



١. النظافة



اغسل طعامك ويديك والطاولات وأدوات الطهي باستمرار.

- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية.
- قم بها قبل وبعد ملامسة الأطعمة.
- اغسل لوحة التقطيع والأطباق والشوك والملاعق والسكاكين وأعلى الطاولات بالماء الساخن والصابون.
- قم بذلك بعد تقطيع كل عنصر من العناصر.
- اغسل الخضروات والفواكه بالمياه الجارية.
- لا تغسل اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو البيض. إذا تناثر الماء من الحوض في أثناء عملية الغسيل، فيمكن أن ينشر البكتيريا.
- اغسل أغطية الأغذية المعلبة قبل فتحها.

٢. الفصل (فصل الأطعمة)



افصل الأطعمة النيئة كلاً على حدا. تنتقل الجراثيم من نوع طعام لآخر.

- افصل اللحوم والدواجن والأسماك والبيض النيئ عن باقي الأطعمة.
- قم بذلك عند التسوق وعند وضعها بالحقائب وبالثلجة.
- لا تستخدم ماء التخليل المستخدم مع الأطعمة النيئة مرة أخرى إلا بعد غليها.
- استخدم لوح تقطيع أو لوحة خاصة للأطعمة النيئة فقط.

٣. الطهي

يجب أن يكون الطعام ساخن ويظل ساخناً، فالحرارة تقتل الجراثيم.



- استخدم ميزان حرارة الأطعمة للتأكد من طهي الأطعمة، فلا يمكنك معرفة ذلك بالنظر فقط في جميع الأوقات.

- اطهي بدرجات حرارة آمنة:
- اللحوم ولحم الخنزير ولحم الضأن بدرجة ١٤٥ فهرنهايت
- الأسماك بدرجة ١٤٥ فهرنهايت
- اللحم المفروم ولحم الخنزير والضأن بدرجة ١٦٠ فهرنهايت
- الديك الرومي والدجاج والبط بدرجة ١٦٥ فهرنهايت

٤. التبريد

ضع الأطعمة في الثلاجة فوراً.



- لا تذيب الثلج من الأطعمة بإخراجها من الثلاجة وحسب. ولكن أذب الثلج:
- في الثلاجة
- تحت المياه الباردة
- في الميكروويف
- خلل الأطعمة بالثلجة.

- قاعدة الساعتين: ضع الأطعمة بالثلجة أو بالمبرد خلال ساعتين بعد الطهي أو الشراء من المتجر. قم بذلك خلال ساعة إذا كانت درجة الحرارة بالخارج ٩٠ درجة مئوية أو أكثر حرارة.

السلامة الغذائية المنزلية

ما هو سبب الاهتمام بالسلامة الغذائية؟

يمرض كل عام ملايين الأشخاص بسبب الأمراض التي تنقلها الأطعمة. قد تُسبب لك الأمراض التي تنقلها الأطعمة شعور بالنزلة المعوية، كما تسبب مشكلات صحية خطيرة تصل للموت.

هل تعتقد أنك مصاب بمرض نقلته الأطعمة؟

- اتصل بطبيبك واحصل على الدعم الطبي فوراً.
- احتفظ بعبوة الأغذية أو الصفيحة أو الكرتونة.
- اتصل بوزارة الزراعة الأمريكية على رقم ٦٨٥٤-٦٧٤-٨٨٨-١ فيما يتعلق باللحوم أو الدجاج أو البيض.
- اتصل بإدارة الغذاء والدواء على رقم ٤٣٧٤-٣٠٠-٨٦٦-١ فيما يتعلق بالأغذية الأخرى.
- اتصل بالقسم الصحي التابع لك إذا شعرت أنك مريض بسبب الأطعمة التي تناولتها في مطعم أو اشتريتها من بائع طعام آخر.

من هم المعرضين للخطر؟

- قد يمرض أي شخص بسبب تناول الأطعمة الفاسدة. ومن المحتمل أن يمرض بعض الأفراد بسبب الأمراض التي تنقلها الأطعمة.
- النساء الحوامل
 - المسنين
 - الأشخاص ممن يعانون من أوضاع صحية خاصة مثل السرطان والإيدز ومرض السكر ومرض الكلى.
- إن تناول بعض الأطعمة قد يُسبب خطر على هؤلاء الأشخاص. استشر طبيبك أو مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الأطعمة التي تناسبك.

مكتب إدارة الدواء الغذاء لصحة المرأة نشرة الحقائق.
للحصول على نشرات صحة المرأة الأخرى، قم بزيارة الموقع التالي

www.fda.gov/womens

