

لا تشتري المواد الغذائية القابلة للتلف إلا إذا كانت محفوظة في الثلاجة (زبدة، حليب، ياغورت، جبن، بيض، نقانق، مُرتديلا...).

استعمل العلب العازلة للحرارة (Les boites isothermes) لنقل الأغذية القابلة للتلف (سمك...) إذا كان نقلها إلى المنزل يتطلب أكثر من ساعة.



يُعتَبَر اللحم المفروم (الكفتة) واللحوم المُعلَّبة (كاشير، مورتديلا) ولحم الدجاج والبيض والأسماك وثمار وصدقات البحر والحليب ومشتقاته (خصوصا اللبن، الجبن، "الرايب"، والزبدة "البلدية"...) والحلوى "باتيسري" أهم المأكولات المسببة للتسممات الغذائية.

اغسل يديك جيدا بالماء والصابون قبل تحضير الطعام و قبل تناوله، بعد تنظيف اللحوم والخضار، وبعد لمس الحيوانات والمواد الملوثة...

اغسل يديك جيدا بالماء والصابون بعد استعمال المرحاض : استعمل ورق النظافة قبل الاستنجاء بالماء، استعمل اليد اليسرى دائما في التنظيف،

اجتنب العطس والسعال فوق الطعام، لا تنظف أنفك بأظفرك، ولا تنسى تقليم أظفرك...

سيدتي : اغسلي يديك جيدا بالماء والصابون قبل تغذية الرضيع أو إرضاعه بالثدي، وبعد تنظيفه من البراز والبول وتخلصي من هذا البراز في أسرع وقت ممكن.

نتعرف على حالات التسمم الغذائي بالظهور المفاجيء بين أشخاص اشتركوا في تناول طعام واحد للأعراض التالية : تشنجات في البطن، غثيان، قيء، إسهال، صداع، حمى... الأشخاص المسنون، الأطفال، مرضى السكري والقلب... هم الفئات الأكثر تعرضا لمضاعفات التسممات الغذائية.

اشترى المواد الغذائية الطرية والطازجة، وتأكد دائما من تاريخ الصلاحية قبل الاستهلاك،

عند شراء المُعلَّبات تأكد من أنها غير مثقوبة غير مضغوطة غير منفوخة غير صدئة...

اشترى الحليب والياغورت المحفوظين في الثلاجة وتأكد من عدم وجود ثقب أو انتفاخ في علب الياغورت، ولا تشتري اللبن غير المُعلَّب،

راقب اللحوم قبل شرائها (تأكد من وجود خاتم المصالح البيطرية)،

لا تشتري اللحوم المُتَّفِسخة أو ذات اللون الأحمر الداكن أو اللون الأزرق أو المشبَّوه المصدر،

شحم الذبيحة يجب أن يكون أبيض ولحمها أحمر زاهيا ورائحته طيبة.

اطلب من الجزار أن يُحضِر اللحم المفروم بحضورك...

لا تشتري الأطعمة والأشربة من الباعة المتجولين لعدم توافر الشروط الصحية فيها،

لا تشتري الأطعمة والأشربة التي تُعْرَض للبيع مكشوفة أو في درجة حرارة عالية أو المعرضة للغبار والذباب،



التسممات الغذائية



LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES



التسمم الغذائي هو حالة مرضية تصيب الإنسان نتيجة تناوله طعاما ملوثا يحتوي على ميكروبات أو مواد سامة تفرزها بعض الجرثائم.

تنتقل الجرثائم إلى الغذاء أو الماء عن طريق الإنسان أو الحيوان المريض، الأواني والأدوات الملوثة، أو الحشرات والقوارض...

احفظ بقايا الأطباق مغطاة في الثلاجة بمجرد الانتهاء من الأكل (مدة الحفظ من 24 إلى 48 ساعة)،

احفظ الخضر والفواكه بعد تنظيفها وتنشيفها في الثلاجة،

احفظ البيض والحليب ومشتقاته (لبن، "دانون"، جبن، "رايب"، "ياغورت"، زبدة...) دائما في الثلاجة،

احفظ الحليب في أواني بلورية نظيفة و مغطاة وتخلص من الحليب الذي تغير طعمه،

استهلك الحليب المُبستر بعد فتح العلبه خلال فترة لا تتعدى 24 ساعة مع حفظه في الثلاجة،

احفظ المواد الغذائية القابلة للتلف (بيض، نقانق، مُرتديلا، كاشير، مايونيز، كيتشوب، موطارد، باتسري، مصبرات منزلية، طماطم مطحونة، عصير الفواكه...) دائما في الثلاجة،

احفظ اللحوم والأسماك وفواكه البحر في مُجمّد الثلاجة،

تُحفظ اللحوم والأسماك لمدة 4 أيام في الثلاجة. في حالة الاحتفاظ بها أكثر من هذه المدة يجب وضعها في المُجمّد على شكل قطع في أكياس بلاستيكية... المُجمّد لا يؤثر على نوعية أو جودة اللحوم والفيتامينات الموجودة فيها. لكن تكرار عملية إخراج وإعادة خزن المأكولات في المُجمّد يشكل مصدر تسممات غذائية.

لا تخلط بين الأكل الطازج والأكل المطبوخ في الثلاجة (لا تضعهم في نفس الأواني)،

تأكد بطريقة دورية من درجة حرارة الثلاجة (4 درجات فوق الصفر) والمُجمّد (18 درجة تحت الصفر) باستعمال محرار (Un thermomètre)،

نظف الثلاجة مرتين في الشهر باستعمال ماء جافيل مخففا ولا تنسى إذابة الثلج المكون في المُجمّد.

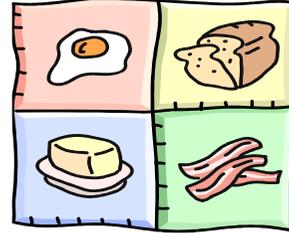
(BMH)

احزن المبيدات وماء جافيل وجميع السموم المنزلية في مكان آمن بعيدا عن الأغذية وعن تناول الأطفال،

شَدّد على جميع هذه الإحتياطات في فصل الصيف وبالأخص خلال شهر يوليو،

37 درجة فوق الصفر هي الحرارة الأكثر ملائمة لنمو الميكروبات، فخلال 12 ساعة يمكن لبكتيريا واحدة من صنف السلمونيلا أن تتكاثر لتصبح عدة مليارات قادرة على تسميم عائلة بأكملها...

عند الشك لا تأكل أبدا : إذا ساورك شك في الطعام بأنه ملوث أو تركته لفترة طويلة خارج الثلاجة أو لاحظت فيه رائحة أو لونا غريبا فإياك أن تضعه في فمك أو تناوله شخصا آخر فإنه لا يصلح للاستهلاك أو الأكل نهائيا. بيد أن خلو الطعام من الرائحة والمظهر واللون غير العادي لا يعني بناتا أنه نظيف وصالح للاستهلاك.



التبريد يحد من تكاثر جل الميكروبات. درجة حرارة الثلاجة يجب أن تتراوح ما بين 2 و 8 درجات فوق الصفر.

لا تترك أي نوع من أنواع الطعام مكشوفاً بعد الانتهاء من عملية التحضير،

احفظ جميع الأطعمة المحضرة مثل اللحوم والحلويات (تحتوي على الحليب والبيض) فورا بعد تحضيرها في الثلاجة، وفي حالة إعادة تسخين الطعام المطهو يجب طبخه جيدا ولمدة كافية،

لا تُحضّر الطعام إذا كنت مصابا بجروح أو خدوش أو دمامل، واضب على نظافة المطبخ والثلاجة... استعمل ماء جافيل في عملية التطهير (2 ملعقة كبيرة - 30 ملل - من ماء جافيل 12 درجة في كل لتر من الماء النظيف)،

استعمل الماء النظيف (ماء الصنبور) للطهي والشرب، وإذا لم يُعرف مصدر الماء اغليه لضمان سلامته،

اغسل الخضراوات والفواكه جيدا بماء جافيل (نصف ملعقة صغيرة من ماء جافيل 12 درجة لكل 5 لترات من الماء)،

بالغ في غسل الخضراوات التي تؤكل نيئة مثل الخس، الخيار، الجزر، البقدونس، النعنع... وقشر الفواكه قبل استهلاكها،

اغسل عُلب المصبرات قبل فتحها حتى لا يتلوث محتواها ونظف الفتاحة بعد كل استعمال،

اغلي الحليب الطازج (غير المُعلّب : غير المُبستّر)،

اطبخ الطعام جيدا لمدة 10 دقائق وتناوله مباشرة بعد الطبخ أو احتفظ به في الثلاجة،

اطهي البيض واللحوم والسمك جيدا قبل تناولها،

تأكد من أن الطعام ساخن ومطهو جيدا عند تناولك إياه بالمطاعم العمومية، وتأكد من أن السلطات باردة ومحفوظة في الثلاجة، وإياك ومكعبات الثلج،

لتحضير اللحوم المخزونة في المُجمّد (Le congélateur) يجب إذابة الثلج المكون عليها بشكل جيد قبل طهيها (إذابة الثلج المُكوّن عليها تتم بوضعها في أسفل الثلاجة ويتطلب ذلك أكثر من 5 ساعات)،

تُعتبر المصبرات المنزلية (عصير الطماطم، الزيتون، المرّبي...) من المسببات الرئيسية للتسممات الغذائية.

اقض على الحشرات الضارة الموجودة في المطبخ (خصوصا الذباب و"سراق الزيت") وكذا القوارض،