” un zilo sieru
- Gaļas, dārzeņu vai zivju pastēti*
- Fasētus salātus, kāpostu salātus un salātu lapas

*Var lietot pastētes no konservu kārbām

TURPMĀK MINĒTOS PĀRTIKAS PRODUKTUS LIETOJIET UZTURĀ TIKAI, JA TIE IR TERMISKI APSTRĀDĀTI VAI PIETIEKOŠI UZSILDĪTI:

- Kūpinātas zivis, piemēram, lasis
- Auksta, iepriekš pagatavota gaļa, piemēram, šķiņķis, vista, gaļas konservi
- Žāvēta un kūpināta gaļa, piemēram, salami desa vai „Parma” šķiņķis
- Termiski apstrādāti, bet atdesēti ēdieni, kas gatavi lietošanai
- Nepasterizēts piens un pārtika, kas gatavota no nepasterizēta piena