

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ

Listeriosis

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਇੱਕ ਵਿਰਲਾ ਪਰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਇਹ *ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਮੋਨੋਸਾਈਟੋਜੀਨਜ਼ (Listeria monocytogenes)* ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਕਸਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ, ਹਰਿਆਲੀ, ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ।

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਨਰਮ ਚੀਜ਼, ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਪ੍ਰੋਡਯੂਸ, ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ (ਸੀਫੂਡ) ਸੰਬੰਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੋਕਡ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀਡ ਸੈਮਨ)। *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਗਿੱਲੇ, ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ। *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਰੂਣ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੇ ਕੌਣ ਹੈ?

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੁਖਾਰ;
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ;
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ; ਅਤੇ
- ਸਿਰਦਰਦ

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ ਵਰਗੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ, ਅਸੰਤੁਲਨ, ਚੇਤਨਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਨਰਮ ਅਤੇ ਮੋਲਡ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੀ (brie), ਕੈਮੇਮਬੇਰ (camembert), ਫੇਟਾ (feta), ਗੋਰਗਨਜ਼ੋਲਾ (gorgonzola);
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ (ਕੱਚੀਆਂ) ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਚੀਜ਼);
- ਡੋਲੀ ਮੀਟ;
- ਪੇਟਸ (patés);
- ਹੋਟ ਡੌਗਜ਼ (hot dogs); ਅਤੇ
- ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ (ਸੀਫੂਡ) ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ

ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ (ਸੀਫੂਡ), ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ) ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਚਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਚੀ ਸਮੋਕਡ ਸੈਮਨ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਫਰਿਜ ਨੂੰ 4° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਰੱਖੋ;
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ;
- ਕੱਚੇ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ;
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ (ਕੱਚਾ) ਗਏ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;

- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ;
- ਕੱਚੇ ਮੀਟਾਂ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ; ਅਤੇ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤੋਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਫਰਿਜ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਫ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ (74° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ) ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ](#)
- [HealthLinkBC File #59b ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਪਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਦਾ ਵੈੱਬਪੇਜ ਦੇਖੋ।



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।