

Listeryosis ak Gwosès

Listerya (Listeria) se yon jèm ki nwizib ki ka nan kèk manje. Listeryosis (Listeriosis) se yon enfeksyon ki ra men ki grav anpil ki rive lè ou manje manje ki kontamine ak *Listerya*. Listeryosis plis afekte fanm ansent, tibebe, granmoun aje, ak moun ki gen sistèm iminitè yo ki fèb. Malerezman, 1 sou 4 fanm ansent ki gen maladi sa a pèdi gwosès yo a oswa tibebe yo a touswit apre akouchman. Se paske jèm nan ka pwopaje atravè tibebe w la epi fè l mal pandan ou ansent lan, menm si ou pa santi w malad grav.

Ou ka swiv etap sa yo pou pwoteje tibebe w la.

- **Verifye manje yo retire sou mache a (recalled foods) ki kontaminen avèk *Listerya (Listeria)*:**
fda.gov/safety/recalls-market-withdrawals-safety-alerts
- **Rele founisè swen sante w la touswit si ou gen lafyèv epi ou santi w pi fatige epi ou gen ti doulè kòporèl san rete (achy) pase jan sa nòmal.** Fè yo konnen si ou te manje manje yo retire sou mache a pou kesyon sekirite (recall foods) nan de (2) mwa ki sot pase yo oswa si w ap bay tèt ou pwoblèm pou yon bagay ou te manje. (se paske pafwa maladi *Listerya* ka kòmanse plizyè semèn aprè.) Tretman anvan lè ka ede w sove tibebe w la.
- **Chwazi manje ki plis san danje pou pwoteje gwosès ou a kont *Listerya*.**

An jeneral, manje ki plis san danje yo gen ladan yo:

- **Manje ki kuit oswa ki rechofe** ki rive nan yon tanperati ki wo ase pou tiye jèm yo. (Ou ka kite manje a frèt anvan ou manje l)
- Yo chofe oswa seche **Manje ki ka konsève nan tanperati nòmal (Shelf-stable foods)** pou tiye jèm ki ka lakoz maladi oswa ki ka gate manje. Yo nan bwat, bokal, oswa sachè ki byen fèmen ki pa bezwen yo mete yo nan frijidè jiskake yo ouvè yo.
- Yo chofe **Manje ki pasterize** nan yon tanperati ki ase wo pandan yon bon moman pou tiye jèm yo.

Salad ki tou prepare yo vann nan makèt (Deli Salads)

Evite: Salad yo vann nan makèt ki tou prepare, tankou salad chou, ponmdetè, ton, oswa salad vyann poul

Chwazi pito: Salad chou ak ponmdetè, ton, oswa salad vyann poul ki fèt lakay

Vyann yo vann tou prepare (Deli Meat)

Evite: Vyann yo vann ki tou prepare ki pa chofe, tranch (vyann) ki glase, òtdòg ak sosis ki fèmante oswa sèch

Chwazi pito: Vyann yo vann tou prepare, tranch vyann ki glase, òtdòg, ak sosis ki fèmante oswa ki sèch yo rechofe nan tanperati 165°F (165 degre Farenay) oswa jiskake yo bay vapè cho

Pâté ak Fas ki fèt ak Vyann

Evite: Pate ak fas ki fèt ak vyann ki soti nan frijidè

Chwazi pito: Pate oswa fas ki fèt ak vyann yo konsève nan tanperati nòmal

Pwason Boukannen

Evite: Pwason boukannen ki soti nan frijidè

Chwazi pito: Pwason boukannen yo konsève nan tanperati nòmal oswa manje ki fèt nan kaswòl oswa lòt manje ki kuit



Lèt, Yogout, ak Krèm

Evite: Lèt, yogurt, ak krèm ki kri (ki pa pasterize)

Chwazi pito: Lèt pasterize, yogurt, ak krèm ki pasterize

Fwomaj

Evite:

- Nenpòt kalite fwomaj queso fresco (keso fresco), lè yo fè l avèk lèt ki pa pasterize (kri), tankou queso fresco, oswa fwomaj ki sanble avèk, ki fre, ki molas tankou queso blanco (keso blangko) ak requesón (rekesón)
- Nenpòt kalite fwomaj ki fèt ak lèt ki pa pasterize (kri)



Chwazi pito:

- Fwomaj ki di, lè yo fèt ak lèt ki pasterize, tankou Asiago (Asyago), Cheddar (Cheda), Pamezan, oswa Swis/Griyè/Emmental
- Fwomaj lèt kaye, fwomaj krèm, fwomaj fisèl, mozarèl, lè yo fèt avèk lèt ki pasterize
- Tip fwomaj queso fresco ki chofe oswa fwomaj ki fèt ak lèt ki pa pasterize (kri) ki chofe nan 165°F (165 degre Farenay) oswa jiskake li bay vapè cho

Jèm

Evite: Jèm ki kri oswa ki kuit lejèman

Chwazi pito: Jèm ki kuit jouk li bay vapè cho



Melon

Evite: Tranch melon ki rete deyò pandan plis pase 2 èdtan [1 èdtan si li ekspozè nan tanperati ki depase 90°F (90 degre Farenay)] oswa tranch melon ki nan frijidè pandan plis pase yon semèn

Chwazi pito: Melon yo fèk koupe



Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a. 10/25

FloridaHealth.gov/WIC

