

وزارة التجارة  
مديرية التجارة  
لولاية المسيلة

# التسممات





## سلامة الأظعمة... لتجنب التسمم الغذائى

هل سبق وشعرت بعوارض مزعجة فى أمعائك بعد تناولك طعاماً

إتضح فىما بعد انه كان فاسداً؟

التسمم الغذائى أو الأمراض الناتجة عن طعام فاسد، تحصل عند تناول المأكولات الملوثة. الجراثيم تسبب معظم حالات التسمم، وهى عادةً تتكون بسبب الطرق الخاطئة للتعامل مع الأكل. لكن الطعام قد يتلوث بالفيروسات، والطفيليات أيضاً. إنما تبقى البكتيريا المصدر الأساسى للتسمم الغذائى. وللحفاظ على صحة جيدة، علينا إبقاء الميكروبات تحت السيطرة.

### ما هى عوارض التسمم الغذائى؟

قد تختلف العوارض بين تعب، قشعريرة، إرتفاع قليل بالحرارة، دوخة، ألم فى الرأس، إنزعاج فى المعدة، وإسهال حتى الإجتفاف، مغص قوى، مشاكل فى الرؤية، وفى بعض الحالات قد تؤدي الى إنعكاسات صحية سلبية.

يختلف الأشخاص فىما بينهم. تناول نفس الطعام الملوث يختلف بين شخص وآخر. أحد الأشخاص قد لا يتأثر أبداً. وشخص آخر قد يمرض بشدة. ردة الفعل تتأثر بنوع البكتيريا، مدى تلوث الطعام، كمية الطعام المتناولة، وقوة مناعة الشخص تجاه هذه البكتيريا.

### من هم أكثر المعرضين للتسمم؟

أى شخص معرض لأن يكون ضحية التسمم الغذائى. إنما بعض الأشخاص أكثر عرضة: الأطفال، الحوامل، المسنين والذين يعانون من ضعف فى جهاز المناعة.



## كيف نتجنب التسمم الغذائي؟

يمكننا تجنب أكثرية حالات التسمم الغذائي عبر إعداد الطعام بطرق نظيفة وصحيحة. لتجنب التسمم الغذائي، التزم بهذه القواعد:

### حافظ على نظافة الطعام

حافظ على نظافة كل ما يلامس الطعام. قم بغسل اليدين دائماً أثناء تحضير الطعام. إستخدم فوط، إسفنج، صحن، وأدوات مطبخية نظيفة. نظف وعقم ألواح الفرغ بين خطوات تحضير الطعام. دع الأدوات وألواح الفرغ تجف في الهواء.

### إحفظ المأكولات الساخنة على حرارة مرتفعة

إطبخ المأكولات وأبقها على حرارة أكثر من 70 درجة مئوية. الحرارة المرتفعة تقتل معظم أنواع البكتيريا. والحرارة بين 60 و 70 درجة مئوية تمنع نمو البكتيريا إنما تسمح بإبقائها على مستواها. لا يجوز ترك المأكولات المطبوخة التي تحتوي على اللحوم، الدجاج، السمك، البيض والحليب ومشتقاته في حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

### إحفظ المأكولات الباردة على حرارة منخفضة

برّد الطعام المطبوخ الذي سيقدم بارداً حتى 5 درجات مئوية أو أقل. تنمو البكتيريا التي تُفسد الطعام على هذه الحرارة ببطء شديد. وعلى حرارة أقل من 0° درجة مئوية وهي حرارة التجميد، يتوقف نمو البكتيريا فبذلك من الأفضل تثلج الطعام المتبقي إذا كنا لا نريد إستهلاكه في ظرف يومين. إتبع الخطوات الآمنة الموجودة على غلاف المأكولات أثناء تحضير الطعام.

### عند تناول الطعام خارج المنزل

عليك التأكد من مستوى السلامة والنظافة في المطعم. هذا بالإضافة إلى تجنب اللحوم النيئة أو الغير مطبوخة جيداً. إذا كان لديك أدنى شك أن الطعام ملوث، لا تتذوقه حتى! لا يمكنك إستطعام أو شم رائحة للبكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي. إحكم تغليف الطعام المشكوك بأمره، وارمه حيث لا يصل إليه أحد.