

# سلامة الأطعمة



سلامة الأطعمة هي ما تفعله لمنع الأمراض التي تسببها البكتيريا (الجراثيم) التي قد تكون في أو على الطعام الذي تتناوله. البكتيريا الأكثر شيوعاً: السلمونيلا، إيكولاي 0157:H7، ستافيلوكوكس أوريوس، لسثيريا مونسايتوجينس

## سلمونيلا

- ◀ ما هي السلمونيلا؟
  - البكتيريا التي لا يمكن رؤيتها، لمسها، أو تذوقها، وهي تتواجد في الجهاز المعوي وبراز الحيوانات
- ◀ ما هو التسمم بالسلمونيلا؟
  - التسمم الذي قد يحصل عندما يشرب أحدهم الحليب غير المبستر، يأكل توابل السلطة أو الحلويات التي تحتوي على البيض النيئ، أو يأكل الدجاج والبيض غير المطهو بشكل كافٍ.
- ◀ ماذا يحدث عندما يتسمم شخص ما بالسلمونيلا؟
  - ألم في المعدة • إسهال • آوار برد • حمى • صداع
- ◀ أين توجد السلمونيلا في طعامك؟
  - اللحم النيئ • الدواجن • السمك • البيض • الحليب غير المبستر
- ◀ ماذا ينبغي عليك فعله لتجنب التسمم بالسلمونيلا؟
  - اغسل يديك قبل وبعد لمس الطعام
  - نظف الأواني، الموائد، سطوح طاولات المطبخ ولوحات التقطيع بملعقة صغيرة من الكلور السائل ممزوجاً مع ربع غالون من الماء، وذلك بعد إعداد اللحم والدواجن
  - أطبخ جميع اللحوم جيداً

- ◀ هل تعلم؟
  - يمكن للبكتيريا أن تتكاثر بسرعة على درجات الحرارة المتراوحه بين 40° و 140° فهرنهايت وهذا يسمى بنطاق الخطر

## إيكولاي 0157:H7

- ◀ ما هي إيكولاي 0157:H7؟
  - هي بكتيريا توجد عادةً في براز المواشي، الحليب غير المغلي والماء الملوث
- ◀ ما هو التسمم بإيكولاي 0157:H7؟
  - التسمم الذي قد يحدث عندما تشرب الماء الملوث، الحليب غير المغلي، عصير التفاح غير المبستر، أو تأكل اللحم النيئ أو غير المطهو جيداً أو الفواكه والخضار غير المطهوه
- ◀ ماذا يحدث عندما يتسمم شخص ما بإيكولاي 0157:H7؟
  - إسهال (غالباً ما يكون مصحوباً بالدم) • مغص • تقيؤ • إلتهابات المجاري البولية والكلية
- ◀ أين توجد إيكولاي 0157:H7 في طعامك؟
  - الحليب غير المبستر وبعض أنواع العصير • لحم البقر النيئ أو غير المطهو جيداً • الفواكه والخضار الطازجة
- ◀ ماذا عليك فعله لتجنب التسمم بإيكولاي 0157:H7؟
  - أطبخ الهاميرغر على درجة حرارة 160° فهرنهايت (نضج متوسط) إلى أن لا يبقى وسط القرص زهرياً وأن يجف السائل من اللحم بشكل تام
  - إشتري فقط الألبان المبسترة، وذلك كما يكون مدوناً في معلومات التصنيع (البسترة تقضي على البكتيريا)
- ◀ هل تعلم؟
  - من المهم أن تبقى المأكولات المحتوية على المايونيز باردة حتى تكون جاهزة للتناول
  - قد لا يكون سليماً تناول الأطعمة المتروكة خارج البراد أكثر من ساعتين
  - ينبغي وضع كل ما يتبقى من الطعام في الثلاجة فور الانتهاء من تناوله
  - اغسل جميع الفواكه والخضار الطازجة قبل تناولها أو طبخها

# سلامة الأطعمة



## المكور العنقودي (ستافيلوكوكس أوريوس)

◀ ما هو ستافيلوكوكس أوريوس؟

• البكتيريا التي قد توجد على جلد الإنسان، جروحه الملتهبة، البثور، الأنف والحنجرة، وتنتشر على درجة حرارة الغرفة وتفرز مادة سامة تسبب المرض

◀ ما هو التسمم بستافيلوكوكس أوريوس؟

• التسمم الذي قد يحصل عندما تنتقل بكتيريا ستافيلوكوكس أوريوس إلى طعام تم إعداده دون غسل اليدين

◀ ماذا يحدث عندما يتسمم شخص ما بستافيلوكوكس أوريوس؟

• غثيان • تقيؤ • مغص • ألم • احمرار وورم في خراج

◀ أين توجد ستافيلوكوكس أوريوس في طعامك؟

• اللحم • الدواجن • الجبن • السلطات (البيض، سمك التونا، الدجاج، البطاطا، والمعكرون) • فطائر القشدة • الكسترد • أي أطعمة أتى عليها رذاذ السعال • العطس، أو أعدت دون غسل اليدين

◀ ماذا عليك فعله لتجنب التسمم بستافيلوكوكس أوريوس؟

• اغسل يديك قبل وبعد إعداد الطعام  
• نظف الأواني وكل ما قد يلامس الطعام

◀ هل تعلم؟

• يمكن معالجة الالتهابات الناتجة عن بكتيريا ستافيلوكوكس أوريوس بالمضادات الحيوية الشائعة

## لستيريا مونسايتوجينس

◀ ما هي لستيريا مونسايتوجينس؟

• نوع من البكتيريا غالباً ما يوجد في التربة والماء، وفي أمعاء الإنسان والحيوان

◀ ما هو التسمم لستيريا مونسايتوجينس؟

• التسمم الذي قد يحدث عندما تتناول الأطعمة التي تحتوي على هذه البكتيريا

◀ ماذا يحدث عندما يتسمم شخص ما بلستيريا مونسايتوجينس؟

• حمى وأدوار برد • اضطراب في المعدة • صداع، تصلب الرقبة • اختلال التوازن • نوبات تشنج قد تحصل

◀ أين توجد لستيريا مونسايتوجينس في طعامك؟

• المأكولات الجاهزة، مثل:

• اللقائق • لحوم الغداء الجاهزة • السجق المخمرة أو المقعدة • اللحوم والدواجن للوجبات الجاهزة • الألبان الطرية

◀ ماذا عليك فعله لتجنب التسمم بلستيريا مونسايتوجينس؟

• اغسل اليدين، لوحات التقطيع، الأطباق والأواني بالماء الساخن والصابون عندما تلامس الطعام النيئ أو الطعام الجاهز الذي يحتاج إلى المزيد من التسخين

• أفضل اللحم النيئ، الدواجن والمأكولات البحرية عن الخضار، الفواكه، الخبز، والمأكولات الأخرى التي لا تحتاج إلى طهي إضافي

• قم بتعليق أو تجميد كل المأكولات التي قد تفسد خلال ساعتين من طهيها أو شرائها

◀ هل تعلم؟

• يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات حول سلامة الأطعمة عبر الاتصال بالأرقام التالية:

• الخط الساخن للحوم والدواجن التابع لوزارة الزراعة للولايات المتحدة على الرقم 1-800-535-4555

• مكتب التوعية حول سلامة الأطعمة 720-7943 (202)

• الاستفسارات الإعلامية 720-9113 (202)