



¿PIENSA QUE ESTOS ALIMENTOS SON SEGUROS?

- Carnes frías, como bolonia y salchichas
- Rebanadas de pavo empaquetadas
- Leche (sin pasteurizar)
- Productos lácteos (sin pasteurizar)
- Quesos de estilo mexicano, como Panela, Fresco, Cotija, Ranchero y Enchilado
- Alimentos listos para comer
- Patés o pastas de carne
- Frutas frescas
- Verduras procesadas
- Huevos crudos
- Mariscos

SI PIENSA QUE SÍ, USTED, SU FAMILIA, Y SUS AMIGOS ESTÁN EN RIESGO DE LA LISTERIOSIS.

¿Que és la listeriosis?

La listeriosis es una enfermedad seria causada por un germen llamado *Listeria*.

Las personas se pueden enfermar al comer o tomar comidas contaminadas con *Listeria*.

La enfermedad puede causar infecciones en la sangre y el cerebro, e incluso puede llevar a la muerte.

En mujeres embarazadas, la listeriosis puede causar la pérdida del bebé antes de nacer, parto prematuro o infección en el bebé.

¿Síntomas de la listeriosis?

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Náusea
- Diarrea
- Confusión
- Mareos o pérdida del balance

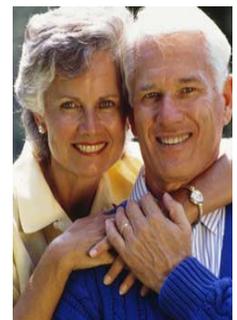
La enfermedad puede aparecer entre 3 días y 2 meses después de comer el alimento contaminado.



¿Quién está en riesgo?

Las personas con sistemas inmunológicos débiles corren un mayor riesgo de desarrollar listeriosis. Incluyen a las personas:

- Embarazadas
- Mayores de 65 años
- Menos de un mes de edad
- Personas con enfermedades como cáncer, enfermedad renal, diabetes, lupus y SIDA.
- Que toman medicación como esteroides (por ejemplo, prednisona), quimioterapia, radioterapia, antibióticos y antiácidos debilita el sistema inmunológico.





Medidas de prevención para personas de alto riesgo

Evite comer o servir leche cruda, productos lácteos crudos, queso fresco estilo mexicano no pasteurizado, queso blando, carnes frías, frutas y verduras sin lavar, y carne o mariscos crudos o poco cocidos.

Evite comidas de vendedores ambulantes.

Elija alimentos pasteurizados en lugar de alimentos crudos. Los alimentos pasteurizados son aquellos que han sido calentados para matar los gérmenes. Caliente los alimentos como las salchichas hasta que estén bien calientes.

Evite que el líquido de las salchichas y carnes frías toque otros alimentos.

Lávese las manos, utensilios y áreas donde prepare alimentos para eliminar los gérmenes y evitar que se esparzan.

Limpieza y Prevención

Limpiar y desinfectar seguido reduce los gérmenes en las mesas y utensilios de cocina.

Mantenga las mesas, las tablas de cortar y los utensilios limpios lavándolos con jabón y agua, y luego desinfectándolos con una solución desinfectante. Limpie los refrigeradores con una solución de cloro cada mes.

Lo más importante que podemos hacer para evitar enfermarnos y que los demás se enfermen es lavarnos las manos.



Para más información, contacte:

Control de Enfermedades
Comuniabiles Agudas
(Acute Communicable Disease
Control en inglés)
313 N. Figueroa St., Rm. 212
Los Angeles, CA 90012
Teléfono principal: 213-240-7941
En línea: ph.lacounty.gov/acd/
Correo electrónico:
acdc2@ph.lacounty.gov

S A B E R
E S
P O D E R



H A Y Q U E
P R O T E G E R
N U E S T R O S



Q U E R I D O S