

# Listeryoz ak Gwosès

Fanm ansent gen anviwon 10 fwa plis chans pase lòt moun pou trape listeryoz.

Listeryoz se yon enfeksyon ra men ki atrapan ki rive lè ou manje manje kontamine ki gen bakteri ki rele *Listerya*. Listeryoz plis afekte fanm ansent, tibebe ki fenk fèt, granmoun aje ak moun ki gen sistèm imintè ki afèbli. Anviwon 1 nan 6 ka listeryoz asosye ak gwosès.

Anjeneral fanm ansent sèlman gen lafyèk ak lòt sentom grip, tankou fatig ak doulè miskilè. Sepandan, enfeksyon pandan gwosès ka mennen foskouch, timoun ki fèt tou mouri, akouchman premature oswa enfeksyon mòtèl tibebe ki fenk fèt la.

**Anjeneral, ou ka pwoteje tèt ou kont listeryoz pandan ou ap swiv direktiv sa yo:**

- Evite manje fwomaj ki fèt ak lèt kri (non-pasterize). Fwomaj mou ki fèt ak lèt pasterize, ki gen ladan fwomaj kotaj, fwomaj krèm, ak mozzarella, anjeneral konsidere kòm san danje.
- Evite lèt (non-pasterize) kri ak pwodwi yo fè avèk li, tankou fwomaj, krèm glase ak yogout. Chèche mo "pasterized" sou etikèt la. Si ou gen dout, pa achte!
- Pa manje okenn pous kri oswa ki lejèman kwit (ki gen ladan lizèn, trèf, radis ak jèm ariko mung).
- Manje melon koupe touswit oswa konsève l nan refrijeratè nan 40°F oswa pi frèt pandan yon peryòd tan ki pa depase 7 jou. Jete melon koupe ki rete nan tanperati pyès la pandan yon peryòd tan ki depase 4 èdtan.
- Evite manje hòtdòg, vyann ki frèt, chakitri, lòt chakitri deli (tankou bolòy), oswa sosis fèmante oswa sèch amwenske yo chofe nan yon tanperati entèn 165°F oswa jiskaske yo cho nan vapè anvan ou sèvi yo. Pa kite ji hòtdòg ak anbalaj vyann monte sou lòt manje yo, istansil yo, ak sifas preparasyon manje yo. Lave men ou apre ou fin manyen hòtdòg, vyann pou dejne, ak chakitri yo.
- Pa refrijere pate oswa tatinaj vyann nan yon episri fen (deli) oswa yon kontwa vyann oswa nan seksyon refrijere nan yon magazin. Manje ki pa bezwen refrijerasyon, tankou pate nan konsèk oswa ki gen anpil konsèvasyon ak tatinaj vyann, san danje pou manje. Refrijere manje sa yo apre yo fin louvri.
- Pa manje fwi lanmè ki refrijere amwenske li nan yon pla ki kwit, tankou yon kaswòl, oswa amwenske li nan bwat oswa ki gen anpil konsèvasyon.



**Si ou ansent epi ou Ispanik,** risk ou pou trape listeryoz menm pi gran. Fanm ansent ki Ispanik yo gen anviwon 24 fwa plis chans pase lòt moun pout trape listeryoz. Konnen ke kèk fwomaj tip Ispanik, tankou queso fresco, ki te fèt apati lèt pasterize men ki te kontamine lè fwomaj la t ap fèt la, te lakoz enfeksyon *Listerya*. Fwomaj dou tip Ispanik gen ladan queso fresco, queso blanco, queso Cotija, queso panela, queso ranchero, cuajada en terrón, ak lòt. Aprann lòt metòd adisyonèl ki genyen pou redwi risk listeryoz.

**Si ou ansent epi ou gen yon lafyèk ak lòt sentom listeryoz ki posib,** tankou fatig ak doulè miskilè, disi de (2) mwa apre ou fin manje yon manje ki sanble kontamine, ou ta dwe chèche swen medikal epi di doktè a konsènan manje ki sanble kontamine a. Si ou enfekte, founisè swen sante ou an ka ba ou antibyotik ki ka pwoteje fetis oswa tibebe ki fenk fèt ou an. Si ou te manje manje ki sanble kontamine ak *Listerya* epi ou pa santi ou malad, pifò ekspè kwè ou pa bezwen tès oswa tretman, menm si ou nan yon gwoup ki gen plis chans pou trape listeryoz.

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.