



ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ Listeriosis

ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ *ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਮੋਨੋਸਾਈਟੋਜੈਨਸ* (*Listeria monocytogenes*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖਾਸ ਕਰ ਜ਼ਮੀਨ, ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਨਰਮ ਚੀਜ਼, ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਸਮੋਕਡ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀ ਵਰਗੇ ਮਿੱਠੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਰਦ।

ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ (Listeriosis) ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ, ਖੂਨ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਵੱਢੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ (Listeriosis) ਕਾਰਨ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਵੱਢੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ *ਲਿਸਟੇਰੀਆ* (*Listeria*) ਵਾਲਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ:

- ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੀ (Brie), ਕੈਮਬਰਟ (Camembert), ਫੇਟਾ (Feta), ਬਲਿਊ-ਵੇਂਡ (blue-veined) ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਕਨ ਸਟਾਈਲ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਓਸੋ ਬਲੈਂਕੋ (queso blanco) ਜਾਂ ਕਿਓਸੋ ਫਰੈਸਕੋ (queso fresco)
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਚੀਜ਼)
- ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ
- ਪੇਟਸ (Pates) ਮੀਟ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਪੇਸਟ
- ਹਾਟ ਡੌਗਜ਼ (Hot dogs)
- ਫਰਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੋਕਡ ਅਤੇ ਕੈਂਡਿਡ ਸੈਮਨ

ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿਸਟਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥ {ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਸ਼ੀ (sushi)} ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਜੂਸ ਜੋ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕੱਚੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਛੁਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਧੋਵੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸੱਕੋ।

ਲਿਸਟੇਰੀਆ (Listeria) ਫਰਿਜ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਤੇ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਖਾਣਾ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

[#59a ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਸ ਅਸਾਨ ਕਦਮ](#)

[#76 ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ਯੋਗ ਖਾਣੇ](#)

ਜੇ ਤਹਾਡੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੁਆਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY