

اتقاء الأمراض المنقولة بالغذاء: الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء



والطلب على المعلومات الخاصة بمأمونية الأغذية على الصعيد الدولي وعلى الأصعدة الوطنية والمحلية مافتى يزداد. وبالعامل مع شبكة المكاتب الإقليمية والوطنية التابعة للمنظمة والمنظمات الشريكة يمكن تعميم هذه الوصايا الخمس بنجاح في جميع أنحاء العالم. ومنظمة الصحة العالمية تشجع الحكومات

للحصول على المزيد من المعلومات عن الوصايا الخمس وأوجه التعاون المحتمل، يرجى الاتصال بالعنوان التالي:

Françoise Fontannaz
Department of Food Safety, Zoonoses and Foodborne Diseases
E.mail: fontannazf@who.int

الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

حافظ على نظافتك

- اغسل يديك قبل تناول الطعام. واغسلهما مراراً وتكراراً أثناء إعداده
- اغسل يديك بعد الذهاب إلى المراض
- اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام
- اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والهوم، وسائر الحيوانات

أفصل بين الطعام النيئ والطعام المطبوخ

- افصل بين النيئ من اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية وبين الأطعمة الأخرى
- استعمل لتداول الأطعمة النيئة معدات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين وألواح التقطيع)
- قم بتخزين الطعام في أوعية تقادياً للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- اطبخ الطعام جيداً، لاسيما للحوم، والدواجن، والبيض، والأطعمة البحرية
- اجعل الحساء والشربة وما إليها تغلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية. وتأكد من أن لون عصارات اللحوم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر)
- قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين
- ضع في الثلاجة (البراد) فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد (والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية)
- حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 مئوية) حتى موعد تقديمه
- لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة (البراد)
- لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد، في درجة حرارة الغرفة

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة

- استعمل المياه الصالحة للشرب أو عالجها لتصبح صالحة للشرب
- اختر أطعمة طازجة وسليمة
- اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر
- اغسل الفواكه والخضراوات، لاسيما إذا كانت ستؤكل غضة
- لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته

الإلمام بكيفية إعداد الطعام مفتاح اتقاء الأمراض المنقولة بالأغذية

ما تتخذه منظمة الصحة العالمية من إجراءات

وضعت منظمة الصحة العالمية رسالة عالمية لنظافة الأغذية تتضمن خمس خطوات أساسية لتعزيز الصحة. ونشرح هذه الرسالة ممارسات مناولة الأغذية وتحضيرها.

الملصق متاح بعدة لغات في شكل إلكتروني
على العنوان التالي:

<http://www.who.int/foodsafety/consumer/en>

المعرفة هي الطريق إلى الصحة

تعمل منظمة الصحة العالمية جاهدة لتكثيف الرسائل الصحية العالمية مع المستوى المحلي. وهي تضطلع بتنفيذ برامج تعليمية على المستوى المجتمعي بفضل أموال ساهمت بها المملكة المتحدة.

وقد تمت ترجمة الملصق الذي يبين الوصايا الخمس إلى أكثر من 30 لغة. كما أعدت المنظمة دليلاً تدريبياً بشأن الوصايا الخمس مقترناً بنصائح حول طريقة تكثيف برنامج التدريب مع احتياجات شتى المجموعات المستهدفة (مناولي الأغذية، المستهلكين، أطفال المدارس، النساء).

الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

حافظ على نظافتك

لماذا؟
الأمراض المنقولة عن الطعام تحدث لأنظمة المناعة الضعيفة لدى الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. كما تحدث عن طريق الاتصال مع الأسطح الملوثة، مثل الأسطح في المطاعم والمطابخ المنزلية، أو الاتصال مع الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة عن الطعام.

احفظ على نظافتك

- احفظ يديك قبل تناول الطعام وغسلهما مراراً وتكراراً أثناء إعداد الطعام.
- احفظ يديك بعد الذهاب إلى المراحيض.
- اغسل مطهر جميع الأسطح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام.
- احفظ سلامة الطعام وسامات الطبخ من العشرات، والهوام، وسائر الحيوانات.

افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

لماذا؟
الأمراض المنقولة عن الطعام تحدث لأنظمة المناعة الضعيفة لدى الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. كما تحدث عن طريق الاتصال مع الأسطح الملوثة، مثل الأسطح في المطاعم والمطابخ المنزلية، أو الاتصال مع الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة عن الطعام.

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

لماذا؟
الأمراض المنقولة عن الطعام تحدث لأنظمة المناعة الضعيفة لدى الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. كما تحدث عن طريق الاتصال مع الأسطح الملوثة، مثل الأسطح في المطاعم والمطابخ المنزلية، أو الاتصال مع الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة عن الطعام.

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

لماذا؟
الأمراض المنقولة عن الطعام تحدث لأنظمة المناعة الضعيفة لدى الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. كما تحدث عن طريق الاتصال مع الأسطح الملوثة، مثل الأسطح في المطاعم والمطابخ المنزلية، أو الاتصال مع الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة عن الطعام.

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضائية المأمونة

لماذا؟
الأمراض المنقولة عن الطعام تحدث لأنظمة المناعة الضعيفة لدى الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. كما تحدث عن طريق الاتصال مع الأسطح الملوثة، مثل الأسطح في المطاعم والمطابخ المنزلية، أو الاتصال مع الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة عن الطعام.

المعرفة = الوقاية

الآلاف من البشر يتوفون من جراء الأمراض المنقولة بالأغذية، كل يوم

الأمراض المنقولة بالغذاء:

- مشكلة تواجه البلدان النامية والبلدان المتقدمة على حد سواء
- تتقل كاهل نظم الرعاية الصحية
- العديد منها يصيب الرضع وصغار الأطفال والمسنين والمرضى
- تؤدي إلى حلقة مفرغة من الإسهال وسوء التغذية
- تضر بالاقتصادات الوطنية والتجارة الدولية والتنمية

ويمكن للغذاء أن يتلوث بميكروبات خطيرة في أية مرحلة ما بين المزرعة ومائدة الطعام.

واتباع خطوات بسيطة لضمان نظافة الغذاء يمكن أن يقي من معظم الأمراض المنقولة بالأغذية.

إن التقيد بالوصايا الخمس لا يقي من المرض الناجم عن تناول الأطعمة الملوثة فحسب بل يقي من الأمراض الناجمة عن التعامل مع الحيوانات المصابة بالعدوى، من مثل أنفلونزا الطيور.

