

# حافظ على طعامك بأمان من البكتريا

إنذا كان لديك شك، فتخلص من الطعام!

## التنظيف

- اغسل يديك بعد زيارة أسواق الدواجن الحية، وقبل وبعد إعداد الطعام، وقبل ملامسة الأطفال.
- اغسل طاولات إعداد الطعام وأدوات الطهي بالماء الساخن والصابون قبل وبعد إعداد الطعام. ويسري ذلك على ترمومترات الطعام.



## فصل الأطعمة

- احفظ اللحوم النيئة بعيداً عن غيرها من الأطعمة. قم بإبعاد اللحوم والدواجن (الدجاج والديوك الرومية)، والأسماك النيئة، وعصارتها عن غيرها من الأطعمة أثناء التسوق لشراء الأطعمة، وفي المنزل.
- استخدم ألواح منفصلة لتقطيع الفواكه والخضار الطازجة، وأخرى للحوم والدواجن والأسماك النيئة.



## الحفظ في الثلاجة

- احفظ الأطعمة في الثلاجة على الفور. احفظ اللحوم والدواجن والأسماك النيئة في الثلاجة أو الفريزر. وتأكد من أن درجة حرارة الثلاجة تتراوح ما بين ١ إلى ٤ درجات مئوية (٣٤° إلى ٤٠° فهرنهايت)، وأن درجة حرارة الفريزر -١٨° درجة مئوية (صفر فهرنهايت).
- قم بإذابة ثلج الأطعمة ونقعها في محلول حافظ داخل الثلاجة. قم بإذابة ثلج اللحوم والدواجن والأسماك في الثلاجة، أو تحت ماء بارد جار، أو في فرن الميكروويف. لا تقم أبداً بفك الثلج في درجة حرارة الغرفة. وقم بنقع الأطعمة في محلول حافظ داخل الثلاجة.



## الطهي

- استخدم ترمومتر للطعام. حيث ينصح باستخدام ٧٢° درجة مئوية (١٦٠° فهرنهايت) للحوم الحمراء، و٨٢° درجة مئوية (١٨٠° فهرنهايت) للدواجن. راجع الإرشادات الخاصة بالترمومتر للتأكد من أنك تستخدمه بالشكل الصحيح.
- تحقق من وجود دلائل على أن اللحوم والدواجن قد اكتمل نضجها من الداخل، حيث ينبغي أن تكتسب اللحوم الحمراء لوناً بنياً أو رمادياً من الداخل؛ وأن تنساب عصارة الدواجن بسلاسة؛ كما ينبغي للسّمك أن يتقطع لفصوص وذلك عند غز تلك الأطعمة بشوكة.



احفظ الأطعمة الساخنة في حالة من السخونة.  
وقم بحفظ بواقي الأطعمة في الثلاجة في خلال ساعتين أو تخلص منها.

| إلى متى يظل الحفظ آمناً في الثلاجة أو الفريزر؟ |                                       |                                 |
|--|---------------------------------------|---------------------------------|
| المنتج   | الثلاجة (٥١-٥٤ مئوية/٣٤-٤٠° فهرنهايت) | الفريزر (-١٨ مئوية/٥٠ فهرنهايت) |
| الدواجن الطازجة (الدجاج والديوك الرومية)       | يوم إلى يومين                         | ٩ أشهر                          |
| قطع الدجاج أو الديوك الرومية غير المطهورة      | يوم إلى يومين                         | سنة                             |
| الدجاج أو الديوك الرومية الكاملة غير المطهورة  | ٣ إلى ٥ أيام                          | ٦ إلى ١٢ شهراً                  |
| اللحم البقري والبتلو (العجول) والضأن والخنزير  | ٣ إلى ٥ أيام                          | ٣ إلى ٥ أشهر                    |
| شرائح غير مطهورة                               | ٣ إلى ٥ أيام                          | ٣ إلى ٥ أشهر                    |
| قطع غير مطهورة                                 | ٣ إلى ٥ أيام                          | ٣ إلى ٥ أشهر                    |
| قطع اللحم غير المطهورة والمعدة للشواء          | ٣ إلى ٥ أيام                          | ٣ إلى ٥ أشهر                    |



## هل تعلم؟

كان يمكن للكثير من الناس أن يتجنبوا الإصابة بالمرض بسبب البكتريا سنوياً باتباع تلك النصائح البسيطة.

تم اقتباس تلك المعلومات من Partnership for Food Safety Education (رابطة التوعية بسلامة الأطعمة) [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) و USDA (وزارة الزراعة الأمريكية) [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov).