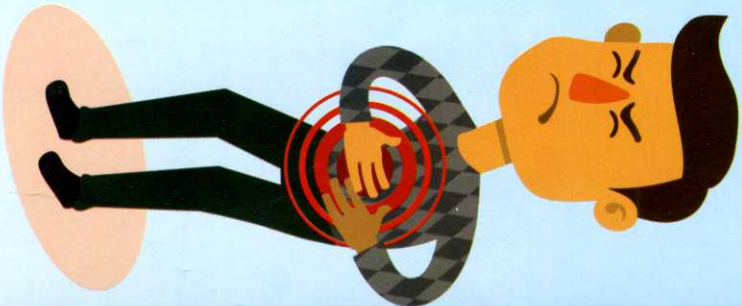




وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية

التسهم الغذاء في



وزارة الصحة
مديرية التوعية والإعلام الصحي



خامساً : استعمال المياه النظيفة والأطعمة النظيفة الآمنة :

- ❖ استعمال المياه الصالحة للشرب من مياه الشبكة العامة او معالجتها لتصبح صالحة للشرب .
- ❖ غسل الفواكه والخضروات ، لا سيما إذا كانت ستؤكل طازجة .
- ❖ قراءة بطاقة البيان للمنتج الغذائي وعدم استخدام الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته .
- ❖ عدم تناول اي مادة غذائية ذات رائحة او طعم او لون او قوام غير طبيعي او منتهية الصلاحية .



رابعاً : المحافظة على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة :

- ❖ المحافظة على سخونة الطعام المطبوخ وعدم تركه في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين.
- ❖ الإسراع في نقل اللحوم المبردة والمجمدة ومنتجات الألبان إلى المنزل لحفظها حسب شروط التخزين وعدم تركها فترات طويلة في المركبات .
- ❖ عدم تخزين الطعام مدة طويلة حتى لو حفظ في الثلاجة .
- ❖ إذابة اللحوم المجمدة بأوضاعها بوضعها على الرفوف السفلى في الثلاجة قبل موعد إعدادها بمدة كافية مع مراعاة ان لا يعاد تجميدها بعد الذوبان.
- ❖ تجنب شراء الأطعمة والأشربة من الباعة المتجولين لانها تكون معرضة للفساد واللتباب ولعدم توافر شروط الحفظ الصحية لها .

التسمم الغذائي :

حالة مرضية تصيب الإنسان نتيجة تناول طعام أو شراب ملوث بجراثيم أو سموم ناتجة عن الجراثيم أو مواد كيميائية ، ويشكل التسمم الغذائي خطورة ، بل ومن المحتمل أن يمثل تهديداً للحياة ، خاصة لدى الأطفال والنساء الحوامل وأجنهن وكبار السن والمصابين بضعف الجهاز المناعي .

تظهر أعراض التسمم بعد ساعات أو عدة أيام على شكل غثيان ، قيء ، مغص ، إسهال ، إعياء ، قشعريرة وفقدان شهية وقد تظهر الأعراض مجتمعة أو بعض منها ، وتختلف شدة الإصابة حسب المادة والكمية المتناولة .

ويعتبر الجفاف أخطر المضاعفات للتسمم الغذائي وأكثرها شيوعاً ، وهو فقدان الجسم الشديد للماء والمعادن والأملاح الضرورية لصحته .



طرق انتقال الجراثيم للأغذية :

- ١- مباشرة من مصدر العدوى إلى الغذاء ، أي من الإنسان المريض أو حامل المرض أو الحيوان المريض ومنتجاته إلى الغذاء .
- ٢- بطريقة غير مباشرة بواسطة الأواني والأدوات الملوثة ، وعن طريق الحشرات والقوارض .



التقواعد الأساسية للحفاظ

على سلامة الغذاء :

أولاً : المحافظة على النظافة التامة

- ❖ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل تحضير وتداول وتناول الطعام وعند الخروج من دورة المياه .
- ❖ غسل وتنظيف جميع الأسطح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام .
- ❖ الحرص على حماية الطعام وأرضية المطبخ من الحشرات وسائر الحيوانات والقوارض .



ثانياً : الفصل بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ :

- ❖ الفصل بين اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية غير المطبوخة وبين الأطعمة الأخرى .

- ❖ تخصيص أواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين والواح التقطيع) لإعداد الطعام باللحوم بأنواعها وأخرى لتقطيع الخضار والأطعمة التي تؤكل نيئة مثل السلطات .

- ❖ حفظ الطعام في أوعية مغلقة تفادياً لتلانس الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة داخل الثلاجة .



ثالثاً : طبخ الطعام جيداً :

- ❖ طبخ الطعام جيداً ، لا سيما اللحوم ، والدواجن ، والبيض ، والأطعمة البحرية
- ❖ غلي الحليب أو الحساء (مرققة اللحوم بأنواعها) ، للتأكد من الوصول إلى درجة أعلى من ٧٠ مئوية ولمدة لا تقل عن ١٠ دقائق .