



Department of Health & Human Services

oakgov.com/health

صحيفة وقائع الصحة العامة

سلامة الأغذية بالمنزل

ما هي أسس سلامة الغذاء؟

- تتبع الخطوات التالية للتعامل مع الأغذية وطهيها وتحزينها للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلال الغذاء:
- اغسل يديك بالصابون والماء الساخن لمدة لا تقل عن 20 ثانية. جفف يديك جيداً.
- احرص على تنظيف أسطح العمل على الدوام، ولاسيما عند تغييرك انتقالك من عملية تحضير غذاء لأخرى.
- احرص على الفصل بين الأغذية - قم بتخزين الأغذية الحيوانية النيئة بعيداً عن الأغذية الجاهزة أو المطهورة.
- قم بطهي الأطعمة في درجات حرارة مناسبة.
- احرص على حفظ الأغذية المتبقية في الثلاجة على الفوراً.

ما هي الطريقة المثلى لتنظيف أسطح العمل بالمطبخ؟

- اغسل الأسطح التي تلامس الأغذية بماء ساخن مذاب فيه صابون ثم اشطفها بماء نظيف.
- يمكنك استخدام منتجات التبييض والكلور لتعقيم الأسطح. استخدم هذه المواد تبعاً للإرشادات المذكورة على بطاقتها.
- يحظر استخدام الإسفنج لتنظيف الأسطح الموجودة بالمطبخ حيث يصعب تنظيفه وقد تتجمع به الجراثيم.
- احرص على تغيير قطع الأقمشة المستخدمة في غسيل الأطباق يومياً أو بعد ملامستها للأغذية الحيوانية النيئة أو استخدام مناشف ورقية وتخلص منها بعد كل استعمال.
- احرص على تنظيف شفرة (شفرات) فتاحة العلب كثيراً لإزالة جزيئات الطعام التي يمكن أن تنمو عليها البكتيريا.

ما هي أفضل طريقة للحفاظ على سلامة الطعام عند تخزينه؟

- تحفظ بالثلاجة الأغذية القابلة للتلف أو التي تم طهيها أو المجمدة التي مضي على وجودها في درجة حرارة الغرفة أقل من ساعتين فقط. يحفظ الغذاء بالثلاجة في خلال ساعة عندما تتجاوز درجة الحرارة الخارجية 90° ف.
- يحظر ترك الغذاء في درجة حرارة الغرفة لمدة تتجاوز ساعتين. تخلص من الأغذية التي بقيت في درجة حرارة الغرفة لمدة تتجاوز ساعتين.
- تحقق من درجة حرارة ثلاجتك ووحدة التجميد (الفریزر) باستخدام ترمومتر. يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة 40° ف أو أقل ودرجة حرارة الفريزر صفر° ف أو أقل.
- احرص على منع مرق اللحم من التساقط على الأغذية الأخرى. ضع الأغذية الحيوانية النيئة (مثل البيض والدجاج النيئ والهامبورجر النيئ) في أوعية غير منفذة للماء أو في صوان لمنع تساقطها على الأغذية الأخرى.
- اختر الرف أو الدرج السفلي بالثلاجة لتخزين اللحوم النيئة والبيض النيئ لمنع انتشار التلوث.
- على وجه العموم، يمكن تخزين الأطعمة المعلبة، غير المفتوحة عالية الحموضة (مثل الطماطم، والجريب فروت والأناناس) لمدة تتراوح بين 12 إلى 18 شهراً. يمكن تخزين الأطعمة المعلبة، غير المفتوحة ومنخفضة الحموضة (مثل اللحم، والدجاج، والسمك ومعظم الخضروات) لمدة تتراوح ما بين عامين وخمسة أعوام. عليك التخلص من المعلبات التي يوجد بها انبعاج أو تسرب أو انتفاخ أو صدأ.

ما هي الطريقة الآمنة المثلى لإذابة الثلج من الأغذية المجمدة؟

- يحظر إذابة الثلج عن الأغذية المجمدة في درجة حرارة الغرفة.
- الثلجة هي أمان مكان لإذابة الثلج عن الأغذية المجمدة. تأكد من عدم تساقط مرق اللحم على الأغذية الأخرى.
- لتسريع عملية إذابة الثلج عن الأغذية المجمدة، ضع الأغذية تحت مياه باردة جارية (تأكد من تصريف المياه بالحوض).
- يمكن إذابة الثلج في فرن الميكروويف. احرص على طهي الطعام بعد إذابة الثلج مباشرة في الميكروويف.



ما هي أفضل طريقة للحفاظ على سلامة الطعام عند طهيها؟

- احرص على غسل الأيدي بالماء الساخن والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية قبل إمساك الطعام بالأيدي وبعده.
- تجنب انتشار التلوث. احرص على إبعاد مرق اللحوم النيئة عن الأطعمة الأخرى. بعد تقطيع اللحوم النيئة احرص على غسل يديك، ولوح التقطيع، والسكين والجزء السفلي للوح التقطيع بماء ساخن مذاب به صابون.
- تحفظ الأغذية بالتلاجة وهي متبلة. يحظر إعادة استخدام مرق اللحم في تطرية الطعام أثناء طهيها.
- يطهى اللحم المفروم عند درجة حرارة 155° ف، ولحم الدجاج المفروم عند درجة حرارة 165° ف، ويطهى اللحم البقري والبتلو والشواء وشرائح اللحم (الكستليتة) والمحار والبيض والطرائد البرية (مثل شرائح لحم الغزال (البفتيك) أو الكستليتة) عند درجة حرارة قدرها 145° ف، وجميع قطع لحم الخنزير الطازج عند درجة حرارة قدرها 155° ف، والدواجن الكاملة، والدجاج وكافة منتجات اللحوم المحشوة عند درجة حرارة قدرها 165° ف.
- للتأكد من طهي الطعام عند درجة الحرارة المناسبة، ضع ترمومتراً في الجزء السميك من الطعام وفي موضعين آخرين على الأقل للتأكد من وصول المنتج بالكامل لدرجة الحرارة المناسبة.
- استخدم ترمومتراً نظيفاً من النوع الخاص بقياس درجة حرارة الطعام وذلك لقياس درجات حرارة الطهي. لا تعتمد على مظهر الطعام للتأكد من تمام طهيها. استخدم ترمومتراً رقمياً أو ترمومتر بمؤشر مدرج من 0-220° ف، وذلك لقياس درجة حرارة الطعام بالتلاجة أو درجة حرارة طهي الأطعمة.

ما هي أفضل طريقة للحفاظ على سلامة الطعام عند تقديمه؟

- حافظ على درجة حرارة الطعام الساخن عند درجة 140° ف أو أسخن والطعام البارد عند درجة حرارة 40° ف أو أبرد.
- عند تقديم الطعام في بوفيه، حافظ على الطعام ساخناً بوضعه في أطباق إحماء أو مواقد بطيئة أو صواني تدفئة. حافظ على برودة الأطعمة من خلال وضع الأطباق في الثلج أو استخدام أطباق تقديم صغيرة و احرص على تغييرها باستمرار.
- تخلص من بقايا الطعام التي تبقى بدرجة حرارة الغرفة لمدة تتجاوز ساعتين، أو ساعة واحدة إذا كانت درجة حرارة الهواء الخارجي تتجاوز 90° ف.
- ضع بقايا الطعام في أوان مسطحة وضعها على الفور في التلاجة أو الفريزر. استخدم بقايا الطعام المطهو خلال 4 أيام.

لمعرفة مزيد من المعلومات حول سلامة الأغذية بالمنزل يرجى الاتصال بهاتف رقم:

بونتيك (Pontiac): (248)858-1312 أو الهاتف المجاني رقم (888)350-0900، داخلي 8-1312
ساوث فيلد (Southfield): (248) 424-7190
وولد ليك (Walled Lake): (248) 926-3305

للحصول على نسخ أخرى، يرجى زيارة موقع الويب www.oakgov.com/health أو الاتصال بالفروع التالية: