

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية الأغواط
المديرية الولائية للتجارة
جمعية "مزي" لحماية المستهلك

أريام وطنية للتحسيس و الوقاية
من التسممات الغذائية

Journées Nationales De Sensibilisation
Et De Prevention Des

Intoxications Alimentaires.

«ATTENTION AUX INTOXICATIONS ALIMENTAIRES»
«حذاري من التسممات الغذائية»



يمكن أن تساهم هذه القواعد البسيطة بفعالية
في الحد من التسممات الغذائية

لكل معلومات إضافية، التقرب من المديرية العامة
للتجارة و/أو المديرية الولائية للتجارة
وجمعيات حماية المستهلكين عبر الولايات

مديرية التجارة
شارع أحمد بن سالم، المعمورة - الأغواط
جمعية مزي
الوحدات الشمالية - الأغواط

CES QUELQUES REGLES SIMPLES PEUVENT
CONTRIBUER GRANDEMENT A REDUIRE
LE RISQUE D'INTOXICATIONS ALIMENTAIRES.

Pour Toute Information Complémentaire, rapprochez
vous des Directions Régionales du Commerce et/ou
des Directions du Commerce de wilayas et des
Associations de Protection des Consommateurs.

Direction de Commerce
Rue Ahmed ben Salem, maamourah
Association MZI
Oasis Nord , LAGHOUAT

<http://www.dclaghoul.gov.dz/>
<http://www.facebook.com/lagh.mzi>
E-mail: consommateur03@yahoo.fr

4- الطهي :

- حضروا الأغذية بسرعة، اطهوها في درجة الحرارة المطلوبة و قدموها فورا.
- لا تتركوا الأغذية تحت درجات حرارة ملائمة لنمو البكتيريا. (تحدد درجات الحرارة الخطيرة بين 4 و 60 درجات مئوية).

4- Cuisson :

- Préparez les aliments rapidement, faites les cuire à la température requise et servez-les immédiatement.
- Ne laissez pas traîner des aliments à des températures favorables au développement des bactéries. (la plage de températures critiques se situe entre 4°C et 60°C).

5- التبريد :

- بردوا أو جمدوا المواد الطازجة، الأغذية المحضرة وبقايا المأكولات في أجل مدته ساعتين.
- تأكدوا من أن درجة المبرد مضبوطة في 4° م. على الأقل ودرجة المجمد مضبوطة في 18° م.

5- Réfrigération :

- Réfrigérez ou congelez les produits frais, les aliments préparés et les restes de table dans un délai de deux heures.
- Assurez-vous que la température du réfrigérateur est réglée à 4°C au moins et celle du congélateur à -18°C.

3- الفصل :

- احتفظوا ببعض الأغذية كاللحوم والمنتجات اللحمية بعيدا عن الأغذية الأخرى أثناء الحفظ والتحضير.
- استعملوا ألواح قطع مختلفة للحم النيئة والخضر
- احتفظوا دائما بالأغذية مغطاة.

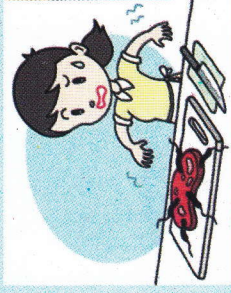
3- Séparation :

- Gardez certains aliments, comme les viands et les produits carnés, à l'écart des autres aliments pendant la conservation et la préparation.
- Utilisez des planches à découper différentes pour les viandes crues et les légumes.
- Gardez toujours les aliments couverts.



2- التنظيف :

- اغسلوا دائما الأيدي واغسلوا الأواني وكذا المساحات المخصصة للطبخ بالصابون والماء الساخن قبل استعمال الأغذية، بطريقة متكررة أثناء التحضير وأخرى عند النهاية.
- طهروا الطااولات، ألواح التقطيع والأواني بمحلول مكون من ماء جافيل وماء.
- يجب أن تغسل الفواكه والخضر الطازجة بالمياه الجارية العذبة قبل استهلاكها وطهيها.



2- Nettoyage :

- Lavez-vous toujours les mains et lavez les ustensiles ainsi que les surfaces de travail avec du savon et de l'eau chaude avant de manipuler les aliments, de manière répétée pendant et à la fin de la préparation.
- Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec une solution diluée d'eau de javel et d'eau.
- Les fruits et les légumes frais doivent être lavés à l'eau courante fraîche avant la consommation ou la cuisson.



القواعد البسيطة للأخذ على التسممات الغذائية

1- الاحتياط والوقاية :

- انتبهوا إلى تاريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية المعبأة وشروط حفظها واستعمالها.
- تجنبوا اقتناء المواد الغذائية المباعة على الطريق العمومي والمعرضة للشمس.
- لا تفتنوا المواد الغذائية المجهولة الهوية والتي لا تحتوي على الوسم.
- انتبهوا إلى انقطاع سلسلة التوريد عند شراء المواد الغذائية المبردة أو المجمدة.

1- Précaution et prévention :

- Faites attention à la date de péremption et aux conditions de conservation et d'utilisation des denrées alimentaires préemballées.
- Evitez impérativement d'acquérir des denrées alimentaires vendues sur la voie publique et exposées au soleil.
- N'achetez pas les denrées alimentaires anonymes et qui ne contiennent pas un étiquetage.
- Faites attention à la rupture de la chaîne de froid en achetant des denrées alimentaires réfrigérées ou congelées.