

Arabic

HOME STUDY سلامة الأظعمة في الخدمات الغذائية
COURSE IN
FOOD SAFETY دورة دراسية منزلية



دورة دراسية منزلية في سلامة الغذاء

الغرض الرئيسي من دورتنا الدراسية المنزلية هذه، هو توفير معلومات صحية سليمة للعاملين في حقل الخدمات الغذائية. وإنه لمن المعلوم جيداً أن تطبيق مبادئ الغذاء السليم تقلل من احتمال التسمم الغذائي.

هذه الدورة مماثلة للدورة التي نقدمها في حجرة دراسة والتي تستغرق ساعتين ونصف الساعة. وبإمكانك أن تتمم الدورة الدراسية المنزلية في الوقت الذي يناسبك. وهي متوفرة باللغة الإنكليزية، الصينية التقليدية، الهندية (البنجابي)، الفيتنامية، الكورية، والعربية. هذه الدورة يمكن أن يأخذها كل من يعمل في إعداد الغذاء. وهذا يشمل: المطاعم، الأغذية المعلبة، المخازن، مراكز الرعاية لمدد طويلة، حضانات الأطفال، المدارس ومحلات البقالة.

كيف تتمم هذه الدورة المنزلية:

- 1 لديك 4 أسابيع لإتمام الدراسة. اقرأ كل جزء وأجب على أسئلة المراجعة. صحح إجاباتك بنفسك. يمكنك مشاهدة الفيديو في أي وقت.
- 2 عندما تصبح جاهزاً لعمل الامتحان، أكتب اسمك وعنوانك على ورقة الإجابة وأجب على الأسئلة. درجة النجاح 15/12. إذا نجحت سوف نرسل لك محفظة لحفظ البطاقات عليها اسمك.
- 3 أرسل الفيديو وورقة الإجابة داخل الظرف المعطى لك أو أحضرهم إلى:

عنوان المراسلة

Mailing Information

Environmental Public Health

10101 Southport Road SW

Calgary, AB T2W 3N2

Email: eph.education@albertahealthservices.ca

Ph: 1-833-476-4743

لن تستلم الدرجات ومحفظة البطاقات إلا بعد إعادة الفيديو. من غير المطلوب إعادة المذكرات المكتوبة. نشكرك على اهتمامك بدورتنا الدراسية المنزلية. إذا كانت لديك أية أسئلة، نرجو الاتصال برقم الهاتف:

1-833-476-4743

شكراً:

نشكركم مجلس إدارة يا نصيب مجتمع كالغري (Alberta Lottery Fund) الذي أمدّ هذا المشروع بالتمويل اللازم.

حقوق الطبع محفوظة 2002

الفهرس

1	دورة دراسية منزلية في سلامة الغذاء
2	الفهرس
3	الجزء الأول . التسمم الغذائي
3	مقدمة
3	حقائق التسمم الغذائي
4	مراجعة
6	الجزء الثاني . أسباب التسمم الغذائي
6	الميكروبات
11	الكيميائيات
12	مراجعة
41	الجزء الثالث . كيف تمنع التسمم الغذائي
14	الأخطاء الشائعة في معاملة الغذاء
14	ثمان خطوات لتأمين الغذاء السليم
19	مراجعة
21	تنظيف وتعقيم
24	مراجعة
25	الصحة الشخصية
28	مراجعة
29	ملحق (١) جدول الجراثيم التي تسبب التسمم الغذائي
32	الاختبار النهائي
32	ورقة الإجابة
36	ورقة التقييم

الجزء الأول . التسمم الغذائي

المقدمة :

يتم التبليغ سنوياً في كندا عما يقارب الـ 7000 إصابة بالتسمم الغذائي . غير أن العاملين بالدوائر الصحية يعتقدون أن العدد قريب من المليون إصابة كل عام . إذ أن الكثيرين لا يبلغون الإدارة الصحية أو طبييهم الخاص عن حالات التسمم الغذائي.

يمكن لأي كان أن يصاب بالتسمم الغذائي . ومع ذلك ، فإن بعض الناس أكثر عرضة للتسمم الغذائي من غيرهم . وتتضمن هذه الفئة:

- الرضع والأطفال الصغار جداً
- المسنين
- النساء الحوامل
- المرضى
- الأشخاص القليلو المقاومة للأمراض (مثل مرضى السرطان , والإيدز) .

الأعراض العامة للتسمم الغذائي هي :

- إسهال
- قيء
- غثيان
- تقلصات في المعدة
- صداع
- سخونة

التسمم الغذائي يمكن أن يسبب إعياءً بسيطاً أو إعياءً حاداً وخطيراً . في بعض الأحيان يتحتم على المرضى الذهاب إلى المستشفى . التسمم الغذائي يمكن أن يؤدي أحياناً إلى الموت.

حقائق التسمم الغذائي

- إن الأطعمة التي تحتوي على الجراثيم التي تسبب التسمم الغذائي أو على سمومها ، قد يكون شكلها ، ومذاقها ، ورائحتها عادية .

- في الكثير من الحالات لا ينتج التسمم الغذائي عن آخر وجبة تناولها المصاب. فإن بعض جراثيم التسمم الغذائي تستغرق بعض الوقت حتى تسبب المرض .
- في حالة عدوى الإي. كولاي E.coli O157:H7 (نوع من تسمم الغذاء) ، قد يستغرق ظهور أعراض المرض من يومين إلى عشرة أيام . وقد يستغرق ظهور أعراض التسمم بالسالمونيلا Salmonella من 6 - 72 ساعة .
- يمكن أن يسبب عدد قليل من الجراثيم بعض أنواع التسمم الغذائي . هناك مثالان على ذلك وهما : شيجيلا التسمم الغذائي Shigella Food Poisoning والإصابة بالإي. كولاي E.coli O157:H7
- إذا أصيب شخصين أو أكثر بأعراض التسمم الغذائي بعد تناول نفس الوجبة أو الطعام يعرف ذلك بتفشي أو انتشار المرض .
- بعض الأمراض المتفشية تكون بأعداد قليلة . والبعض الآخر بأعداد كبيرة . في سنة 1996 حدث تفشي سالمونيلا التسمم الغذائي في كالغري وتسبب ذلك في مرض أكثر من 100 شخص .

تفشي السالمونيلا في ألبرتا ، 4894

أصيب أكثر من 400 من الزبائن والعاملين في أحد مطاعم الفنادق بالسالمونيلا وكان مصدر الجراثيم المسببة لذلك أيضاً مخفوقاً استعمل خلال عدة أيام دون أن يوضع في الثلاجة. ونتج عن ذلك إصابة أكثر من 00% من العاملين بالسالمونيلا التسمم الغذائي وتوقفوا عن العمل .

مراجعة

1 أذكر مجموعتين من الأشخاص الأكثر عُرضة للتسمم الغذائي .

2 أذكر 4 أعراض مشتركة للتسمم الغذائي .

3 الطعام الذي يحتوى على الجراثيم التي تسبب التسمم الغذائي أو على سمومها ، مذاقه ليس جيداً .

صواب _____ خطأ _____

4 لماذا تمثل سلامة الطعام جزءاً هاماً من الخدمة الغذائية ؟

الإجابة :

- | | |
|---|--|
| 1 | الأطفال ، المسنين ، النساء الحوامل ، المرضى ، الأشخاص الذين لديهم مناعة ضعيفة ضد الأمراض . |
| 2 | إسهال ، قيء ، تقلص في المعدة ، غثيان ، سخونة ، صداع |
| 3 | خطأ . الطعام المصاب بجراثيم التسمم الغذائي ، قد يكون شكله ومذاقه ورائحته عادية . |
| 4 | يمكن تلافي التسمم الغذائي بتطبيق مبادئ سلامة الطعام في الخدمات الغذائية . |

الجزء الثاني : أسباب التسمم الغذائي

الميكروبات

هذه جراثيم صغيرة جداً تعيش حولنا ، ولكننا لا نستطيع أن نراها . (ميكرو معناها صغير جداً) .
وهي موجودة على النباتات والحيوانات والأشخاص وفي الهواء ، والتربة ، والماء . الميكروبات تسمى أحياناً جراثيم ، و معظم الميكروبات لا تضرنا .

بعض الميكروبات نافعة لنا . البنسلين مضاد حيوي مشهور وهو مصنوع من فطر جيد .
وللعلم فإن البكتريا الجيدة تستعمل في صنع اللبن.

عدد قليل من الميكروبات يسبب التسمم الغذائي . وهذه تسمى جراثيم " التسمم الغذائي " .

التسمم الغذائي هو أي مرض ناتج عن تناول طعاماً يحتوي على ميكروبات ضارة ، أو سموم (تُكْسِين) أو كيميائيات . وجود بعض الميكروبات كافٍ للتسبب في التسمم الغذائي . بعض الميكروبات الأخرى تحتاج لوقت وظروف ملائمة لتتكاثر وتنتج سموماً (تُكْسِين) قبل أن تسبب الأمراض .

الطفيليات ، والفطريات ، والفيروسات ، والبكتريا هي أمثلة عن الميكروبات التي يمكن أن تسبب التسمم الغذائي .

الطفيليات

الطفيليات جراثيم تعيش في أو على جراثيم أخرى . بعض الجراثيم صغيرة جداً ، لا يمكن أن نراها ، وبعض الطفيليات ديدان ممكن رؤيتها .

جيارديا (Giardia) و كريبتوسبورديا (Cryptosporidia) هما اثنتان من الطفيليات التي تسبب المرض . ولا يمكن رؤيتها لصغر حجمها .

بعض الطفيليات الأكبر حجماً مثل الديدان المستديرة والديدان الشريطية غير معروفة في كندا .

كيف تضبط انتشار الطفيليات :

- 1 إغسل يديك بعد استعمال دورة المياه .
- 2 إطه الطعام إلى درجة الحرارة السليمة .
- 3 إستعمل مورد مياه آمن .

الفطريات

تتسبب الفطريات في تَلَفُ الطعام ، وهناك بعض الفطريات يمكن أن ينتج عنها تسمم .

تنمو الفطريات في الأغذية الحمضية ، مثل البرتقال . كما تنمو في الطعام الذي يحتوى على الكثير من السكر ، مثل المربى . وهى تحب الوسط الدافئ ، الرطب وقدر كاف من الهواء .

كيف تضبط انتشار الفطريات :

- 1 راقب إذا كان في الطعام عَفَن . إذا رأيت به أي فِطْر ، أسلم شيء تفعله هو أن تلقى به في القمامة.
- 2 نظف و عقم أدوات الطهو والأواني والمسطحات التي لمست الطعام المُتَعَفِن . (طَهِّر باستعمال الماء والمواد الكيميائية لقتل الميكروبات).

الفيروسات

الفيروسات هي أصغر نوع من الميكروبات . الفيروسات لا تنمو في الطعام . فهي تنمو فقط في خلية حية .

الفيروسات يمكن أن تنتشر بواسطة الأغذية والمياه الملوثة ، أو بواسطة الشخص القائم بتحضير الطعام ، أو من شخص إلى آخر . من أمثلة الفيروسات التي تسبب تسمماً غذائياً: فيروس النوروك (Norwalk) والهيپاتيتس ا (Hepatitis A).

كيف تضبط إنتشار الفيروسات :

- 1 إغسل يديك بعد استعمال دورة المياه وقبل البدء في إعداد الطعام .
- 2 إغسل كل الفواكه والخضراوات ، وخضراوات السلطة الخضراء .
- 3 إستعمل مصادر مياه آمنة .
- 4 إطه الطعام في درجة حرارة آمنة .

البكتريا

وجود البكتريا في البيئة أمر عادى وعام . هناك عدد قليل من البكتريا يسبب التسمم الغذائي .

أمثلة عن البكتريا التي تسبب التسمم الغذائي :

- سالمونيلا Salmonella
- إي. كولاي E. coli O157:H7
- كامبيلوباكتر Campylobacter
- شيجللا Shigella

البكتريا تحتاج إلى بعض الأشياء حتى تظل حية :

- ماء
- pH (مقياس من الحموضة أو القلوية)
- غذاء
- هواء
- وقت وحرارة

الماء

البكتريا تحتاج إلى ماء . المأكولات المقترنة بالتسمم الغذائي ، مثل : اللحوم ، الأسماك ، الطيور، البيض ، منتجات الألبان ، الخضراوات ، وخضراوات السلطة الخضراء ، تحتوى على الكثير من الماء

ب. ه. – الرقم الهيدروجيني (pH)

هو مقدار الحموضة أو القلوية في الغذاء . الليمون الأخضر والليمون الأصفر والخل هي أمثلة عن الأغذية الحمضية . الأغذية الحمضية توقف نمو البكتريا ، ولكنها لا تقتلها .

البكتريا تفضل الأغذية الغير حمضية : مثل اللحوم ، الطيور ، والأسماك .

الغذاء

بكتريا التسمم الغذائي تنمو بشكل جيد في الطعام الغني بالبروتينات ، الفيتامينات ، والأملاح . اللحوم ، الطيور ، البيض ، منتجات الألبان ، والخضراوات ، هي مصادر غذاء جيد للبكتريا . كما قد يوجد التسمم الغذائي أيضاً في خضراوات السلطة الخضراء والفواكه .

هذه المأكولات تسمى " مكمّن خطر " لأن البكتريا تستطيع أن تنمو عليها . هذه المأكولات يمكن أن تتسبب في التسمم الغذائي إن لم يتم حفظها وتحضيرها بشكل سليم .

الهواء

البكتريا تحتاج لنوعية هواء سليم حتى تعيش . بعض أنواع البكتريا تنمو فقط إذا كان لديها أكسجين . والبعض الآخر لا يحب الأكسجين . كلوستريديوم بوتولينوم *Clostridium botulinum* هي مثال على البكتريا التي لا تحب الأكسجين .

الزمن والحرارة

البكتريا تحتاج لدرجة الحرارة السليمة لتنمو . إذا كانت درجة الحرارة باردة جداً فإن البكتريا تعيش ولكنها لا تنمو . إذا كانت درجة الحرارة ساخنة جداً فإن البكتريا تموت . أغلب أنواع بكتريا التسمم الغذائي تعيش في درجة حرارة تتراوح بين 4 درجات — 60 درجة مئوية (40 — 140 درجة فهرنهايت) .

تعرف هذه " بالمنطقة الخطرة " لأنها درجة الحرارة المثالية لنمو البكتريا . كلما زاد الوقت الذي يظل فيه الطعام في المنطقة الخطرة ازدادت أعداد البكتريا التي يمكن أن تنمو فيه .

كيف تسيطر على البكتريا

إحفظ الطعام المحتمل أن يكون مصدر خطر خارج منطقة الخطر

إحفظ الطعام بارد ، تحت 1 درجات مئوية (10 درجة فهرنهايت)

إحفظ الطعام ساخن ، فوق 60 درجة مئوية (410 درجة فهرنهايت) .

إطه الطعام في درجة الحرارة السليمة .

إغسل يديك .

نظف وعقم الأدوات والمعدات والطعام .

الخلاصة

التسمم الغذائي يمكن أن يسببه وجود الطفيليات ، الفطريات ، الفيروسات ، والبكتيريا للحصول على معلومات أكثر تحديداً عن بعض أنواع التسمم الغذائي، أنظر إلى الملحق (أ)

كيف تنتشر جراثيم التسمم الغذائي .

جراثيم التسمم الغذائي تأتي من عدة مصادر :

- الحيوانات
- الناس
- التربة
- الماء
- الحشرات والفئران

الحيوانات

الحيوانات يمكن أن تكون مصدر جراثيم التسمم الغذائي . اللحوم النيئة ، الطيور ، والأسماك يمكن أن تحتوي على بكتيريا مثل السالمونيلا ، كامبيلوباكتري والإي.كولاي .

الأشخاص

- الأشخاص يمكن أن يحملوا جراثيم التسمم الغذائي مثل السالمونيلا وبكتيريا الإي.كولاي في جهازهم المعوي . إذا لم تغسل اليدين جيداً بعد دخول دورة المياه ، فإن هذه المواد يمكن أن تنتقل إلى أي شيء يلمسه الشخص . هذه الطريقة في نشر الجراثيم تسمى " برازي - عن طريق الفم"
- قد يحمل البعض بكتيريا تسمى ستافيلوكوكس أوريوس أو ستاف *Staphylococcus aureus* على الجلد أو في الأنف أو الحنجرة . بكتيريا ستاف ممكن أن تنتقل إلى الطعام عن طريق السعال أو العطس . أو يلمس الطعام مع تواجد قروح أو جروح في يديك مصابة بالعدوى .

بكتيريا ستاف ممكن أن تنتشر إذا تمخضت ثم أمسكت بالطعام دون أن تغسل يديك .

التربة

جراثيم التسمم الغذائي يمكن أن تتواجد في التربة . الفواكه والخضراوات التي تنمو في التربة ممكن أن تحمل جراثيم التسمم الغذائي على سطحها الخارجي . مثلاً : بكتيريا السالمونيلا وُجِدَت على السطح الخارجي للشمام (الكتالوب) والبندورة .

الماء

الماء الغير المعالج، المستخرج من الأنهار والبحيرات، ومياه الشرب الملوثة ممكن أن يكون مصدر جراثيم التسمم الغذائي .
مثالاً على ذلك بكتريا الإي. كولاي E.coli O157:H7 وطفيليات مثل الكريبتوسبورديا والجيارديا
Cryptosporidia and Giardia. يجب أن تكون المياه المستعملة في إعداد الطعام مياه صالحة للشرب . (المياه
تكون ملوثة — عند وجود كيمايات ضارة أو جراثيم التسمم الغذائي أو سموم هذه الجراثيم إذا تواجدت فيها)

الحشرات والفئران

الحشرات والفئران يمكن أن تحمل جراثيم التسمم الغذائي في أجسامها. إذا وجدت حشرات أو فئران
في وحدتك ، اتصل هاتفياً بعامل مرخص بمكافحة الحشرات والأوبئة.

الكيميائيات

التسمم الغذائي الكيميائي يمكن أن ينتج عن تناول طعاماً يحتوي بطبيعته على السموم. ومثال على ذلك بعض أنواع الفطر (عش
الغراب ، مثل فئة الأمانيتا) التي قد تحتوي على سموم طبيعية. السموم الغذائية الكيميائية يمكن أن تنتج أيضاً إذا كان الطعام مُلوثاً
بالكيميائيات .

في سنة 4891 ، أصيب 28 تلميذ ثانوي في كاليفورنيا بمرض حاد وحدث هذا سريعاً بعد أن شربوا مشروب فواكه .
كانت أعراض مرضهم تتضمن غثيان ، قيء ، تقلصات ، دوخة وصداع . التشخيص كان : التسمم بالزنك .
مشروب الفواكه كان مصنوعاً ومُخزناً في إناء من المعدن المغلفن المتآكل السطح الداخلي . الإناء لم يكن مُعداً للطعام .

كيف نتلافى التسمم الغذائي الكيميائي :

- إشر كل طعامك من محلات مرخصة .
- إغسل الفواكه والخضراوات والسلطة الخضراء لتنظيفهم من الكيمايات مثل مبيدات الحشرات .
- إستعمل معدات وآنية طبخ متوافق عليها وآمنة .
- إستعمل كمية آمنة من المواد الحافظة للطعام مثل حامض الصوديوم الأحادي
- لا تحتفظ بكيميائيات في آنية الطعام .
- عنون المواد الكيميائية .
- إستعمل المواد الكيميائية بطريقة سليمة . إقرأ ملصق التعريف الموجود عليها .

- تخزين الكيماويات بعيداً عن الطعام .

الإصابة بالحساسية ضد الطعام

تناول بعض المأكولات أو مكوناتها يمكن أن يسبب الحساسية عند بعض الناس . وهذه الحساسية إما أن تكون بسيطة أو تشكل خطراً على الحياة .

الأطعمة التالية تمثل 90% من الأطعمة التي لها علاقة بالحساسية .

- الحليب ومنتجات الألبان
- البيض
- القمح
- الصويا
- الفستق (القول السوداني)
- شجر الجوز (مثال : اللوز ، البندق البرازيلي والكاشو)
- الأصداف والسمك

قلل من خطر الإصابة بالحساسية ضد الطعام

ضع خطة لحالات الطوارئ الطبية.

تأكد من أن كل العاملين على علم بالمكونات التي تستعمل في تحضير الطعام في المطعم . إذا كان أحد الأشخاص مصاباً بحساسية ضد الفستق (القول السوداني) ، يمكن أن يسأل إذا كان المطعم يستخدم زيت الفستق (القول السوداني) . إذا كان العاملون أو المدير مجهلون الإجابة ، عليهم إخبار الزبون كي يختار شيئاً بديلاً .

إمنع انتقال العدوى . فإن قليلاً جداً من آثار الطعام المتبقي على يديك ، أو على السكين ، أو الملعقة أو اللوحة التي يقطع عليها الطعام أو على منشفة يمكن أن ينتقل إلى أطعمة أخرى ، وأن تسبب الإصابة بالحساسية .

مراجعة

1 أذكر طريقة واحدة لضبط انتشار الفيروسات في الخدمات الغذائية .

2 أذكر طريقتين لضبط انتشار البكتريا في الخدمات الغذائية .

3 أذكر نوعين من البكتريا التي تسبب التسمم الغذائي .

4 أذكر مثالين للأظعمة المحتمل أن تتصف بأنها مكمّن خطر .

5 أذكر معدل درجات الحرارة التي تقع في منطقة الخطر .

س () إلى () ف س ()

الإجابة :

1. إغسل يديك ، إظه الطعام في درجة حرارة سليمة، إغسل الفواكه ، والخضراوات، وخضار السلطة .

2. ضع الطعام المُعرّضُ للتلوث السريع خارج منطقة الخطر ، أترك الطعام بارداً، تحت درجة 4 مئوية (40 ف) ، أو ساخناً ، فوق 60 م (140 ف)

3. سالمونيللا Salmonella وإي. كولاي E.coli O157:H7 وشيغللا Shigella وستاف Staph

4. اللحوم ، والطيور ، والأسماك ، ومنتجات الألبان ، والخضراوات وخضار السلطة والفواكه .

5. 4 – 60 درجة م (40 – 140 ف)

الجزء الثالث : كيف تتلافى التسمم الغذائي

الأخطاء الشائعة في التعامل مع الأطعمة

هذه بعض الأخطاء الشائعة في التعامل مع الطعام والتي تسبب التسمم الغذائي :

- عدم وضع الطعام في الثلاجة أو تبريده بطريقة سليمة .
- عدم طهو الطعام إلى درجة حرارة سليمة .
- تحضير الطعام قبل تقديمه بيوم أو أكثر ، وعدم حفظه بطريقة سليمة .
- ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة .
- عدم تسخين الطعام بشكل سليم .
- العمال المصابون بأمراض معدية ولديهم عادات صحية سيئة .

لمنع التسمم الغذائي ، ضع الطعام في درجة حرارة سليمة واحمه من العدوى أو التلوث .

الطريقة العملية لتطبيق هذا مُنَوَّه عنها في الجزء الخاص بالخطوات الثمانية لتأمين الغذاء .

إنتشار العدوى:

إنتشار الجراثيم التي تسبب التلوث الغذائي من طعام إلى آخر عن طريق ، اليدين ، أو أدوات المطبخ أو المعدات .

ثمان خطوات لتأمين الغذاء

الخطوة الأولى : شراء واستلام المواد الغذائية

- الشراء من بائعين مُرُخَّصين .
- تأكد من أن الطعام قد تم نقله في درجة حرارة سليمة .
- راجع درجة الحرارة ، وتاريخ انتهاء الصلاحية ، وأي علامات تدل على فساد ، أو تلف ، أو وجود حشرات ، في المواد الغذائية التي تستلمها .

الخطوة الثانية – تخزين الطعام

- ضع الأطعمة الطازجة والمجمدة في ثلاجات ومبردات بمجرد وصولها إليك .
- إتبع طريقة استعمال المواد حسب ترتيب وصولها إليك أي: ما دخل أولاً يخرج أولاً .
- أضبط الثلاجات والمبردات على درجة 4 مئوية (40 درجة فهرنهايت) . لضبط الفريزرات على درجة 18 مئوية (صفر فهرنهايت) أو أبرد من ذلك . قيس درجة الحرارة بميزان الحرارة (الترمومتر) .
- خزن الطعام النيئ تحت الطعام المطهو أو الجاهز للتقديم ، السلطة ، السندوتشات ، والكيك هي أمثلة للمأكولات الجاهزة للأكل . فهي لا تحتاج لأي إعداد إضافي أو تسخين .
- لا تخزن مواد غذائية على الأرض .

الخطوة الثالثة – إعداد الطعام

- تذكر أن اللحوم ، والطيور ، والأسماك ، والبيض ، وخضراوات السلطة ، والخضراوات ، والفواكه ، يمكن أن تنقل مواد تسمم الغذاء إلى المطبخ .
- اغسل يديك قبل تحضير الطعام .
- إبدأ باستعمال آوان وأدوات نظيفة ومعقمة ، وأن تكون لوحة التقطيع ، والآلات والمسطحات التي تعمل عليها أيضاً نظيفة ومعقمة .
- اغسل الفواكه ، الخضراوات ، وخضراوات السلطة حتى تنظفها من التراب والقاذورات ، والحشرات ، والجراثيم والمبيدات الحشرية .
- ذوب الثلج في المأكولات المجمدة بطريقة سليمة :
 - ✓ ضع الغذاء المجمد على صينية أو في طبق ثم ضعه على الرف الأسفل في الثلاجة أو المبرد.
 - ✓ ضعه في ماء جارٍ بارد . إستعمل أحواضاً كبيرة . نظف وعقم الحوض بعد إذابة الثلج عن الغذاء.
 - ✓ ضعه في ماء بارد ، ثم غيّر الماء كل نصف ساعة للحفاظ على برودته .
 - ✓ في فرن ميكروويف .
- إذابة الثلج عن الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة العادية غير سليم .

إعداد الطعام :

- حَضِرُ الطعام بسرعة حتى لا يبقى الغذاء الغير مُعدَّ وقتاً طويلاً في منطقة الخطر .
- ضع المواد الغذائية في الثلاجة ، أطهها أو قدمها مباشرةً .
- لا تخزن أو تعرض المواد الغذائية في منطقة الخطر .
- يجب ألا يتعدى الوقت الإجمالي الذي تبقى فيه المواد الغذائية في منطقة الخطر من وقت استلامها حتى وقت تقديمها الساعتين . وإلا يجب إلقائها في القمامة .

• تلافي نقل التلوث عند إعداد الطعام .

هذا مثال عن نقل التلوث :

في سنة 4889 أصيبَ 400 شخص على الأقل بالتسمم الغذائي بعد تناول الطعام في مطعم في منيسوتا بأمریکا . أحد عمال المطبخ أعدَّ دجاجاً نيئاً للطبخ ثم أعد الخس لـ 200 طبق من السلطة الخضراء دون أن يغسل أو يطهر يديه. هذا الانتشار للعدوى كان نتيجة لبكتريا تسمى كامبيلوباكتر *Campylobacter* . والتي يمكن أن تتواجد في الدجاج النيئ أو الغير مطهو جيداً .

كيف تتلافي انتشار العدوى :

- ضع الغذاء النيئ بعيداً عن الغذاء المطهو أو الجاهز للتقديم .
- إستعمل أدوات منفصلة كالملاعق والمغارف والمخاريف والملاقط للغذاء النيئ ، غير المستعملة للغذاء المطهو أو الجاهز للتقديم .
- أستعمل ألواح تقطيع مختلفة للغذاء النيئ ، غير المستعملة للغذاء المطهو أو الجاهز للتقديم .
- إغسل يديك بعد لمس لحوم أو طيور أو أسماك نيئة .
- إستعمل ملعقة نظيفة كل مرة لتذوق الطعام . لا تضع إصبعك في الطعام .
- نظف وعقم كل آواني وأدوات الطبخ والآلات والمسطحات التي تعمل عليها أو تلمس الطعام .
- غَيِّرِ المرايل والفوط والملابس التي اتسخت ببقع الدم من اللحم أو الطيور النيئة .
- غَيِّرِ المناشف دائماً . عند عدم استعمال الملابس أو بعد استعمالها ضعها في محلول مطهر (أنظر صفحة 22 لمعرفة درجة تركيزها .)

الخطوة الرابعة – طهو الطعام

- إطفه أو سخن الطعام إلى درجة الحرارة المناسبة . طهو الطعام إلى 74 – 77 درجة مئوية (165 – 170 فهرنهايت) يقتل معظم البكتيريا .

درجات الحرارة السليمة للطهو

الطعام	درجة الحرارة
اللحم المفروم	74 – 71 درجة م (160 – 165 ف)
لحم الخنزير	71 درجة م (160 ف) أو حتى يتغير لون اللحم من الزهري إلى الرمادي
الطيور	77 درجة م (170 ف) ديوك الحبش الغير محشوة 82 – 85 درجة م (180 – 185 ف) الديوك المحشوة

- قس حرارة الغذاء المطهو بالترموتر . نظف و طهر عامود الترمومتر قبل كل استعمال.
- بعد طهو الطعام لدرجة الحرارة السليمة ، لديك ثلاث اختيارات . قدمه مباشرة . أو أتركه ساخناً فوق 60 درجة م (140 درجة ف) . أو برد الطعام إلى درجة أقل من 4 درجات م (40 درجة ف) . ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة العادية هي طريقة غير آمنة .

هناك حادثة انتشار عدوى مشهورة في كندا ، كان سببها تقديم لحم بقرى للمسافرين في قطار . كان الطباخ قد تمخض من أنفه وأمسك بعد ذلك باللحم المطهو دون أن يغسل يديه . وكان اللحم متروكاً في درجة حرارة الغرفة العادية لعدة ساعات ، مما أعطى وقتاً كافياً لبكتريا (ستاف) لإنتاج السموم . وأدى ذلك إلى تعرض عدد كبير من المسافرين للتسمم الغذائي .

الخطوة الخامسة – التبريد

- السبب الرئيسي المشترك لتسمم الغذاء هو عدم تبريد الغذاء بطريقة سليمة . ومعنى هذا : ترك الطعام الساخن في درجة حرارة الغرفة العادية ، أو وضع كميات كبيرة من الطعام الساخن في الثلاجة ، في كلتا الحالتين ، الطعام لا يبرد بالسرعة الكافية .

ثلاثة طرق لتبريد الطعام سريعاً

- 1 إملأ حوضاً كبيراً بكمية من الثلج . أضف ماءً بارداً . ضع آواني الطعام الساخن في حمام الماء الثلج . أدبره كل قليل .

2 ضع كمية كبيرة من الطعام في آنية صغيرة أو في صينية غير عميقة لا يزيد عمقها عن 10 سم (4 بوصة) ، وضعها في المبرّد . لا تغطي الإناء حتى يبرد الطعام .

3 قَطِّعْ قِطْعَ اللحم الكبيرة إلى قطع أصغر . ضعها في صوان قليلة العمق ، بدون تغطيتها ، وضعها في الثلاجة .

الخطوة السادسة – بقاء الطعام ساخناً أو بارداً

- الطعام المقدم في البوفيهات أو مناضد السلطات يجب معالجته بطريقة آمنة .
- وحدات حفظ الحرارة مثل مناضد البخار يجب أن تحفظ درجة حرارة الطعام فوق م (140 ف)
- وحدات حفظ الطعام بارداً يجب أن تحفظ درجة حرارة الطعام تحت 4 درجات م (40 فهرنهايت) . إذا استعمل الثلج لتبريد الطعام ، يجب أن يكون الثلج مرتفعاً على جوانب الإناء الموضوع فيه الثلج حتى يصل إلى ارتفاع الإناء الذي يحتوي على الطعام .
- قس درجة حرارة الطعام كل ساعة حتى تتأكد أنه ليس في منطقة الخطر .
- لا تضيف كميات طازجة من الطعام إلى الطعام القديم .
- حافظ على الطعام في البوفيه المفتوح أو بوفيه السلطات بتغطيته بغطاء من البلاستيك (غطاء واق من العطس) أثناء تقديمه .

الخطوة السابعة – تسخين الأكل ثانية

- سخّن الطعام المتبقي سريعاً إلى 74 درجة م (165 ف) أو أعلى (في خلال ساعتين) ، وهذا يشمل الطعام الذي أُعِدَّ مسبقاً للحفلات وطلبات الوجبات السابقة التجهيز .
- يجب غلي الحساء الخفيف والكثيف .
- لا تكرر تسخين الطعام .

الخطوة الثامنة – تقديم الطعام

إعداد المائدة :

- إمسك أدوات وسكاكين المائدة من مقبضها .
- لا تلمس أعلى الكوب أو الفنجان
- تخلص من الأكواب الزجاجية والأطباق التي بها كسر أو شرخ .

تقديم الطعام بطريقة سليمة :

- لا تلمس الطعام أو الشراب بأصابعك .
- إستعمل ملقأطاً أو مجرفة لالتقاط الثلج . لا تستعمل يديك أو كوباً .
- إلق بالطعام الذي يقع على الأرض في سلة المهملات .
- إغسل وعقّم أدوات غرّف وتقطيع الطعام التي تقع على الأرض .
- إحفظ مكان تقديم الطعام نظيفاً .

تنظيف الموائد :

- تخلص من الطعام المتبقي من موائد الزبائن .
- إغسل وعقّم الموائد .
- إغسل يديك بعد لمس الأطباق وأدوات المائدة المتسخة .

الأطباق وأدوات المائدة التي تستعمل مرة واحدة :

- إستعمل الأطباق الورقية وأدوات المائدة (المعدة للاستعمال مرة واحدة) مرة واحدة فقط .
- رتب أدوات المائدة (سكاكين وشوك وملاعق) مع وضع المقبض في نفس الاتجاه . بحيث يتمكن الزبون من التقاطها من مقبضها .

الخلاصة : الخطوط الإرشادية لسلامة الأطعمة

- 1 برّد الطعام سريعاً لدرجة حرارة آمنة .
- 2 إطه الطعام لدرجة حرارة آمنة .
- 3 تلافى انتشار التلوث .
- 4 نظّف وعقّم .
- 5 إتبع مستوى صحي سليم .

مراجعة

- 1 يجب أن تبقى الثلجات وغرف التبريد في درجة _____ م (_____ ف)
- 2 يجب أن تبقى الفريزرات في درجة _____ م (_____ ف)
- 3 أذكر طريقتين لتلافي انتشار التلوث .

4 أذكر طريقتين لتبريد الطعام سريعاً.

5 يجب أن يبقى الطعام الساخن في درجة حرارة فوق _____ م (_____ ف)

6 يجب أن يبقى الطعام البارد في درجة حرارة تحت _____ م (_____ ف)

7 يعاد تسخين الطعام إلى درجة _____ م (_____ ف)

الإجابة :

1 أقل من 4 درجات م. (40 ف.)

2 ناقص 18 درجة م (صفر ف.)

3 أنظر صفحة 16 لمجموعة من الأمثلة

4

- ضع آواني أو قدور الطعام الساخن في حمام من الماء الثلج .
- ضع الطعام في صواني غير عميقة وضعها في المُبرِّد .
- لا تغطى الإناء وهو في المُبرِّد حتى تُعجَل بتبريد الطعام .
- قَطِّعْ قِطْعَ اللحم الكبيرة إلى قطع أصغر .

5 60 م. (140 ف.)

6 4 م. (40 ف.)

7 74 م. (165 ف.)

تنظيف وتعقيم

التنظيف والتعقيم خطوتان هامتان جداً . فالسطح النظيف قد لا يكون آمناً لإعداد الطعام . حيث أن الجراثيم يمكن أن تكون ما زالت موجودة . فالتعقيم يخفض عدد الجراثيم إلى مستوى آمن لا يضر .

- التنظيف يزيل رواسب الطعام والدهون المتبقية عن أدوات المائدة المستعملة في الأكل والأطباق والأواني والمسطحات التي يُعدّ عليها الطعام. أُشْتُفَ جيداً بعد الغسل .
- التعقيم (التطهير) يتم باستعمال كيميائيات أو ماء ساخن . هناك ثلاثة أنواع من المواد الكيميائية المطهرة مسموح باستعمالها في البرتا :

الكلورين (مبيض الغسيل وهو أحد الأمثلة)

كواتس (رباعي مركب الأمونيوم)

اليود (مركب من اليودوفورم)

إذا ظهرت بالكيميائيات ، سوف تحتاج لاختبار قوة المطهر بأشرطة اختبار . إذا استعملت الماء الساخن في التطهير ، قس درجة حرارة الماء .

قوة أو تركيز المطهر تُقاس بوحدة قياس دقيقة جداً هي جزء من المليون .

التعقيم يحتاج إلى ثلاثة عوامل :

- سطح نظيف ومشطوف .
- التركيز المضبوط للمادة المستعملة في التعقيم ، أو درجة حرارة الماء المناسبة .
- وضع المادة المستعملة في التعقيم على السطح المراد تعقيمه لوقت كاف وسليم .

غسل الأطباق

في خدمات الغذاء غسل الأطباق والأواني يتم يدوياً أو آلياً . غسل الأطباق يتم في ثلاث خطوات : الغسيل ، الشطف ، والتعقيم .

الغسيل يدوياً

هذه تسمى "طريقة الثلاث أحواض" . أنظر إلى الجدول التالي :

طريقة غسل الأطباق في الثلاثة أحواض

	عقم	أشطف	إغسل	
مصفاة مموّجة	3	2	1	كشط (حك)
	أعلى من 77 درجة م.	45 درجة م.	45 درجة م.	
	ماء ساخنة بدرجة 77 م. لمدة دقيقتين أو طريقة كيميائية	ماء نظيفة	صابون	

الطريقة الكيميائية

45 درجة لمدة دقيقتين

محلول كلورين = 100 جزء من المليون

محلول مخفف 5% مبيض (كلورين) تقريباً

محلول رباعي من مركبات الأمونيوم

الرباعي = 200 جزء من المليون

محلول مخفف رباعي

إتبع تعليمات المصنع

- ملعقة صغيرة لكل جالون (4.5 لتر) من الماء
- نصف أوقية لكل جالون من الماء
- نصف ملعقة صغيرة لكل لتر من الماء
- 2مليتر لكل لتر من الماء

ألبيرتا
الصحة والعافية

99/8 - ف 11

أكشط وأشطف الأطباق . إنقع الملاعق والشوك والسكاكين في ماء وصابون .

- الحوض رقم 1 غسيل : إملأ الحوض بالماء الساخن (45 درجة م / 113 درجة ف). أضف الصابون.
- الحوض رقم 2 شطف : إملأ الحوض بالماء الساخن (45 درجة م / 113 درجة ف). أشطف الأطباق للتلخص من الصابون وبقايا الطعام .
- الحوض رقم 3 تعقيم : إستعمل الماء الساخن أو الكيماويات .

الكيماويات

- إملأ الحوض الثالث بالماء الساخن (45 درجة م / 113 درجة ف)
- أضف كلورين (100 جزء / المليون) ، كواتس (200 جزء / المليون) ، أو أيودين (25 جزء / المليون) . ملحوظة: إن إضافة 15 ملليتر أو ملعقة كبيرة من المبيض (5.25% كلورين) إلى 4.5 لتر (1 جالون) تعطى تركيزاً قدره 100 جزء / المليون) من الكلورين .
- إختبر درجة تركيز المحلول المُعدّ للتعقيم باستخدام شريط الاختبار الخاص بهذه المادة الكيماوية .
- إنقع الأطباق لمدة دقيقتين في محلول التعقيم ، ثم جفف بالهواء على رف فيه مصفاة . لا تجفف بمنشفة .

الماء الساخن

- إملأ الحوض بالماء الساخن أعلى من 77 درجة م (170 درجة ف). سوف تحتاج إلى سخان مياه خاص، سلة لحمل الأطباق الساخنة ، و ترمومتر لقياس درجة حرارة الماء .
- أترك الأطباق منقوعة لمدة دقيقتين ثم أتركهم ليحفظوا في الهواء .

الغسل في غسالة الأطباق

درجة حرارة مياه الغسل والشطف تتوقف على نوع المادة المَعْمَمة المستخدمة . أنظر الجدول التالي :

درجة حرارة مياه الشطف	درجة حرارة مياه الغسيل	المادة المَعْمَمة
ضع ترمومتراً خاصاً بغسالة الأطباق في الغسالة ، مع الأطباق ، يجب أن تكون درجة الحرارة عند مستوى الأطباق 77 درجة م (170 ف)	60 درجة م (410 ف)	ماء ساخن
	19 درجة م (420 ف)	كلورين 400 جزء/مليون كواتس 200 جزء/مليون أيودين 4220 جزء/مليون

لوحات التقطيع

نظف وعقم لوحات تقطيع الخضار وكتل الخشب التي يتم تقطيع اللحم عليها بالساطور، بعد كل استعمال.

- اغسل بماء دافئ وصابون ثم أشطف .
- ضع 100 جزء /مليون من محلول الكلورين أو 200 جزء/مليون من الكواتس .
- أتركها لتجف في الهواء
- إلقِ ألواح التقطيع التي بها شروخ .

القمامة

- يجب أن تكون صفائح القمامة نظيفة ومغطاة .
- أفرغ دائماً أكياس أو صفائح القمامة .
- اغسل يديك بعد لمس الزبالة .

ضبط انتشار الحشرات

الحشرات مثل الفئران . الذباب والصراصير يمكن أن تنشر ميكروبات ضارة بالطعام والأسطح التي يُعدُّ عليها الطعام .
إضبط انتشارها بعدم توفير احتياجاتها من الطعام والمأوى والماء .

- إحتفظ مطبخك نظيفاً .
- لا تخزن طعاماً على الأرض .
- إغلق آنية الطعام بإحكام .
- إغلق الأبواب الخارجية . أصلح الشبك السلك الموجود على الشبابيك والأبواب .
- حافظ على نظافة المنطقة الموجودة خارج مطعمك وتأكد من خلوها من القمامة .
- لا تستعمل مبيدات الحشرات بنفسك . إستدع أحد العاملين المختصين بإبادة الحشرات .

مراجعة

- 1 الكلورين مطهر معترف به .
صواب _____ خطأ _____
- 2 الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين ذات الاستعمال مرة واحدة، يجب استعمالها مرة واحدة فقط .
صواب _____ خطأ _____
- 3 أذكر طريقتين يجب إتباعهما لتظل الفئران بعيدة عن وحدتك .

الإجابة

- 1 صواب
- 2 صواب
- 3 إحتفظ مطبخك نظيفاً .
لا تخزن طعاماً على الأرض .
أصلح الشبك السلك .
إغلق آنية الطعام .
إغلق الأبواب الخارجية .

العادات الصحية الشخصية السليمة

العادات الصحية الشخصية السليمة مهمة جداً . فهي تساعد على إيقاف انتشار الجراثيم ، وتحمي الطعام ، والزبائن ، والعاملين .

هنا نطمان توجيحيان :

1 إعمل فقط عندما تشعر أنك في حالة جيدة .

لا تعمل في حقل الخدمات الغذائية إذا شعرت بأعراض الإسهال ، أو إن كنت تشعر برغبة في التقيؤ ، إذا أو إذا كنت مصاباً بالرشح أو بالتهاب في الحلق حيث تكون أكثر عرضة لنشر الأمراض التي يمكن أن يحملها الطعام . السلطات الصحية الإقليمية في منطقتك قد تتطلب منك البقاء بعيداً عن مكان عملك إذا تأكد أنك تحمل جراثيماً يمكن أن تسبب تسمماً غذائياً .

2 إغسل يديك

يجب أن يكون في مطبخك حوض لغسل اليدين وكذلك صابون ومنشفة لليدين أو مناديل ورقية من التي تستعمل مرة واحدة .

إغسل يديك

- عند بداية نوبة العمل
- قبل البدء في إعداد الطعام
- بعد لمس لحم نيئ ، طيور ، أ و أسماك
- بعد دخول دورة المياه
- قبل وبعد الأكل
- بعد لمس القمامة
- بعد التدخين
- بعد التمشط من الأنف ، السعال ، العطس
- بعد لمس النقود

كيف تغسل يديك

- 1 بلل يديك .
- 2 ضع صابوناً في يديك .
- 3 إدعك يديك لمدة 15 ثانية على الأقل .

- 4 إستعمل فرشاة أظافر لتنظف أسفل أظافرك ، ظهر يديك ، بين أصابعك .
- 5 أشطف يديك بماء دافئ
- 6 ضع صابوناً على يديك ثانيةً وارغ
- 7 أشطف يديك بماء دافئ
- 8 نشف يديك بمنشفة ورقية أو منشفة من القماش من التي تستعمل مرة واحدة أو مجفف هواء ساخن .

إرتداء قفاز أثناء الخدمات الغذائية

- إرتداء القفاز لا يحل مكان غسل اليدين .
- القفاز يمكن أن يصبح ملوثاً ، تماماً مثل اليدين .
- إغسل يديك قبل ارتداء القفاز . إغسل يديك بعد خلع القفاز
- إلق بالقفاز في سلة المهملات بعد كل استعمال .

المراجعة

1 أذكر ثلاث مرات يجب أن تغسل يديك فيها عند القيام بالخدمات الغذائية .

2 أذكر اثنين من العادات الصحية السليمة التي يجب أن يتبعها العاملون في الخدمات الغذائية .

الإجابة

1 أنظر القائمة في صفحة 25

2 أنظر القائمة في صفحة 25

الصحة البيئية

مجموعات صحية

ملحق (١)

جراثيم تسمم الغذاء

البكتيريا	مصدرها / إنتشارها	الأعراض	الوقاية
باسيلوس سير يوس Bacillus cereus هذه البكتيريا تسبب نوعين من التسمم الغذائي	النوع الأول يوجد في الأرز المغلي أو المغلي	يظهر المرض خلال 1 - 6 ساعات. القيء هو العارض الرئيسي.	إحفظ الطعام خارج منطقة الخطر • برّد الطعام سريعاً. وهذا يشمل الأرز المطبوخ. • إحفظ الطعام الساخن في درجة حرارة فوق 60م (140ف) • سخن بقايا الطعام حتى درجة 74م (165ف)
	النوع الثاني يوجد في منتجات الحبوب، الحساء، البودنج، الصلصة، اللحوم، الخضراوات، الفاصوليا المعاد قليها.	يظهر المرض خلال 6 - 15 ساعة. الإسهال هو العارض الرئيسي.	
كامبيلوباكتري Campylobacter	إنتشارها كان له صلة بالمياه الغير مكرره واللين الحليب الغير مبستر. كذلك اقترن المرض بالأكل النيئ، أو الغير المطهوه جيداً من اللحوم، الطيور، الأسماك.	يظهر المرض خلال 2 - 5 أيام الإسهال، وجع المعدة، سخونة، غثيان، قيء المرض يبقى من 1 - 4 أيام.	تلاقي إنتشار المرض. 1 إغسل يديك • قبل إعداد الطعام • بعد لمس اللحم أو الفراخ النيئة • بعد مسك الحيوانات المنزلية أو المواشي 2 نظف وعقم الأسطح التي يُعدّ عليها الطعام وكذلك الأواني والمعدات . 3 إطه الطيور واللحوم لدرجة حرارة سليمة
كلوستريديوم بوتولينوم Clostridium botulinum	إنتشارها كان مرتبطاً بالإنتاج الغير السليم لمعلبات الطعام، المصنوعة تجارياً، أو منزلياً.	يظهر المرض خلال 12 - 36 ساعات. غثيان، قيء، إسهال، زوغان في النظر، تدلى الجفون، صعوبة في الكلام، والبلع، والتنفس، شلل في العضلات .	لا تستعمل المعلبات المنتفخة أو المقلبة في المنزل. إتبع التعليمات المكتوبة على العلب في كيفية تخزين المعلبات وأكياس الطعام المفرغة من الهواء . لا تعطي العسل للأطفال البالغ عمرهم أقل من سنة.
كلوستريديوم برفرينجنس Clostridium perfringens تسمى بجرثومة البوفيه	توجد في التربة. الأطعمة المقترنة بها هي: اللحوم المطبوخة، منتجات اللحوم، الطيور، والمواد الدهنية.	يظهر المرض خلال 10 ساعات. تقلصات في البطن، إسهال. المرض يستمر لمدة يوم أو أقل.	إحفظ الطعام خارج منطقة الخطر • إطه الطعام في درجة الحرارة السليمة • إحفظ الطعام الساخن في درجة حرارة فوق 60م (140ف) • برّد الطعام سريعاً إلى درجة 4م (40ف) • سخن بقايا الطعام سريعاً حتى درجة 74م (165ف)
إي. كولاي E.coli O157:H7 عدد قليل من البكتيريا يمكن أن يسبب المرض	مصدرها : الحيوانات خصوصاً المواشي. توجد في الأطعمة الآتية: • اللحم المفروم الغير مطهوه جيداً. • اللبن الحليب الغير مبستر وعصير التفاح والسايدر. • الخس. • اللحوم الباردة مثل السلامي. • براعم الزرع الصغيرة النيئة. • إنتقال المرض كان مقترناً أيضاً بالمياه الملوثة وحيوانات حديقة الحيوان والماشية ومن شخص إلى آخر.	يظهر المرض خلال 3 - 4 أيام. تقلصات شديدة في المعدة، إسهال (قد يكون سائلاً أو به دم)، قد يحدث قيء أو سخونة قليلة. المرض يدوم مدة 7- 10 أيام. قد يسبب لقليل من الناس ضعفاً كلويًا (خصوصاً عند الأطفال والمسنين).	إطه اللحم المفروم من درجة 71 - 74م (160 - 165ف). تلاقي إنتشار التلوث: • إغسل يديك بعد مسك اللحم النيئ. • نظف وطهر كل الأسطح التي يتم إعداد الطعام عليها. • خزن اللحوم النيئة في الرف الأسفل وافصلها عن الطعام المطهوه، واجهاز للأكل. • إغسل الخضراوات وخضار السلطة والفواكه.

تكملة ملحقة (١)

<p>السالمونيلا Salmonella</p>	<p>المرض عادةً مقترناً بالأكل النيئ، أو الغير مطهوه جيداً من اللحوم، الطيور، الأسماك. كذلك اقترن بالطبخ والبراعم النيئة (مثال: الفصْفَصَة) انتشار المرض يحدث نتيجة للتلوث والعدوى من شخص لآخر.</p>	<p>يظهر المرض خلال 12 – 36 يوماً صداع وتقلصات في المعدة، غثيان، إسهال، سخونة، وفي بعض الأحيان قيئ. قد يسبب جفافاً خصوصاً عند الأطفال.</p>	<p>إغسل يديك: • بعد استعمال دورة المياه. • قبل إعداد الطعام. • بعد مسك اللحم النيئ والطيور. • بعد مسك الحيوانات المنزلية أو المواشي. إغسل الخضراوات وخضار السلطة والفواكه. إطه الطعام لدرجة حرارة سليمة . نظف وعقم الأسطح التي وضع عليها اللحم أو الطيور النيئة. خزن اللحوم النيئة في الرف الأسفل وافصلها عن الطعام المطهوه، والجهاز للأكل.</p>
<p>شـيـجـلـا Shigella</p> <p>عدد قليل من البكتيريا يمكن أن يسبب المرض</p>	<p>المصدر الرئيسي البشر. إنتشارها من خلال الطعام والمياه الملوثة بالبحارى كما يمكن انتشارها من شخص إلى آخر.</p>	<p>يظهر المرض خلال 1 – 3 أيام. تقلصات في المعدة، إسهال، سخونة، غثيان، وقيئ.</p>	<p>إغسل يديك: • بعد استعمال دورة المياه. • بعد تغيير حفاظات الأطفال. • قبل إعداد الطعام إغسل الخضراوات وخضار السلطة والفواكه.</p>
<p>الفيروسات</p>	<p>مصدرها / إنتشارها</p>	<p>الأعراض</p>	<p>الوقاية</p>
<p>ستافيلوكوكس أوريوس Staphylococcus aureus (Staph) بكتيريا تُنتج سموم في الطعام إذا تُرك في منطقة الخطر</p>	<p>مصدرها جلد الإنسان، الأنف، والزور. • وُجِدَت في عدد كبير من المصابين بجروح ، أو قروح، أو حب الصبا. تنتشر من الطعام الملوث أو العدوى من شخص آخر، أو من السعال أو العطس.</p>	<p>يظهر المرض خلال 2 – 4 ساعات. غثيان، تقلصات، قيئ، إسهال. المرض يستمر لمدة يوم أو يومين.</p>	<p>العادات الصحية الجيدة: 1 إغسل يديك بعد السعال أوالعطس أو التمخط. 2 لا تعامل مع الطعام إذا كان لديك جرح ملوث لا تمسك الطعام المطهوه الجاهز للتقديم.</p>
<p>هيباتيتس (أ) Hepatitis A</p>	<p>المصادر المعروفة هي المياه الملوثة، والأصداف ، وخضراوات السلطة. يمكن انتشارها من شخص إلى آخر. يمكن انتشارها عن طريق الطعام الملوث بعدوى من الأشخاص القائمين على تحضيره.</p>	<p>يظهر المرض خلال 28 – 30 يوماً. تعب، سخونة، فقدان للشهية، غثيان، وجع في البطن، الصفراء (اصفرار في الجلد أو العيون) وبعد أيام قليلة يتبعها عدوى محتملة خصوصاً عند الأطفال.</p>	<p>إغسل يديك: • بعد استعمال دورة المياه. • بعد تغيير حفاظات الأطفال. • قبل إعداد الطعام إغسل الخضراوات وخضار السلطة والفواكه.</p>
<p>نورزوك Norwalk</p> <p>عدد قليل من البكتيريا يمكن أن يسبب المرض</p>	<p>المصادر المعروفة هي المياه الملوثة والتلج ، والأصداف، ومكونات السلطة. يمكن انتشارها من شخص إلى آخر. يمكن انتشارها عن طريق لمس الأسطح الملوثة ثم لمس الفم.</p>	<p>يظهر المرض خلال 24 – 48 ساعة. غثيان، قيئ ، إسهال ، وجع في البطن ، صداع ، وسخونة. يبقى المرض لمدة 24 – 48 ساعة .</p>	<p>إغسل يديك: • بعد استعمال دورة المياه. • بعد تغيير حفاظات الأطفال. قبل إعداد الطعام أو لمس طعام جاهز للتقديم. نظف وطهر كل الأسطح التي يتم إعداد الطعام عليها. إطه الطعام في درجة الحرارة السليمة</p>

الوقاية	الأعراض	مصدرها / إنتشارها	الطفيليات
<p>إغسل يديك:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بعد استعمال دورة المياه. • بعد تغيير حفاظات الأطفال. • قبل إعداد الطعام <p>إستعمل مصادر مياه نظيفة.</p>	<p>يظهر المرض خلال 7 أيام.</p> <p>إسهال وتقلصات، ووجع في البطن .</p> <p>الأطفال قد يصابون بالقيء، وفقدان الشهية.</p>	<p>المياه والغذاء الملوث.</p> <p>التعرض للأشخاص أو الحيوانات المصابة.</p>	<p>كر ييتوسبورديا</p> <p>Cryptosporidia</p>
<p>إغسل يديك:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بعد استعمال دورة المياه. • بعد تغيير حفاظات الأطفال. • قبل إعداد الطعام <p>إستعمل مصادر مياه نظيفة.</p>	<p>يظهر المرض خلال 3 – 25 يوماً.</p> <p>تقلصات في البطن، انتفاخ، إسهال، تعب، وانخفاض في الوزن .</p>	<p>المياه والغذاء الملوث.</p> <p>يمكن انتشارها من شخص إلى آخر . (خصوصاً في أماكن الدراسة والحضانات.)</p>	<p>جيارديا</p> <p>Giardia</p>

الاختبار النهائي

أكتب اسمك وعنوانك ورقم الهاتف . أكمل الاختبار . أرسل ورقة الإجابة والفيديو أو أحضرهم إلى أحد العنوانين التاليين :

Mailing Information

Environmental Public Health

10101 Southport Road SW

Calgary, AB T2W 3N2

Email: eph.education@albertahealthservices.ca

Ph: 1-833-476-4743

من فضلك إطلع

التاريخ _____

الإسم الأول _____ إسم العائلة _____

عنوان السكن _____ المدينة _____

رقم هاتف المنزل _____ الرقم البريدي _____

مكان العمل _____

عنوان مكان العمل _____ الرقم البريدي _____

ورقة الإجابة

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|----|
| د | ج | ب | ا | -9 | د | ج | ب | ا | -1 |
| د | ج | ب | ا | -10 | د | ج | ب | ا | -2 |
| د | ج | ب | ا | -11 | د | ج | ب | ا | -3 |
| د | ج | ب | ا | -12 | د | ج | ب | ا | -4 |
| د | ج | ب | ا | -13 | د | ج | ب | ا | -5 |
| د | ج | ب | ا | -14 | د | ج | ب | ا | -6 |
| د | ج | ب | ا | -15 | د | ج | ب | ا | -7 |
| | | | | | د | ج | ب | ا | -8 |

اقرأ كل جملة وكل الإجابات ، ضع دائرة حول رقم الحل الذي تختاره لكل سؤال في ورقة الإجابة .

- 1 وجدت فِطراً أو عَفناً على سطح برطمان من مربى الفراولة في ثلاجتك . ماذا عليك أن تفعل ؟
- ا هل تتخلص من الفطر وتستعمل المربى
ب تحرك المربى بملعقة حتى لا ترى الفطر
ج تجمد المربى لمدة أسبوع ثم تستعمله
د تلقي بالمربى في القمامة
- 2 ما هي درجة حرارة المنطقة الخطرة ؟
- ا 60 - 112 درجة م (140 - 234 درجة ف)
ب 0 - 4 درجات م (32 - 40 درجة ف)
ج 10 - 70 درجة م (50 - 158 درجة ف)
د 4 - 60 درجة م (40 - 140 درجة ف)
- 3 ما هو الجواب الغير صحيح عن طريقة إذابة الثلج عن الطعام المتجمد ؟
- ا في الثلاجة أو حجرة التبريد
ب في مياه جاررية باردة
ج في الميكروويف
د في درجة حرارة الغرفة
- 4 يجب غسل الفواكه والخضراوات وخضار السلطة حتى :
- ا تتخلص من الجراثيم المسببة للتسمم
ب تتخلص من القاذورات
ج تتخلص من المواد المبيدة للحشرات
د كل ما ذكر أعلاه
- 5 ما هو الطعام الذي لا يجب استعماله في وحدة إعداد الطعام ؟
- ا الأشياء المخبوزة في المنزل
ب الأنواع المعلبة في المنزل
ج اللحوم والطيور التي تم الكشف عليها
د (ا) و (ب)
- 6 وصلت إلى مطعمك في الصباح ولاحظت وجود قدراً كبيراً من التشيلي على المنضدة . التشيلي كانت موجودة على المنضدة طوال الليل . ماذا عليك أن تفعل ؟
- ا هل تلقي بالتشيلي
ب تسخن التشيلي وتقدمها
ج تضع التشيلي في الثلاجة
د تندوق التشيلي حتى تعرف إذا كانت صالحة

- 7 ما هي الظروف التي غالباً ما تسبب التسمم الغذائي ؟
- ا الحوائط المتسخة
- ب رداءة تزويد المطبخ بالهواء
- ج الأرض المتسخة
- د ترك الطعام في درجة حرارة غير مناسبة
- 8 يستلم مطعمك كل صباح سندوتشات من مطبخ مركزي . ما هي درجة الحرارة المطلوبة لنقل السندوتشات؟
- ا 50 درجة م (122 ف)
- ب أقل من 4 درجات م (40 ف)
- ج 10 درجات م (50 ف)
- د درجة الحرارة غير مهمة عند نقل الطعام
- 9 الطعام الساخن يمكن تبريده سريعاً بالطريقة التالية :
- ا تركه في درجة حرارة الغرفة
- ب وضعه في أوان أصغر وتحميده بدون غطاء
- ج وضع الأوان في حوض فيه ماء وتلج
- د (ب) و (ج)
- 10 ما هي درجة الحرارة المطلوبة للفرير ؟
- ا ناقص 18 درجة م (. ف)
- ب صفر درجة م (32 ف)
- ج 4 درجات م (40 ف)
- د 32 درجة م (90 ف)
- 11 ما هي درجة الحرارة المطلوبة لتسخين الطعام ؟
- ا 37 درجة م (98.6 ف)
- ب 60 درجة م (140 ف)
- ج 74 درجة م (165 ف)
- د 85 درجة م (185 ف)
- 12 يمكن السيطرة على جراثيم تسمم الطعام بالطريقة التالية :
- ا وضع الطعام خارج منطقة الخطر
- ب تلافي انتشار العدوى
- ج الطهو حتى الدرجة المناسبة
- د كل ما ذكر أعلاه
- 13 يجب وضع الطعام الساخن في درجة حرارة أعلى من :
- ا 50 درجة م (122 ف)
- ب 60 درجة م (140 ف)
- ج 40 درجة م (104 ف)
- د 4 درجات م (40 ف)

- 14 ما هو الترتيب السليم في غَسَل الأطباق؟
- ا الغسل ، التعقيم ، الشطف
ب الغسل ، الشطف ، التعقيم
ج التعقيم ، الغسل ، الشطف
د الشطف ، الغسل ، التعقيم
- 15 السعال والعطس يمكن أن يلوثا الطعام ب :
- ا بكتريا السالمونيلا
ب بكتريا الشيغلا
ج بكتريا الإي. كولاي
د بكتريا ستا فيلو كوكس أوريوس

ورقة التقييم

سلامة الأطعمة في الخدمات الغذائية - دورة دراسية منزلية

ما هو تقييمك لهذا العمل؟ الرجاء وضع علامة صح (3) بجانب الإجابة التي تختارها.

1. هل تشعر أن معلوماتك عن سلامة الطعام قد ازدادت بعد دراسة هذه الدورة؟ نعم ___ لا ___
2. هل كان من السهل فهم الجزء المكتوب الخاص بهذه الدورة؟ نعم ___ لا ___
3. هل ساعدك وجود هذه الدورة بلغات أخرى؟ نعم ___ لا ___
4. هل ساعدك وجود الرسومات على الفهم؟ نعم ___ لا ___
5. هل وجدت أن الفيديو يساعد على الفهم؟ نعم ___ لا ___
6. أي من الأجزاء وجدت أنها تساعدك أكثر في عملك؟

- المواد التي تسبب التسمم الغذائي _____
- أسباب التسمم الغذائي _____
- كيف تتلافى التسمم الغذائي _____
7. كم من الوقت استغرقت هذه الدورة؟

- 1 - 2 ساعة _____
- 2 - 4 ساعات _____
- 4 - 6 ساعات _____
- أكثر من 6 ساعات _____
8. هل كانت الدورة طويلة؟ نعم ___ لا ___
9. هل كان الاختبار صعباً؟ نعم ___ لا ___
10. هل استفدت من هذه الدورة؟ هل تستطيع أن تعلق على هذا باللغة الإنكليزية، أو أن تطلب من شخص آخر تدوين أفكارك بالإنكليزية؟ نكون شاكرين لك لو فعلت ذلك حيث أننا لانفهم اللغة العربية.
