



Listeriosis

Conócela para prevenirla

Síntomas

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Vómitos
- Dolor abdominal
- Diarrea

Grupos de riesgo



Embarazadas



Recién nacidos



Mayores 65 años



Enfermos crónicos

Alimentos de riesgo



Leche no pasteurizada, cruda y sus derivados



Sobras de alimentos

Verdura cruda no desinfectada o frutas



Carnes y derivados no cocinados

Pescados ahumados



Prevención

- Evite los alimentos de riesgo o cocínelos a más de 75°C
- Desinfecte la verdura cruda
- Lave, pele y prepare la fruta y vegetales justo antes de su consumo
- Mantenga limpio el frigorífico y a una temperatura no superior a 5º y el congelador a -18º
- Superficies, utensilios y manos limpias

Incubación y contagio

- De 1 a 4 semanas después del contagio, en los recién nacidos el periodo es menos
- A través del consumo de alimentos contaminados y en las embarazos de madre al feto



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE GRANADA