

## **Tus Mob Listeriosis zoo li cas?**

Tus mob Listeriosis yog ib tug mob tshwm sim los ntawm kev noj nqaij los yog tej khoom noj muab mis ua uas tau kis tus kab mob hu ua *Listeria monocytogenes*.

## **Leej twg thiaj li raug tus mob listeriosis no?**

Tus mob listeriosis feem ntau raug rau cov tib neeg uas “ntxim” yuav raug tau zoo, yam li cov poj niam xeeb tub thiab tus me nyuam tseem nyob hauv plab, cov me nyuam mos, thiab cov neeg laus uas lub nruab nrog cev tsis tshua muaj zog.

## **Cov tsos mob zoo li cas?**

Cov tsos mob ntawm tus mob listeriosis mas kuj yuav muaj xws li kub cev, mob tej nqaij pob txha, ua daus no, thiab tej zaum kuj xeev siab los yog raws plab. Yog tias tus mob huam mus rau saum lub paj hlwb mas yuav ua mob hanyav tuaj ces yuav pom cov tsos mob yam li ua rau caj dab txhav nrees, mob taub hau, feeb tsis meej, nriaj thiab kawg yuav mob pw tsis xeev los muaj. Cov poj niam cev xeeb tub uas raug tus kab mob mas tej zaum tsuas pom mob sib khuav xwb, tab sis, tus kab mob *Listeria* yuav txeem kis ntawm lub tsho me nyuam mus rau tus me nyuam hauv plab, tab txawm tsis pom leej niam muaj tsos mob dab tsi tshwm sim ua mob li. Yog li no mas, tus mob yuav ua rau tus me nyuam mos yug los mob, los yog yug los ntxov dua caij nyoog npav yug, los yog tus me nyuam cia li nchuav, los yog tuag hauv plab.

## **Yuav yog hov ntev tom qab kis tau kab mob, cov tsos mob mam li tshwm sim?**

Thaum muaj ib pawg neeg raug mob mas cov neeg yuav pib chiv mob li ntawm 3-70 hnub tom qab noj tau tej khoom uas muaj tus kab mob. Lub sij hawm thaum uas kis tau tus kab mob thaum tau noj tej khoom noj muaj kab mob tas txog thaum pib chiv mob mas kwv yees li 3 lub lis piam tej ntawd.

## **Yuav ua cas thiaj paub hais tias yog tus mob listeriosis no?**

Yuav yog tso ntshav, los yog nqus kua dej hlwb nqaj qaum, muab lub tsho me nyuam los yog lwm qhov chaw kis mob ntawd koj mus ncu kuaj txog tus kab mob *Listeria monocytogenes* no.

## **Yuav kho tus mob listeriosis li cas?**

Koj tus kws kho mob yuav muab ib cov tshuaj tua kab mob los mus kho tus mob listeriosis no. Yog tus poj niam xeeb tub raug tus mob listeriosis no es noj tshuaj kho mas kuj yuav tiv thaiv kom tus kab mob tsis txhob kis mus rau tus me nyuam hauv plab los yog ua mob rau tus me nyuam mos thaum yug tau los.

## **Cov kab mob no muaj nyob qhov twg? Nws txeeb tau rau tej khoom noj li cas?**

Tus kab mob *Listeria* muaj nyob qhov txhia chaw yam li nyob hauv av, nyob hauv tej dej ntw, nyob nrog tej zaub los yog nroj tsuag. Tej tsiaj thiab tib neeg kuj muaj tus kab mob no nyob rau hauv lawv tej hnyuv quav tab sis tsis ua muaj mob. Tus kab mob *Listeria* kuj muaj nyob rau hauv tej nqaij nyoos, yam li, tej nqaij thiab zaub uas ua tsis siav zoo, tsis tas li kuj pom muaj nyob rau hauv tej khoom noj xuas tshuab zom uas twb kis tau tus kab mob ua ntej lawm, yam li, cov cheese muag muag thiab cov nqaij ntim su muaj muag rau tom tej khw muas noj. Tus kab mob *Listeria* kuj muaj nyob rau hauv cov

mis nyuj uas tsis tau muab cov kab mob tua, los yog tej khoom noj uas muab cov mis nyuj tsis tau muab cov kab mob tua los ua.

### **Ua li cov khoom noj nyob hauv lub rhawv txias ne?**

Tsis zoo li lwm cov kab mob uas kis raws kev noj haus, yam li, cov kab mob *Salmonella* los yog cov *E. coli* 0157:H7, cov kab mob *Listeria* mas yuav huam vam taus hauv lub rhawv txias rau khoom noj. Yuav tua tau tus kab mob *Listeria* mas yuav tsum yog muab cov kab mob tua los yog muab tej khoom noj ua kom kub kub xwb thiaj yuav tua tau cov kab mob no. Li ntawd los, tej cov khoom noj uas twb ua tau siav tshuav-noj-lawm xwb yam li cov hnyuv ntxwm los yog tej cov khoom ntim su los kuj kis tau tus kab mob tom qab muab ua siav tas, tab sis ua ntej muab los ntim cia.

### **Ib co lus qhia txog kev yuav tiv thaiv tus mob listeriosis:**

- Yuav tsum muab tej khoom noj los ntawm tsiaj los xws li nqaij nyug, nqaij npuas los sis nqaij qaib ua kom siav.
- Ntxuav tej zaub noj nyoos kom huv si mam noj.
- Muab tej nqaij nyoos cais deb ntawm tej khoom noj siav los yog cov khoom noj uas cia li noj lawm xwb.
- Tsis txhob haus cov mis nyuj uas tsis tau muab kab mob tua, los yog txhob noj tej khoom noj uas muab cov mis tsis tau muab cov kab mob tua los ua.
- Ntxuav tes, ntxuav riam thiab lub laug cam tom qab siv rau tej khoom nyoos tas.
- Thaum ua tau tej khoom noj siav mas yuav tau muab noj sai li sai tau.

### **Lwm cov lus qhia ntxiv rau cov neeg uas tej zaum yuav ntxim raug tus kab mob no yooj yim dua, yam li cov poj niam xeeb tub thiab cov neeg uas lub nruab nrog cev tsis muaj zog:**

- Tsis txhob lam noj cov hnyuv ntxwm (hot dogs) los yog tej nqaij ntim su, ntshe ho yog tias twb muab rhaub kub kub lawm no xwb.
- Ceev faj tsis txhob cia tej kua hnyuv ntxwm txeej ntawm lub phlaub ntim hnyuv mus rau lwm cov khoom noj, tej diav rawg, los tej tsee ua noj, thiab yuav tsum ntxuav tes kom huv si thaum kov tej hnyuv ntxwm los yog tej nqaij ntim su, los yog tej nqaij yuav hauv khw noj los.
- Tsis txhob noj cov cheeses muag muag, xws li, feta, Brie, thiab Camembert, blue veined cheeses, los yog Mev cov cheeses, xws li, queso blanco, queso fresco, thiab Panela, yog tias lawv tsis muaj daim ntawv los qhia meej rau ntawm pob khoom noj hais tias yog muab cov mis tua kab mob tas lawm los ua.
- Tsis txhob noj cov pâtés los yog cov nqaij zom uas ceev rau hauv lub rhaws txias. Yog cov pâtés los yog cov nqaij zom ntim hauv kaus poom mas yuav zoo dua, tab sis thaum qhib lub kaus poom lawm mas yuav tau muab khaws cia rau hauv lub rhawv txias yog noj tsis tas puas ntawd.
- Tsis txhob noj cov nqaij tsiaj nruab deg qha uas ceev rau hauv rhawv txias, yog hais tias tsis tau muab ua kom siav kiag lawm. Tej cov nqaij tsiaj nruab deg qha mas kuj muaj li, cov ntses salmon, cov ntses trout, ntses dawb, cov ntses cod, cov ntses tuna los yog cov ntses mackerel. Cov no, feem ntau mas daim ntawv qhia yuav sau hais tias “nova-style,” “lox, “, “kippered”, “smoked,” los yog “jerky”. Cov ntses uas ceev muag rau hauv khw qhov chaw txias, los yog, ntawm qhov chaw muag khoom noj kuj tib yam. Cov nqaij tsiaj nruab deg uas qha ntim rau hauv kaus poom mas kuj noj tau tsis ua cas.