

# LISTERIOSI

**ELS GRUPS DE RISC HAN DE PRENDRE PRECAUCIONS ESPECIALS**

## QUÈ ÉS LA LISTERIOSI?

La listeriosi és una infecció greu causada pel bacteri *Listeria monocytogenes*. La malaltia afecta de forma més greu determinats grups de risc.

## ALIMENTS DE RISC



### Llet crua

Directa de vaca, ovella o cabra sense tractar ni bullir



### Germinats crus



### Carns i derivats

No cuinats o llescats



### Verdures crues

Que no han estat netejades ni desinfectades



### Formatges Tous

Fets amb llet no pasteuritzada



### Peix fumat



### Fruites i verdures

Trossejades amb antelació al consum



### Aliments sobrants

## GRUPS DE RISC



**Dones embarassades**



**Recent nascuts**



**Persones de més de 65 anys**



**Persones immunocompromeses:**

1. Persones que han rebut un **trasplantament**.
2. Persones en tractament de **quimioteràpia**.
3. Malalts de càncer, de diabetis, de síndrome d'immunodeficiència adquirida (**sida**), amb **malaltia renal o hepàtica**.

## QUÈ ES POT FER PER PREVENIR LA LISTERIOSI EN ELS GRUPS DE RISC?

1. Evitar el consum d'aliments de risc o consumir-los previ **tractament tèrmic** a més de **70°C**.
2. **Escalfar intensament** les sobres abans de consumir-les (mínim 70 °C).
3. Mantenir la temperatura de la nevera **4 °C** com a màxim.
4. Rentar i/o pelar els vegetals que s'hagin de **consumir crus** just abans del seu consum. (No preparar amb antelació).
5. Desinfectar les verdures crues en una **solució d'hipoclorit**, en dosis indicades pel fabricant, durant **5 minuts**.
6. Mantenir la **màxima higiene** d'estris, mans i superfícies.

