

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

### عند تحضير الطعام

- اغسل يديك جيدا بالماء والصابون قبل تحضير الطعام و قبل تناوله.
- اغسل يديك جيدا بالماء والصابون بعد استعمال المرحاض
- اجتنب العطس والسُّعال فوق الطعام، لا تننظف أنفك بأظفرك، ولا تنسى تقليم أظفرك...
- واظب على نظافة المطبخ والثلاجة...استعمل ماء جافيل في عملية التطهير.

- اغسل الخضراوات والفواكه جيدا قبل استعمالها.
- اغسل عُلب المُصبرات قبل فتحها حتى لا يتلوث محتواها
- اغلي الحليب الطازج غير المُعلَّب و غير المُبَسَّتَر.

- اطهي البيض واللحوم والسمك جيدا قبل تناولها و تأكد من أن الطعام ساخن ومطهو جيدا عند تناولك إياه بالمطاعم العمومية، وتأكد من أن السلاطة باردة ومحفوظة في الثلاجة.
- لتحضير اللحوم المخزنة في المُجمدة يجب إذابة الثلج المكون عليها بشكل جيد قبل طهيها (إذابة الثلج المُكوّن عليها تتم بوضعها في أسفل الثلاجة ويتطلب ذلك أكثر من 5 ساعات).

5-و جود بقايا الحشرات أو القوارض في المواد الغذائية.

### الوقاية من التسممات الغذائية

#### عند اقتناء الطعام

- اشتري المواد الغذائية الطرية والطازجة، وتأكد دائما من تاريخ الصلاحية ووجود البيانات التعريفية لكل منتج تريد شراؤه.
- عند شراء المُعلَّبات تأكد من أنها غير مثقوبة غير مضغوطة غير منفوخة غير صدئة...

-اشتري الحليب والياغورت المحفوظين في الثلجة وتأكد من عدم وجود ثقب أو انتفاخ في العلب ، ولا تشتري المواد الغير معلبة.

-راقب اللحوم قبل شراؤها (تأكد من وجود خاتم المصالح البيطرية عليها)

-لا تشتري اللحوم المُتفسخة أو ذات اللون الأحمر الداكن أو اللون الأزرق أو المشبوهة المصدر.

-اطلب من الجزار أن يُحضر اللحم المفروم بحضورك...

-لا تشتري الأطعمة و الأشربة من الباعة المتجولين لعدم توافر الشروط الصحية فيها.

-لا تشتري الأطعمة والأشربة التي تُعرض للبيع مكشوفة أو في درجة حرارة عالية أو المعرضة للغبار والذباب.

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

### ما هو التسمم الغذائي ؟

التسمم الغذائي هو حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد تناولهم غذاء غير سليم صحيا يحتوي على ميكروبات أو مواد سامة تفرزها بعض الجراثيم.

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

#### كيف تتعرف على حالة التسمم ؟

تظهر أعراض التسمم الغذائي على هيئة غثيان، قيء إسهال، تقلصات في المعدة الأمعاء ، وفي بعض حالات التسمم الغذائي تظهر الأعراض على هيئة شلل في الجهاز العصبي بجانب الاضطرابات المعوية، وتختلف أعراض الإصابة وارتفاع الحرارة وشدتها والفترة الزمنية اللازمة لظهور الأعراض المرضية حسب مسببات التسمم و كمية الغذاء التي تناولها الإنسان.

#### مصادر الأخطار الغذائية

- 1-انعدام شروط النظافة و القواعد الصحية عند تحضير و إنتاج و تداول الأغذية
- 2-انتهاء مدة صلاحية الاستهلاك
- 3-استعمال مياه ملوثة لسقي و تنظيف الخضرو الفواكه
- 4-عدم مراعاة شروط حفظ المواد الغذائية المحضرة مسبقا بمناسبة الولائم و الأعراس و المخيمات الصيفية.

مديرية التجارة لولاية تمنراست  
مصلحة حماية المستهلك و قمع  
الغش

# قافلة وطنية للتحسيس و الوقاية من التسممات الغذائية

"التسممات الغذائية قضية الجميع"

ماي 2016

-استهلك الحليب المُبستر بعد فتح العلبه خلال  
فترة لا تتعدى 24 ساعة مع حفظه في الثلاجة.  
-احفظ المواد الغذائية القابلة للتلف (بيض،  
مرقاز، كاشير، مايونيز، موطارد، باتيسري،  
مصبرات منزلية، طماطم مطحونة، عصير  
الفواكه...) دائما في الثلاجة.  
-احفظ اللحوم المجمدة والأسماك في مُجمّد  
الثلاجة.

المُجمدة لا يؤثر على نوعية أو جودة  
اللحوم والفيتمينات الموجودة فيها .  
لكن تكرر عملية إخراج وإعادة خزن  
المأكولات في المُجمد يشكل مصدر  
تسممات غذائية.

-لا تخلط بين الأكل الطازج والأكل المطبوخ في  
الثلاجة (لا تضعهم في نفس الأواني).  
-نظف الثلاجة مرتين في الشهر باستعمال ماء  
جافيل مخففا ولا تنسى إذابة الثلج المكون في  
المُجمّد.

لمعلومات إضافية تقربو من:

المديرية الو لائية للتجارة حي الوئام

تمنراست

وزارة التجارة

-اقض على الحشرات الضارة الموجودة في  
المطبخ ( الذباب و القوارض.....)  
-اخزن المبيدات وماء جافيل وجميع السموم  
المنزلية في مكان آمن بعيدا عن الأغذية وعن  
متناول الأطفال.  
شدد على جميع هذه الاحتياطات في فصل  
الصيف

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 فاته لا يصلح للاستهلاك أو الأكل نهائيا .  
غير أن خلّو الطعام من الرائحة والمظهر واللون غير  
العادي لا يعني بتاتا أنه نظيف وصالح للاستهلاك.

عند تخزين الطعام

التبريد يحد من تكاثر جل الميكروبات.  
درجة حرارة الثلاجة يجب أن تتراوح ما بين 2  
و 7 درجات فوق الصفر.

-لا تترك أي نوع من أنواع الطعام مكشوبا بعد  
الانتهاء من عملية التحضير،  
-احفظ جميع الأطعمة المحضرة مثل اللحوم  
والحلويات (تحتوي على الحليب والبيض) فورا  
بعد تحضيرها في الثلاجة، وفي حالة إعادة  
-احفظ الخضر والفواكه بعد تنظيفها وتنشيفها  
في الثلاجة،