

## JAK MOGĘ CHRONIĆ SIEBIE I DZIECKO PRZED LISTERIĄ?

Aby ochronić siebie i swoje nienarodzone dziecko, należy:



### MYĆ

- wszystkie owoce, warzywa i sałaty tuż przed spożyciem;



### PODDAWAĆ ŻYWNOSĆ DOKŁADNEJ OBRÓBCE CIEPLNEJ

- i podawać do spożycia, gdy jest bardzo gorąca;



### CHŁODZONĄ ŻYWNOSĆ

- natychmiast wstawiać do lodówki i spożywać jak najszybciej.
- Temperatura w lodówce nie powinna przekraczać 5°C.
- Chłodzone produkty należy spożywać przed upływem terminu ważności („zużyć do” lub „najlepiej spożyć przed”).



### ROZDZIELAĆ

- żywność poddaną obróbce cieplnej od surowej.

## GDZIE MOGĘ OTRZYMAĆ WIĘCEJ INFORMACJI?

Więcej informacji na temat listeriozy można otrzymać od lekarza.

### HELPLINE

NI 0800 085 1683

ROI 1850 40 4567

[www.safefood.eu](http://www.safefood.eu)



# CIAŻA A LISTERIOZA

Jak chronić swoje nienarodzone dziecko przed listeriozą



# CZYM JEST *LISTERIOZA*?

Listerioza jest chorobą przypominającą grypę. Jest ona szczególnie niebezpieczna dla:

- **kobiet w ciąży**
- **nienarodzonych dzieci**
- **noworodków.**

U osób z zakażeniem listeriozą może występować gorączka, zmęczenie i ból głowy. Czasami objawy są łagodne, co sprawia, że osoba zakażona nie podejrzewa u siebie poważnej choroby.

Kobiety w ciąży powinny unikać zakażenia listeriozą, ponieważ nawet łagodnie przebiegająca choroba może być przyczyną poronienia, przedwczesnego porodu lub zapalenia opon mózgowych u dziecka.

## JAK UNIKNĄĆ ZAKAŻENIA?

Aby uniknąć zakażenia, nie należy spożywać produktów, w których mogą występować pałeczki listerii.



## JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE SĄ NIEBEZPIECZNE?

Bakterie rodzaju *Listeria* mogą znajdować się w mięsie, mleku, maśle, śmietance, jogurcie i warzywach. Pałeczki listerii mogą występować w surowej żywności (np. w sałatkach i surówkach) i w żywności przechowywanej w lodówce. Bakterie mogą także znajdować się w żywności poddanej obróbce cieplnej przed sprzedażą.

### PRODUKTY, KTÓRYCH NIE NALEŻY SPOŻYWAĆ:

- miękkie sery pleśniowe, takie jak brie, camembert, stilton, czy Danish Blue;
- pasztety z mięsa, jarzyn lub ryb\*;
- pakowane mieszane sałaty, surówki typu coleslaw i gotowe sałatki.

\*można spożywać pasztety konserwowe

### PRODUKTY, KTÓRE WOLNO SPOŻYWAĆ PO DOKŁADNEJ OBRÓBCE CIEPLNEJ:

- wędzone ryby (np. łosoś);
- mięsa chłodzone, poddane obróbce cieplnej (np. szynka, kurczak, mielonka konserwowa);
- wędliny, takie jak salami czy szynka parmeńska;
- gotowe do spożycia dania chłodzone;
- surowe, niepasteryzowane mleko oraz jego przetwory.