



Памятка: как защититься от листериоза

Листериоз — инфекционное заболевание, которое вызывает бактерия *Listeria monocytogenes*. Болеют и животные (овцы, козы, коровы, свиньи, лошади, кролики, птицы и другие), и человек. У животных болезнь может проявляться по-разному: поражением нервной системы (нарушение координации, судороги), абортами, маститами, общим лихорадочным состоянием. Иногда протекает бессимптомно. Она довольно устойчива: хорошо переносит низкие температуры и может размножаться прямо в холодильнике. У здоровых взрослых людей болезнь часто протекает легко (как кишечная инфекция или грипп), но для некоторых групп риска она может быть очень серьёзной.

Откуда берётся инфекция? Основной природный резервуар — грызуны (дикие и синантропные). Они выделяют бактерии с выделениями из носа, половых органов, калом, мочой, молоком. Загрязнённые выделениями корма, вода, почва становятся факторами передачи. Сами листерии очень устойчивы: при низких температурах (+4...+6 °C) они долго сохраняются в почве, воде, соломе, зерне, а в некоторых продуктах (мясо, молоко, силос) даже могут размножаться.

Кто в группе риска:

- беременные женщины;
- новорождённые и дети раннего возраста;
- люди старше 65 лет;
- лица с ослабленным иммунитетом (хронические заболевания, приём иммуносупрессоров, онкологические больные).

Как можно заразиться:



- **Через пищу.** Основной путь — пищевой. Опасны продукты, которые не прошли достаточную термическую обработку и долго хранились в холодильнике: непастеризованное молоко и мягкие сыры (особенно из непастеризованного молока), сырокопчёные колбасы, мясные деликатесы в вакуумной упаковке, паштеты, готовые салаты, некоторые морепродукты (копчёный лосось, суши, креветки), а также немытые овощи и фрукты (если для полива использовали необеззараженные сточные воды или навоз).

- **Контактным путём** — при контакте с больными животными или их выделениями (через порезы, ссадины).
- **Аэрогенным путём** — при вдыхании пыли, загрязнённой листериями (например, при уборке в животноводческих помещениях, обработке шкур, шерсти).
- **Трансмиссивным путём** — через укусы кровососущих членистоногих — иксодовых и гамазовых клещей, блох, вшей.
- **Трансплацентарно** — от матери к плоду.

Что делать, чтобы снизить риск:

- **Тщательно готовьте продукты.** Мясо, рыбу, морепродукты и яйца нужно хорошо проваривать или прожаривать. Внутренняя температура готовых мясных изделий должна достигать не менее 70–74 °C.

- **Правильно храните продукты.** Поддерживайте в холодильнике температуру не выше +4 °С, в морозильной камере — не выше –18 °С. Не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности.
- **Разделяйте сырые и готовые продукты.** В процессе приготовления и хранения не допускайте контакта сырых продуктов с готовыми — это предотвратит перекрёстное загрязнение. Используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырого мяса и для овощей, хлеба.
- **Тщательно мойте продукты.** Сырые овощи и фрукты мойте под проточной водой. Для листовых салатов разбирайте на листья и промывайте каждый. Бахчевые культуры (арбузы, дыни) перед нарезкой мойте с щёткой.
- **Соблюдайте личную гигиену.** Мойте руки с мылом после контакта с сырыми продуктами, после посещения рынков, магазинов, работы с землёй или уборки.
- **Контролируйте источники воды.** Не пейте некипячёную воду из непроверенных природных источников.
- **Избегайте рисков вне кухни.** При уходе за животными или работе с продуктами животного происхождения используйте средства индивидуальной защиты (перчатки, маску). При работе с кормами, шкурами, шерстью защищайте органы дыхания от пыли. Избегайте укусов клещей и других насекомых.
- **Для беременных дополнительно:** избегайте продуктов из непастеризованного молока, мягких сыров, домашних консервов и солений (если они не прошли автоклавирование).
- **Не покупайте продукты в несанкционированных местах, «с рук».**
- **В хозяйстве.** Приобретайте животных только из благополучных хозяйств и при наличии ветеринарных сопроводительных документов. Вновь поступивших животных держите на карантине (около 30 дней) и проводите необходимые обследования. Регулярно уничтожайте грызунов, кровососущих насекомых и клещей в животноводческих помещениях и на складах с кормами. Контролируйте качество кормов (особенно силоса и комбикорма), при необходимости направляйте их на исследование. Немедленно сообщайте в ветеринарную службу о случаях абортов, мертворождения или падежа животных.

Когда обратиться к врачу.

Если появились симптомы: лихорадка, ломота в теле, тошнота, диарея, а при поражении нервной системы — сильная головная боль, ригидность затылочных мышц (резкое, болезненное напряжение мышц шеи, при котором человек не может произвольно или пассивно наклонить голову вперед, чтобы прижать подбородок к груди), спутанность сознания, не занимайтесь самолечением — обратитесь к врачу.

Помните! Листерия проще предотвратить, чем лечить. Соблюдайте эти простые правила – и риск заражения значительно снизится.

Обо всех случаях заболевания и внезапного падежа вне зависимости от предполагаемого диагноза НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ

в ГБУ РО «Аксайская межрайонная СББЖ»:

Территориальный отдел по Аксайскому району 8-863-50-5-40-99

Территориальный отдел по Багаевскому району 8-863-57-3-31-84

Территориальный отдел по г. Новочеркаску 8-863-52-4-91-43, 24-70-30

или в Администрацию Вашего поселения