

التعامل مع الطعام بشكل آمن

نظف وافصل واطهي وبرّد

- والأفراد غير الأصحاء.

إذا كنت تعتقد أنك أصبت بمرض تحمله الأطعمة فعليك بزيارة طبيبك الخاص وإخطار وحدة الصحة العامة على الفور.

يمكنك أن تقلل مخاطر الإصابة بالأمراض التي تحملها الأطعمة باتباع الخطوات الأربع التالية:

نظف وافصل واطهي وبرّد

الخطوة رقم 1: التنظيف

قم بتنظيف يديك والأسطح والمعدات. قم بذلك كثيراً وبشكل جيد! يمكن أن تلتصق البكتيريا بالأيدي وألواح التقطيع والسكاكين وقماش غسل الصحون وسطح منضدة الطبخ "الكاونتر" والطعام نفسه.

نصائح لغسل الأيدي:

1. بلل يديك بالماء الدافئ الجاري.
2. اكسي يديك برغوة الصابون لمدة 15 – 20 ثانية.
3. اشطف اليدين جيداً ونشغهما خفيفاً بالورقة.
4. استخدم ورق التنشيف في غلق الصنبور.

متى يجب عليك غسل يديك؟

اغسل يديك قبل إعداد الطعام أو التعامل معه أو تقديمه أو تناوله.

اغسل يديك بعد:

- استخدام دورة المياه
- العطس والسعال ومسح الأنف.
- لمس الوجه والقدم والشعر.
- التعامل مع اللحم النيئ أو الأطعمة غير المطهوه أو الأسطح التي كانت عليها (مثال ألواح التقطيع وسطح منضدة الطبخ "الكاونتر").
- التعامل مع الأدوات والأطباق المتسخة
- التعامل مع النقود.

كيفية التعامل مع الطعام بشكل آمن.

في كل عام، يعاني الآلاف من الناس في أونتاريو من الأمراض التي تحملها الأطعمة (وهي تسمى أيضاً بتسمم الأطعمة).

وتكون معظم الأمراض التي تحملها الأطعمة بسبب البكتيريا إلا أنها يمكن أن تكون أيضاً بسبب الفيروسات أو الطفيليات أو المواد السامة (أو السموم) التي تنتجها بعض البكتيريا أو الكيماويات التي تدخل في الأطعمة. إن مسببات الحساسية في بعض الأطعمة (مثل الفول السوداني) قد تسبب ردود فعل ما بين المتوسطة والشديد لبعض الناس، على الرغم من أنها عادة لا تعتبر من الأمراض التي تحملها الأطعمة.

إنك لا تستطيع أن ترى البكتيريا أو تشمها أو تذوقها ولا الميكروبات التي تسبب الأمراض التي تحملها الأطعمة. فهي من الممكن أن تتضاعف بالملايين في بضع ساعات قصيرة في درجة الحرارة الصحيحة.

وتشتمل أعراض الأمراض التي تحملها الأطعمة:

- الغثيان
- القيئ
- الإسهال
- الحمى
- تقلصات المعدة

إنه ليس من السهل دائماً أن تعرف ما إذا كانت الأعراض التي تعاني منها هي بسبب الطعام. فقد تشعر أنك مريض في أي فترة تتراوح ما بين ساعات إلى أسابيع من تناول الطعام. وفي أغلب الأحيان، يشعر الناس بالمرض خلال يومين من تناول الطعام الملوث.

وفي بعض الأحيان، قد تكون هناك تعقيدات طويلة الأمد وقد تؤدي إلى الوفاة.

والناس الأكثر احتمالاً للإصابة بالمرض الشديد هم:

- المسنين
- الأطفال الصغار
- السيدات الحوامل

- الحشرات
- ترمومتر جس الأطعمة (وهو يستخدم لاختبار درجة الحرارة الداخلية للأطعمة).
- سائل اللحوم النيئة الذي يقطر فوق الأطعمة المطهوه أو الجاهزة للأكل.

نصائح الفصل:

- قم بتخزين اللحوم النيئة والدواجن والأسماك على الرف الأسفل للبراد (الثلاجة).
- استخدم ألواح تقطيع منفصلة (مثل استخدم نفس اللوح دائماً للحوم النيئة ولوح مختلف للفاكهة والخضراوات).
- قم بغسل وشطف وتعقيم ألواح التقطيع والأدوات وترمومتر جس الأطعمة قبل استخدامها مرة أخرى.
- لا تضع الأطعمة المطهوه مطلقاً على أطباق أو ألواح تقطيع أو أية أسطح تكون قد استخدمت من قبل للحوم النيئة أو الدواجن أو المأكولات البحرية أو البيض النيئ.
- عندما تنقع الطعام للتخمير، يجب أن تضعه داخل البراد (الثلاجة) ولا تستخدم نفس السائل في دهانها أثناء الطهو.
- لا تدخن أثناء إعداد الطعام.

الخطوة رقم 3: الطهي

- اطهي الطعام إلى درجة حرارة عالية بالقدر الكافي وابعده عن منطقة الخطر! وهي المنطقة التي تنمو فيها البكتيريا بسرعة وتكون ما بين 4 درجة مئوية (40 فهرنهايت) و 60 درجة مئوية (140 فهرنهايت).
- لكي تطهو اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو البيض بشكل سليم يجب تسخينهم إلى درجة حرارة عالية بالقدر الكافي ولمدة طويلة لمنع تضاعف البكتيريا الضارة (انظر جدول درجات الحرارة).
- بعد الطهي احتفظ بدرجة حرارة الأطعمة الساخنة 60 درجة مئوية (140 فهرنهايت) أو أكثر حتى يتم تقديمه.
- قم بتقديم الأطعمة الساخنة وهي لا تزال ساخنة أو وضعها في البراد (الثلاجة) أو المجمد (الفریزر) بمجرد أن تبرد (خلال ساعتين من الإعداد).

نصائح الطهي:

- تأكد من أن الطعام والماء يأتيان من مصدر آمن ويمكن الوثوق به.

- التدخين
- لمس الحيوانات الأليفة
- التنظيف
- التعامل مع النفايات.
- لا تتعامل مع الأطعمة عندما تكون مريضاً ولاسيما إن كنت تتقيأ أو تعاني من الإسهال.

نصائح تنظيف المعدات:

- قم بتنظيف معدات المطبخ والصحون بالماء الساخن ومسحوق الصحون ثم اشطفها وعقمها.
- لكي تقوم بتعقيم الصحون وألواح التقطيع عليك أن تقوم بما يلي:
- إضافة 2.5 مل (نصف ملعقة صغيرة) من المبيض المنزلي لكل لتر (4 أكواب) من الماء الدافئ الذي تضعه في الحوض. قم بنقع الصحون وألواح التقطيع لمدة 45 ثانية على الأقل. اتركهم حتى يتم تجفيفهم بالهواء تماماً قبل الاستخدام.
- عليك باتباع الخطوات التالية لكي تعقم منضدة المطبخ والموائد والصبور والأحواض والأجهزة (بما في ذلك مقبض باب البراد "الثلاجة"):

- اخلط 5 مل (1 ملعقة صغيرة) المبيض المنزلي لكل لتر (4 أكواب) من الماء. ضع المزيج في زجاجة بها رشاش وعليها رقعة دلالية. قم برش المزيج على أسطح المناضد "الكاونتر" والأسطح الأخرى. امسح بقطعة نظيفة من القماش أو منشفة ورقية. اصنع محلول جديد بصفة متكررة.
- لكي تنظف أقمشة الصحون ومريلة المطبخ والمناشف ضعهم في غسالة الملابس بصفة متكررة.

الخطوة رقم 2: الفصل

- لا تلوث طعامك! يحدث التلوث المستعرض عندما تنتشر البكتيريا من أحد أصناف الأطعمة إلى الآخر. ويمكن أن يحدث هذا بسهولة عندما تتصل الأطعمة المطهوه أو الجاهزة للأكل باللحوم النيئة أو الأطعمة غير المطهوه أو الأيدي المتسخة أو الأدوات الملوثة. **احتفظ بالأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل بشكل منفصل.**

من مصادر التلوث المستعرض المألوفة:

- ألواح التقطيع وأسطح المناضد "الكاونتر" والأطباق والأسطح الأخرى للأطعمة.
- أداة التقطيع إلى شرائح والخلاطات والمطاحن.
- أدوات التقديم والسكاكين والملقاط
- الأيدي

- استخدم ترمومتر جس الأطعمة لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة المطهوه (مثل اللحوم والدواجن والأسماك) للتأكد من أنه تم طهيها في درجة حرارة عالية بالقدر الكافي.
- لا تأكل الهامبورجر وهو غير جيد الطهي. قم بطهي الهامبورجر واللحوم المفرومة الأخرى في درجة الحرارة الداخلية الصحيحة .
- قم بطهي الأسماك في درجة الحرارة الداخلية الصحيحة حتى يمكن نثرها بالشوكة بشكل سليم.
- استخدم فرن المايكروويف بشكل سليم وذلك بتغطية الأطعمة أولاً ثم تحريكها وتدويرها حتى يتم نضجها بالتساوي. سوف يساعد ذلك على عدم وجود أجزاء باردة في الطعام.
- يجب أن تصل حرارة الصلصة والحساء ومرق اللحم إلى درجة الغليان في كل مرة يعاد تسخينها. سخن بواقي الأكل الأخرى حتى درجة حرارة 74 درجة مئوية (165 فهرنهايت).

الخطوة رقم 4: التبريد

- احتفظ ببرودة الأطعمة الباردة! سوف يساعد ذلك على تقليل خطر الأمراض التي تحملها الأطعمة حيث أن درجة الحرارة الباردة تقلل من نمو البكتيريا.
- احتفظ بالأطعمة بعيداً عن منطقة الخطر.
- احتفظ بدرجة حرارة الطعام 4 درجة مئوية (40 فهرنهايت) أو أقل داخل البراد (الثلاجة).
- احتفظ بدرجة حرارة الطعام عند 18 درجة مئوية (0 فهرنهايت) تحت الصفر (صفر فهرنهايت) أو أبرد داخل المجمد (الفریزر).

نصائح للبراد (الثلاجة):

- قم بتبريد اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان خلال ساعتين من الشراء أو الإعداد.
- قم بتخزين البيض داخل هيكل البراد (الثلاجة) أفضل من الباب.
- انقل الأطعمة الساخنة في وعاء صغير غير عميق قبل وضعها في البراد (الثلاجة). ذلك يساعد الأطعمة أن تبرد بسرعة في البراد (الثلاجة).
- لا تملأ البراد (الثلاجة) أكثر من اللازم. يجب أن يدور الهواء البارد للاحتفاظ بسلامة الطعام.
- استخدم الترمومتر داخل البراد (الثلاجة) والمبردات للتأكد من أنها تظل باردة بالقدر الكافي.

نصائح إزالة الصقيع:

فيما يلي بعض الطرق الآمنة والفعالة لإزالة الصقيع عن الأطعمة:

- قم بإزالة الصقيع عن الأطعمة داخل البراد (الثلاجة). ضع الطعام في وعاء على الرف السفلي واسمح بعشر ساعات لكل كيلوجرام حتى يسيح.
- قم بإزالة الصقيع تحت مياه جارية باردة.
- قم بإزالة الصقيع عن الأطعمة داخل المايكروويف. قم بطهي الأطعمة فور إزالة الصقيع.

لا تترك الطعام لإزالة الصقيع منه مطلقاً على منضدة المطبخ. يزول الصقيع عن الطبقات الخارجية للطعام أولاً قبل الداخل. يمكن أن تنمو البكتيريا في تلك الأحوال.

نقل الأطعمة وتخزينها

- حافظ على الطعام مغطى في جميع الأوقات إلا إذا كان يتم إعداده من أجل التقديم.
- بغرض النقل أو التخزين احفظ الطعام مغطى بإحكام في أوعية للطعام نظيفة أو حقيبية للاستخدام مرة واحدة أو اللفائف أو رقائق الألومنيوم.
- إذا كنت تقوم بنقل أطعمة ساخنة من موقع لآخر، فعليك أن تضع الأطعمة المغطاه في وعاء حراري معزول أو لفه برفائق الألومنيوم وتغطيته بمناشف ثقيلة. ادخل الترمومتر للتأكد من أن الأطعمة تظل في درجة حرارة 60 درجة مئوية (140 فهرنهايت) أو أسخن.
- إذا كنت تقوم تبريد الأطعمة أو تنقل أطعمة باردة من موقع لآخر، فعليك أن تضع الأطعمة المغطاه في وعاء للتبريد به ثلج أو حزمة الجل المجمدة. ادخل الترمومتر للتأكد من أن الأطعمة تظل في درجة حرارة 4 درجة مئوية (40 فهرنهايت) أو أبرد.

قواعد درجات الحرارة من أجل الطهي الآمن

قم بالطهي حتى تصل درجة الحرارة الداخلية للطعام إلى الدرجات الموضحة في الجدول التالي ثم تكمل بعدها الطهي لمدة 15 ثانية على الأقل.

الطيور بأكملها (مثال الدجاج والديك الرومي والبط)	(82 درجة مئوية) 180 درجة فهرنهايت
الحشو في الدواجن	(74 درجة مئوية) 165 درجة فهرنهايت
الدواجن المقطعة أو المفرومة • الدواجن المقطعة (مثال الصدور والفخذ والأجنحة) • الدواجن المفرومة	(74 درجة مئوية) 165 درجة فهرنهايت
مزيج الأطعمة • مزيج الأطعمة التي تشتمل على الدواجن أو البيض أو اللحوم أو الأسماك (مثل الحساء والخضروات المشكلة باللحم والطواجن والمرق والصوص)	(74 درجة مئوية) 165 درجة فهرنهايت
اللحوم • لحوم البقر أو الأغنام أو العجول أو الماعز (مشوي أو شرائح استيك – متوسطة النضج) • لحم الخنزير أو الهام المملح الطازج • اللحم المفروم غير الدواجن (لحوم الأبقار أو الخنزير)	(71 درجة مئوية) 160 درجة فهرنهايت
الأسماك	(70 درجة مئوية) 158 درجة فهرنهايت

تم إعداد هذا المنشور بالمساعدات القيمة من:

Farmers' Markets Ontario

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education

Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario

Association of Local Public Health Agencies

Ryerson University, School of Occupational and Public Health

Environmental Health Foundation of Canada

Members of the Food Safety Education Campaign Review Group:

- Canadian Institute of Public Health Inspectors (Ontario Branch)
- City of Hamilton, Public Health Services
- Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association
- Durham Region Health Department
- Federated Women's Institutes of Ontario (ROSE Program)

أسواق المزارعين بأونتاريو

الشراكة الكندية لتعليم سلامة أطعمة المستهلك

جمعية المشرفين على مفتشي الصحة العامة بأونتاريو

جمعية وكالات الصحة العامة المحلية

جامعة رايرسون، كلية الصحة العامة والمهنية

مؤسسة الصحة البيئية بكندا

أعضاء مجموعة مراجعة حملة تعليم سلامة الأطعمة

- المعهد الكندي لمفتشي الصحة العامة (فرع أونتاريو)
- خدمات الصحة العامة – مدينة هاميلتون
- برنامج استشارات الطعام المجتمعي، مركز موارد التغذية، نقابة الصحة العامة بأونتاريو
- إدارة الصحة بإقليم دورهام
- المؤسسات المتحدة للمرأة في أونتاريو (برنامج ROSE)

- | | |
|---|--|
| - Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District Health Unit | - وحدة الصحة بمنطقة هاليبرتون وكوارثا وباين ريدج |
| - Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit | - وحدة الصحة بالمنطقة ليدز وجرينفيل ولانارك |
| - Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs | - وزارة الزراعة والأغذية والشئون الريفية بأونتاريو |
| - Ontario Ministry of Health Promotion | - وزارة تحسين الصحة بأونتاريو |
| - Oxford County Public Health and Emergency Services | - خدمات الطوارئ والصحة العامة بمقاطعة أكسفورد |
| - Regional of Peel – Public Health | - منطقة بيبيل – الصحة العامة |
| - Thunder Bay District Health Unit | - وحدة الصحة بمنطقة ثاندر باي |
| - Toronto Public Health | - الصحة العامة بتورونتو |
| - York Region Health Services Department | - إدارة الخدمات الصحية بإقليم يورك |
| Public Health Unit Consultation Sites: | مواقع الاستشارة لوحدة الصحة العامة |
| - City of Hamilton Public Health Services | - خدمات الصحة العامة – مدينة هاميلتون |
| - Durham Region Health Department | - إدارة الصحة بإقليم دورهام |
| - Huron County Health Unit | - وحدة الصحة بمقاطعة هيورن |
| - Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit | - وحدة الصحة بمنطقة ليدز وجرينفيل ولانارك |
| - Niagara Region Public Health Department | - إدارة الصحة العامة بإقليم نياجرا |
| - Ottawa Public Health | - الصحة العامة بأوتاوا |
| - Peterborough County-City Health Unit | - وحدة صحة المدينة - مقاطعة بيترבורو |
| - Sudbury & District Health Unit | - سادبري ووحدة الصحة بالمنطقة |

معلومات حكومة أونتاريو

www.health.gov.on.ca

خط الاستعلامات 1-866-801-7242 INFOline

لضعاف السمع 1-800-387-5559 TTY

Telehealth Ontario

1-866-797-0000

لضعاف السمع 1-866-797-0007 TTY

Telehealth Ontario يقدم خدمة على مدى الأربع وعشرون ساعة ويقوم بتقديم تلك الخدمات ممرضات ممارسات للإجابة على الأسئلة التي تهتمكم وقت الاتصال.