



حافظ على سلامة طعامك... لتحمي صحتك

في ظل ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، تزداد حالات التسمم الغذائي نتيجة سوء حفظ و تخزين الطعام أو تحضيره بطرق غير آمنة، ما يشكل خطراً مباشراً على صحة الأفراد، خصوصاً الأطفال وكبار السن. وقد رُصد في الآونة الأخيرة ازدياد في عدد حالات التسمم الغذائي في لبنان، مما يبرز الحاجة الملحة لتعزيز الوعي المجتمعي حول سلامة الغذاء.

يهدف هذا المنشور إلى تعميم الإرشادات الوقائية المبنية على أفضل الممارسات العالمية، للحد من خطر الأمراض المنقولة عبر الغذاء خاصة خلال موسم الصيف.

هل تعلم أن؟

- في بعض الحالات، يمكن أن يتسبب تناول أغذية غير آمنة ب وفاة الأشخاص.
- التعلم عن سلامة الأغذية وتحضيرها وحفظها بشكل آمن يقلل من المخاطر.
- بعض البكتيريا الضارة تصبح غير نشطة عند تجميدها، ولكن بمجرد إذابتها يمكن أن تصبح خطيرة مرة أخرى. وبالتالي، قوموا بإذابة الأغذية النيئة في البراد، وقوموا أيضاً بطهي الطعام جيداً.
- قسم كبير من الجراثيم التي قد تسبب تسمم غذائي لا تغير الغذاء او رائحته.

إعتمد القواعد الأساسية الـ 5 لضمان سلامة الغذاء

1- حافظ على النظافة

نظافتك الشخصية

- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل البدء بإعداد الطعام - بعد الخروج من دورة المياه
- كرر غسل يديك كلما اتممت تحضير نوع من الأطعمة
- استبدل القفازات المطاطية كلما اتممت تحضير نوع من الأطعمة
- إبق شعرك قصيراً أو مربوطاً ومغطى دائماً
- إبق أظافرك قصيرة ونظيفة
- حافظ على نظافة ملابسك

نظافة المطبخ

- اغسل ونظف جميع المساحات والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام بالماء والصابون
- إحم الطعام ومساحات المطبخ من الحشرات وسائر الحيوانات
- بدّل المعلقة والشوكة المستعملتين لتذوق الطعام بعد كل استعمال.

2- إستعمل المياه النظيفة

- إستعمل المياه الصالحة للشرب ولغسل الأطعمة وتحضيرها وطبخها
- اغسل الفاكهة والخضار تحت المياه الجارية

3- إستعمل الأطعمة الطازجة والمأمونة

- إمتنع عن إستخدام الطعام بعد إنتهاء تاريخ صلاحيته
- تأكد من أن :
 - *لون السائل الناتج عن اللحوم والدواجن وردي
 - *الأطعمة لا تصدر عنها روائح غير طبيعية
 - *اللحم الذي سيقدم نيئاً ، طازج ولم يسبق تجميده
- إشتري الأطعمة من مصدر موثوق ومرخص له
- إختبر مشتقات الحليب المبسترة أو المعقمة

4- إفصل بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ

- إفصل كل اللحوم والدواجن والأسماك وثمار البحر غير المطبوخة عن بعضها البعض وعن الأطعمة الأخرى
- إستعمل لإعداد الطعام غير المطبوخ معدات وأوان وأدوات منفصلة
- إحتفظ الطعام في أوعية وأماكن منفصلة تفادياً للتماس بين الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة

5- إحتفظ الطعام على درجة حرارة مأمونة

- إطبخ المأكولات جيداً عبر غليها حتى تنضج
- إحتفظ جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد في الثلاجة (أقل من 5°C)
- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين
- لإزالة تجميد الأطعمة ضعها في الأدوار السفلى من الثلاجة أو استعمل الميكرويف أو أطبخها فوراً
- إمتنع عن تخزين الطعام مدة طويلة في البراد أو الثلاجة
- سخن الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً
- لا تعد الأطعمة بعد إزالة تجميدها.