



المركز الوطني لمكافحة الأمراض
NATIONAL CENTRE FOR DISEASE CONTROL - LIBYA

لسلامتك وسلامة عائلتك من التسمم الغذائي



- فصل اللحوم والدواجن النيئة عن باقي الأطعمة ووضعها دائماً في الرف السفلي من الثلاجة
- الانتباه إلى درجة التلاجه 4 درجة مئوية أو أبرد ودرجة حرارة الفريزر -17 أو أبرد
- عند تذويب اللحوم والدواجن اتبعي الطرق الآتية :
 - تحت الماء الجاري
 - أضعها في الثلاجة
 - المايكرويف (يجب طبخ اللحوم فوراً بعد التذويب)
- استعمال ميزان حرارة الأكل للتأكد من درجة الحرارة المناسبة
- طهي اللحوم والدواجن على درجة حرارة داخلية تتراوح من 63 درجة مئوية إلى 74 درجة مئوية
- حفظ الطعام الجاهز للأكل أو النيئ في الثلاجة في خلال ساعتين لتقليل نسبة التعرض للتسمم



المركز الوطني لمكافحة الأمراض
NATIONAL CENTRE FOR DISEASE CONTROL - LIBYA

لسلامتك وسلامة عائلتك من التسمم الغذائي:

- غسل اليدين لمدة 20 ثانية قبل وبعد تحضير الطعام
- غسل الفاكهة والخضروات جيدا وحتى ذات القشرة مثل (الافوكادو و الشمام والبرمان) واستعمال فرشاة وذلك لعدم نقل العدوى من القشرة إلى الداخل
- فصل الواح التقطيع والسكاكين ولا تستعملوا نفس اللوح للخضروات واللحوم
- استعمال الواح الزجاجية او المصنوعة من خشب البامبو او المصنوعة من السيراميك او الاكلريك





المركز الوطني لمكافحة الأمراض
NATIONAL CENTRE FOR DISEASE CONTROL - LIBYA

كيف احمي طفلي من التسمم الغذائي بالطعام الذي يأخذه إلى المدرسة

1 يعتبر التسمم الغذائي حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها عند تناول اطعمة او شرب ماء يحتوي على البكتيريا او الفيروسات او المواد الكيميائية

2 85% من الإصابات عن طريق التسمم الغذائي يمكن الوقاية منها بسهولة اذا تعاملتي انت وطفلك مع الطعام وإعداده بشكل صحيح

3 أكثر أعراضه شيوغًا القيء والإسهال، وعادة ما تبدأ هذه الأعراض بعد 48 ساعة. في حال استمرت لأكثر من ثلاثة أيام، ضرورة الحصول على الرعاية الطبية

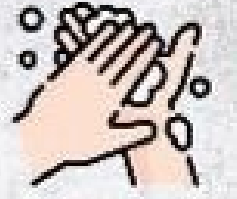




المركز الوطني لمكافحة الأمراض
NATIONAL CENTRE FOR DISEASE CONTROL - LIBYA

اتبعي النصائح التالية لحماية طفلك

عودي طفلك على غسل يديه قبل وبعد تناول فطوره او استعمال المناديل مبلله او جل التعقيم



1

حذري طفلك ان لا يعرض حافظه اكله الى اشعة الشمس



2

احرصي ان لا يشارك طفلك زجاجة الماء الخاصه به وذلك لتجنب انتقال العدوى



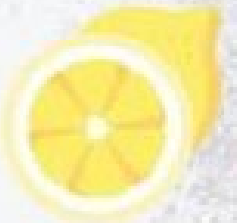
3

تحفيز ابنك وابنتك لتفادي شراء الأطعمة الجاهزة من المقهى الى ان تتاكدي من نظافة المكان



4

في حال تعرض طفلك للتسمم الغذائي عليه شرب الكثير من الماء ويفضل اضافة قطرات من الليمون او خل التفاح



5

تناول الموز في حالة الاسهال



6

شرب الزنجبيل والذي بدوره يقلل من اعراض الغثيان عند مزجه مع العسل



7

اتبعي النصائح التالية لحماية طفلك

غسل اليدين قبل تحضير طعام طفلك



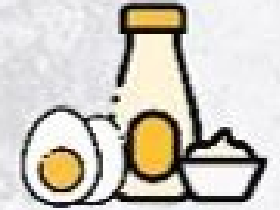
1

استخدام الحقائق أو علب الطعام التي تحافظ على برودة و سخونة الطعام
وغسل الحقائق بعد كل استعمال



2

تفادي الاغذية سريعة التلف مثل المايونز و البيض المسلوق



3

تناول الطعام بعد ساعتين كحد اقصى من تحضيره



4

التأكد من الرائحة وظهور العفن او اللون غير طبيعي



5

اتبعي النصائح التالية لحماية طفلك

تفادي اعطاء طفلك وجبات محضرة مسبقا واحرصي دائما على تحضير وجبة طازجة وصحية



1

يجب إبقاء الطعام في الثلاجة حتى الصباح في حال تحضير الطعام قبل ليلة



2

عدم تقشير او تقطيع الخضروات او الفاكهة وذلك لتفادي تلفها وغسلها جيدا باستعمال الماء والخل قبل تقديمها



3

في حال استعمال المنتجات المصنعة او المعلبة التاكيد دائما من صلاحية المنتج وعدم شراء اي منتج متضرر (سوء في التغليف, انكماش العلب او تراكم اتربه على المنتج)



4

التخلص من الطعام المتبقى و الاوراق البلاستيكية و الورقية وعدم اعادة استعمالها لتفادي انتقال البكتيريا والفيروسات



5