

KAIP GALIU APSISAUGOTI IR APSAUGOTI SAVO KŪDIKĮ NUO LISTERIJOS

Kad galėtumėte apsisaugoti ir apsaugoti savo kūdikį nuo listerijos, turite laikytis tokių reikalavimų:



ŠVARA:

- kruopščiai plaukite visus vaisius, daržoves ir salotas prieš valgydami.



KEPKITE IR VIRKITE:

- Gerai iškepkite arba išvirkite maistą. Jis turi būti patiekiamas, kol dar labai karštas.



ŠALDYKITE:

- Pasirūpinkite, kad temperatūra šaldytuve būtų ne aukštesnė, nei 5°C.
- Atšaldytas maistas turi būti tuojau pat padedamas į šaldytuvą.
- Valgykite jį kaip galima greičiau. Valgykite maistą tik iki nurodytos galiojimo datos arba iki datos, pažymėtos kaip „suvartoti iki“.



ATSKIRKITE:

- Laikykite paruoštą maistą ir neparuoštą maistą atskirai.

KUR GALITE SUŽINOTI DAR:

Jei turite kokių nors priežasčių nerimauti, kreipkitės į gydytoją.

HELPLINE

NI 0800 085 1683

ROI 1850 40 4567

www.safefood.eu



NĖŠTUMAS IR LISTERIJA

Saugokite negimusį vaikutį nuo listerijos užkrato!



KAS YRA *LISTERIJOS*?

Listerija – tai susirgimas, panašus į gripą. Jis gali būti pavojingas šioms žmonių kategorijoms:

- **Nėščioms moterims**
- **Negimusiems kūdikiams**
- **Naujagimiams**

Asmuo su listeriozės infekcija gali turėti tokius simptomus, kaip karščiavimas, nuovargis ir galvos skausmas. Kai kada šie simptomai yra švelnūs, ir Jūs galite nežinoti, kad sergate šia liga.

Yra svarbu vengti užsikrėtimo listerija, kadangi Jūsų negimę kūdikis irgi gali būti infekuotas. Net lengvas susirgimas gali sukelti persileidimą, priešlaikinį gimdymą, arba kūdikėlis gali susirgti meningitu.

KAIP GALIU IŠVENGTI SUSIRGIMO?

Galite saugotis, vengdama maisto su listeriozės užkratu.



KOKS MAISTAS YRA NESAUGUS?

Listerija gali gyventi mėsoje, piene, svieste, grietinėlėje, jogurte ir daržovėse. Žalias maistas – salotos ar maistas iš šaldytuvo gali turėti viduje listeriozės užkratą.

Maistas, kuris pagaminamas prieš pardavimą, taip pat gali turėti listeriozės užkratą.

NEVALGYTI:

- Minkštų sūrių, pavyzdžiui „Brie“, „Camembert“, „Stilton“ ir „Danish Blue“
- Pašteto, padaryto iš mėsos, daržovių arba žuvies.*
- Iš anksto supakuotų salotų, mišrainių ir salotų lapų.

* Pašteta iš skardinės galima valgyti

ŠIUOS PRODUKTUS GALIMA VALGYTI TIK TUO ATVEJU, JEI JIE YRA VISIŠKAI PARUOŠTI (IŠVIRTI AR IŠKEPTI):

- Rūkytą žuvį, pavyzdžiui, lašišą,
- Atšaldytą, tačiau anksčiau iškeptą arba išvirtą mėsą – pavyzdžiui, kumpį, vištieną, mėsą drebučiuose
- Rūkytas ir džiovintas mėsas – pavyzdžiui, dešrą „Saliami“ ir Parmos kumpį
- Paruoštus (iškeptus ar išvirtus) ir atšaldytus patiekalus, kurie paruošti valgymui
- Nepasterizuotą nevirtą pieną ir maisto produktus, pagamintus iš nepasterizuoto pieno.