

## من التسمم الغذائي

## للوقاية

## توجيهات

## نصائح

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية  
الشعبية

مديرية التجارة لولاية الاغواط

مكتب ترقية الجودة و العلاقات مع  
الحركة الجمعوية

الأيام الوطنية للوقاية من التسممات  
الغذائية

من 2017/05/14 إلى 2017/05/20

تحت شعار

" التسممات الغذائية تحدي  
و مسؤولية الجميع بمناسبة  
الحفلات و الولائم ، توخوا  
الحذر عند تحضير وجباتكم "

### 1. النظافة الشخصية للعاملين

ضرورة الاهتمام بالعاملين من  
الناحية التنقيفية بخصوص  
التسمم الغذائي و ذلك بـ :

### 2. نظافة موقع إعداد الطعام

- ✪ تنظيف اليدين وقصّ الأظافر.
- ✪ لبس القفازات عند لمس الأطعمة ضروري جداً.
- ✪ غسل اليدين جيّداً بعد التعامل مع الطعام غير المطبوخ.
- ✪ نظافة الملابس.
- ✪ سلامة العاملين من الأمراض أو الجروح
- ✪ إبعاد المرضى منهم عن عملية التحضير وخاصة أولئك الذين يشتكون من نزلات معوية
- ✪ النظافة البدنية وغسل اليدين جيّداً بعد قضاء الحاجة
- ✪ عدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات أو الجو الحار لفترات طويلة.
- ✪ التخلص من الأطعمة القديمة بشكل يومي وعدم خلطها مع الطازجة وخاصة التي تغير لونها، طعمها أو رائحتها.
- ✪ الإحساس بالمسؤولية تجاه المستهلكين وعدم التصرف من منطلق مادي بحت

- ✪ إغلاق جميع الفتحات التي تأوي إليها القوارض والحشرات.
- ✪ وضع شبك سلكي ناعم على النوافذ لمنع دخول الحشرات.
- ✪ نظافة سقف المطبخ وأرضيته وجدرانه.
- ✪ وجود مراوح شفط للتهوية.
- ✪ توفر مغاسل للأيدي ومغاسل لأدوات المطبخ.
- ✪ توفير نظام صرف صحي جيّد.
- ✪ توفير حاويات النظافة والحرص على تغطيتها.
- ✪ توفير أسطح تقطيع مختلفة لكل صنف.
- ✪ توفير ثلاثيات لحفظ الطعام.

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

## وزارة التجارة

### مديرية التجارة لولاية الاغواط

#### مكتب ترقية الجودة و العلاقات مع الحركة الجمعوية

يجب أن تنظفوا جيدا الخضر و الفواكه الطازجة قبل استهلاكها

اغسلوا أيديكم دائما بالماء و الصابون قبل الأكل و بعده و عند لمسكم أشياء ملوثة

اجتنبوا شراء المواد الغذائية سريعة التلف كالحليب ، البيض،  
الياغورت والاجبان المعروضة خارج أجهزة التبريد

لا تشتروا المواد الغذائية المعروضة للبيع على الأرصفة و الأسواق  
الأسبوعية والساحات العمومية

اجتنبوا شراء المواد الغذائية سريعة التلف كالحليب ، البيض، الياغورت والاجبان المعروضة خارج أجهزة التبريد

## ما هو التسمم الغذائي؟..

هو حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد تناولهم غذاء غير سليم صحياً، وتظهر أعراضه على هيئة غثيان وقيء وإسهال وتقلصات في المعدة والأمعاء، وفي بعض الحالات يظهر على هيئة شلل في الجهاز العصبي بجانب الاضطرابات المعوية، وتختلف أعراض الإصابة وارتفاع الحرارة وشدها والفترة الزمنية اللازمة لظهور الأعراض المرضية حسب مسببات التسمم وكمية الغذاء التي تناولها الإنسان



## كيف يحدث التسمم الغذائي؟..

- ✱ وضع الطعام في غرفة درجة حرارتها (25 - 35) درجة مئوية
- ✱ وجود ناقل للميكروب في الطعام أو العمالة أو حيوانات محيطة.
- ✱ تلوث الأيدي أو الملابس للعاملين بالطعام أو تلوث أدوات المطبخ.
- ✱ تلوث أسطح تحضير الطعام المستخدمة لتجهيز اللحوم والدواجن والأسماك
- ✱ فترة بقاء الطعام مكشوف في جوّ الغرفة العادي.
- ✱ وجود طعام مهياً لنمو البكتيريا

## العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي:

- ✱ عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية .
- ✱ ترك الطعام لفترة طويلة في جوّ الغرفة قبل أكله .
- ✱ التسخين أو التبريد غير الكافيين .
- ✱ عدم إنضاج الطعام جيداً عند الطبخ .
- ✱ تلوث الطعام بطعام آخر ملوث أو بأدوات ملوثة.
- ✱ تجميد اللحوم كبيرة الحجم أو تسييح اللحوم المجمدة بطريقة غير صحيحة .
- ✱ أكل الخضروات أو الفواكه دون غسلها .
- ✱ تناول الأطعمة المعلّبة الفاسدة .
- ✱ انتقال الميكروبات من شخص مصاب للطعام.

## نصائح للمصاب بالتسمم الغذائي:

- ▶ شرب كميات كافية من الماء النقي على دفعات صغيرة خصوصاً في حال حدوث إسهال شديد أو قيء
- ▶ التدرج في تناول الطعام بتناول القليل من الأطعمة السهلة الهضم
- ▶ الامتناع عن تناول الأطعمة أو المشروبات ليضع ساعات .
- ▶ أخذ قسطاً كافياً من الراحة البدنية.
- ▶ استشارة الطبيب.

