



ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ

Listeriosis

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ (listeriosis) ਕੀ ਹੈ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੈ। ਇਹ *ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਮੋਨੋਸਾਈਟੋਜੀਨਸ (Listeria monocytogenes)* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਕਸਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ, ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਅਕਸਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਨਰਮ ਚੀਜ਼, ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਉਤਪਾਦ, ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮੋਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਕੈਂਡ ਕੀਤੀ ਸੈਮਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਿੱਲੇ, ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਠੀਕ ਗੰਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀ

- ਦਸਤ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਦਰਦ

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ, ਖੂਨ ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ, ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਹੋਈ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਨਰਮ ਅਤੇ ਮੋਲਡ ਨਾਲ ਪਕੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੀ, ਕੈਮਬਰਟ, ਫੇਟਾ, ਗੋਰਗੋਨਜ਼ੋਲਾ
- ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ (ਕੱਚੇ) ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅਨਪਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਚੀਜ਼)
- ਡੇਲੀ ਮੀਟ
- ਪੈਟੇਸ
- ਹੌਟ ਡੌਗ; ਅਤੇ
- ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਿਡ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਸ਼ੂ ਮੂਲ ਦੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ) ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 74°C (165°F) ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੱਚੀ ਸਮੋਕ ਕੀਤੀ ਸੈਮਨ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਫਰਿਜ਼ ਨੂੰ 4°C (40°F) 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ
- ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ (ਕੱਚੇ) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਪਰਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕੋ

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਫਰਿਜ਼ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਰੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੰਨਣ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ (74°C) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety-pregnancy.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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।