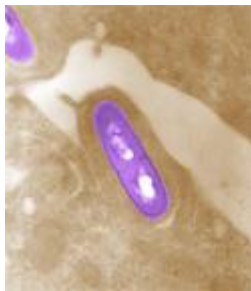


## ШТО Е ЗНАЧАЈНО ДА ЗНАЕТЕ ЗА ЛИСТЕРИОЗАТА!



- ❖ Листериозата е пренослива бактериска болест на човекот и животните. Ја предизвикува грам- позитивна, бактерија од групата листерија (лат. *Listeria monocytogenes*).
- ❖ Се смета дека домашните животни, односно преживарите, го одржуваат циклусот на кружење на листеријата во природата со фекално- орална контаминација на земјиштето.
- ❖ Иако бактеријата е позната многу одамна, дури во осумдесеттите години од дваесеттиот век е откриено дека контаминацијата на храната е главниот пат на пренесување на оваа бактерија од околината на луѓето.
- ❖ Болеста се јавува поединечно и најчесто не можат да се поврзат случаите, што претставува сериозен епидемиолошки проблем.
- ❖ Се проценува дека болеста се јавува засега многу ретко, 3- 4 случаи на милион жители на глобално ниво. Во Европа бележи тренд на нешто поголема зачестеност, посебно во Франција и Скандинавијата, односно варира меѓу 0,3 /Грција/ и 7,5 /Шведска/.
- ❖ Најчесто се јавува од почетокот на пролетта до крајот на летото. Потребен е голем број на бактерии во храната за да се предизвика болеста. За оваа бактерија е специфично што може да се одржи и на ниски температури и во ладилникот.
- ❖ Заразените вообичаено имаат треска, болки во мускулите, мачнина, повраќање, пролив.
- ❖ Ако мислите дека сте заразени од оваа бактерија треба да се консултирате со вашиот доктор, бидејќи се лекува со антибиотска терапија препишана од докторот.
- ❖ Болеста е сериозна за ризичните популациони групи. Тие групи се: постари лица, мали деца, лица со намален имунитет /хронични болни, болни со канцер../

- ❖ Кај инфицирани трудници, иако немаат сериозни симптоми на болеста може да настане спонтан абортус, раѓање на мртов плод и сериозна болест или смрт на новороденото.
- ❖ Оваа бактерија, всушност како и повеќето други ја уништуваат **виски температури /готвење/ и пастеризација.**
- ❖ **Храната која се смета за ризична, кога е во прашање листерија се:** непастеризираното млеко и млечните производи произведени од непастеризирано млеко, несоодветно термички приготвено месо и месни преработки, ладно димени производи, непреработено овошје и зеленчук како и сите видови готова храна која не се загрева пред употребата.
- ❖ Оваа бактерија, всушност како и повеќето други ја уништуваат **виски температури /готвење/ и пастеризација.**

Бидејќи ЛИСТЕРИЈАТА е бактерија која кружи во природата и потенцијално може да се најде во термички непреработената храна /млеко, месо, овошје, зеленчук../, за превенција од болестите кои болестите кои се пренесуваат преку храната, потсетете се на Препораките на Светската Здравствена Организација

**ЗНАЕЊЕТО = ЗАШТИТА**

## УПАТСТВА НА СЗО - 5 ЧЕКОРИ ДО ПОБЕЗБЕДНА ХРАНА

### 1 чекор



#### Внимавајте на чистотата

##### *Keep clean*

- мијте ги рацете пред земање на храната и во текот на подготовката на храната
- мијте ги рацете после одење во тоалет
- одржувајте ги чисти сите површини и опрема која ја користите за подготовка на храната
- заштитете го просторот на кујната и самата храна од инсекти, штетници и други животни
- Повеќето од микроорганизмите не предизвикуваат болести, но опасните микроорганизми можеме да ги пронајдеме на различни места како што се почвата, водата, како и на животните и луѓето.
- Тие микроорганизми се пренесуваат преку рацете, кујнските крпи и садови, особено преку даските за сечење, а и со најмал допир може да се пренесат на храната и да предизвикаат заболување кое се пренесува преку храна.

## 2 чекор



### Одвојте го сировото од зготвеното *Separate raw food and cooked*

- одвојте го сировото месо, месото од живина, риба и морските плодови од останата храна
- садовите и приборот како ножевите и даските за сечење за обработка на сировата храна не ги користете за термички обработената храна
- чувајте ја храната во одвоени садови за да се избегне контактот на сировата и преработената храна
- Сировата храна, посебно месото, месото од живина, рибата и морските плодови, може да содржат опасни микроорганизми кои со текот на подготовката и чувањето може да се пренесат на храната.

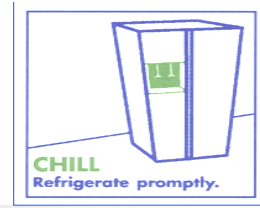
## 3 чекор



### Темелно згответе ја храната *Cook thoroughly*

- храната гответе ја темелно, особено месото, месото од живина, рибата и морските плодови
- супите и гулашите оставете ги да провријат како би биле сигурни дека е постигната температура од 70 °C. При печењето на месо и месо од живина, сокот не смее да биде розеникав туку мора да биде бистар. Се препорачува да се употребува термометар за мерење на температурата на месото.
- при подгрејување храната темелно загрејте ја.
- Правилното готвење ги уништува речиси сите опасни микроорганизми. Истражувањата покажале дека со готвење на храната на 70 °C можеме сосема да бидеме сигурни дека храната е безбедна за конзумирање

## 4 чекор



### Храната чувајте ја на пропишаната температура

#### *Keep food at safe temperatures*

- не оставајте ја зготвената храна на собна температура подолго од 2 часа
  - целата зготвена и лесно расиплива храна во колку што е можно покус рок оладете ја (на температура под 5 °C)
  - пред послужување зготвената храна добро подгрејте ја (над 65 °C)
  - дури ни во ладилник не треба да ја чувате храната подолго време
- **Микроорганизмите можат многу брзо да се размножуваат доколку храната се чува на собна температура. Со чување на храната на температура пониска од 5°C и повисока од 60°C размножувањето на микроорганизмите е значително забавено или потполно запрено. Сепак, некои опасни микроорганизми се размножуваат дури и при температура под 5°C.**

## 5 чекор



### Користете исправна вода и свежи намирници

#### *Use safe water and raw materials*

- користете само здравствено исправна вода
  - бирајте само свежи намирници и избегнувајте ги оние за кои се сомневате дека се здравствено неисправни
  - изберете ја храната која претходно е термички обработена ако тоа го намалува ризикот од труење, а не влијае значително на хранливите својства (пастеризирано млеко)
  - измијте го овошјето и зеленчукот пред конзумирање во свежа состојба
  - не употребувајте храна со поминат рок на траење
- Сировите намирници, вклучувајќи ги и водата и мразот, можат да бидат контаминирани со опасни микроорганизми и хемикалии. Отровни соединенија може да се создадат во оштетена и мувлосана храна. Со поголемо внимание при изборот на сировите прехранбени намирници, како и со едноставните мерки како миењето и лупењето, може значително да се намали потенцијалниот ризик.

