

# سلامة الأغذية

## دليل التدريب الذاتي الخاص بك



هيئة الصحة بولاية أوريغون  
برنامج الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية

- 1..... لماذا تقرأ هذا الكتاب؟
- 1..... بطاقة التعامل مع الأغذية
- 1..... التدريب مطلوب
- 1..... الشهادات البديلة والمكافئة
- 2..... كيفية استخدام هذا الكتاب
- 2..... مطلوب وجود "شخص مسؤول"
- 3..... احتفظ بهذا الكتاب لاستخدامه كمرجع
- 4..... أهداف التعلم
- 4..... مرض الموظف
- 5..... غسل اليدين
- 8..... دور الإدارة في منع الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية
- 8..... الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية
- 9..... التحكم في درجة الحرارة
- 10..... درجة حرارة الطهي النهائية
- 10..... التلوث والتلوث الخلطي
- 10..... سوف يُدرك العمال سبب خطورة التلوث الخلطي ويعرفون طرق منعه
- 11..... صحتك تأتي أولاً
- 11..... اعمل فقط عندما تكون على ما يُرام
- 12..... مراجعة
- 13..... الوقاية من انتشار الأمراض
- 13..... غسل اليدين مهم جداً
- 14..... غسل اليدين المزدوج
- 14..... الجراثيم منتشرة في كل مكان
- 15..... مراجعة
- 16..... ممارسات الموظفين
- 16..... الاعتناء بمظهرك وكيفية تصرفك
- 16..... أظافر الأصابع
- 16..... يمكن للقفازات نقل الجراثيم
- 16..... المشروبات
- 17..... ما الذي يجعل الناس يمرضون من الأغذية؟
- 17..... الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية
- 17..... الأغذية محتملة الخطورة (التحكم في الوقت/درجة
- 17..... البكتيريا
- 18..... الجراثيم الأخرى
- 18..... الطفيليات
- 18..... المواد الكيميائية
- 18..... التلوث المادي
- 18..... الأغذية الملوثة
- 19..... درجات حرارة الأغذية
- 19..... التحكم في درجة الحرارة (للحفاظ على سلامة الأغذية)

19	..... "منطقة الخطر"
19	..... متى تتخلص من الأغذية
19	..... طهي الأغذية
19	..... متى تكون الأغذية المطهورة آمنة؟
20	..... تذكر
20	..... الحفظ في درجة حرارة باردة
20	..... الحفظ في درجة حرارة ساخنة
20	..... حافظ على سخونة الأغذية
21	..... مراجعة
22	..... ممارسات التخزين الآمن
24	..... مكان العمل النظيف يكون أكثر أماناً
24	..... اتبع هذه القواعد الهامة
25	..... أدوات المائدة والأسطح والمعدات
26	..... مراجعة
27	..... مسرد المصطلحات
29	..... اختبار عملي
32	..... قسم المراجع
33	..... مرض الموظف
34	..... غسل اليدين
35	..... درجات حرارة الطهي
36	..... لحم البقر أو لحم الخنزير المشوي
37	..... كيفية استخدام مقياس حرارة الأغذية
39	..... معايرة مقياس حرارة الأغذية الرقمي
40	..... تبريد الأغذية الساخنة
43	..... وسم التاريخ
43	..... الأوقات

## لماذا تقرأ هذا الكتاب؟

يجب على جميع المتعاملين مع الأغذية العاملين في خدمة تقديم الأغذية الحصول على بطاقة متعامل مع الأغذية في غضون 30 يوماً من تاريخ تعيينهم. بصفتك متعاملاً مع الأغذية، يتعين عليك الاحتفاظ ببطاقة المتعامل مع الأغذية الخاصة بك عن طريق تجديدها كل ثلاث سنوات.

**بطاقة المتعامل مع الأغذية**

يتمثل الهدف من هذا البرنامج في تزويدك بالفهم الأساسي لسلامة الأغذية. وهذا من شأنه أن يساعد مديرك، حيث إنه المسؤول عن ضمان تحضير الأغذية وتقديمها بأمان. تؤكد بطاقة المتعامل مع الأغذية أنك أدركت أهداف التعلم المتضمنة في هذا الكتاب.

**التدريب مطلوب**

لا يحتاج أي شخص حاصل على شهادة حالية من أي برنامج اعتماد مديري أغذية معتمد من الإدارة إلى الحصول على بطاقة متعامل مع الأغذية.

**الشهادات البديلة والمكافئة**

لكي يتم قبول شهادة مدير الأغذية بدلاً من بطاقة المتعامل مع الأغذية، يجب أن تكون سارية ومُجدّدة بعد انتهاء صلاحيتها.

يجب الاحتفاظ بنسخ مطبوعة أو رقمية من بطاقات المتعاملين مع الأغذية وشهادات تدريب مديري الأغذية في المنشأة لإظهارها لمفتش الصحة عند الطلب.

## كيفية استخدام هذا الكتاب

يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك في معرفة ما يتعين عليك معرفته للحصول على بطاقة المتعامل مع الأغذية. سوف يتعين عليك الحصول على نسبة 75% للنجاح. سوف يتم اختبارك في أهداف التعلم المدرجة في الصفحات (9-4). وستجد في هذا الكتاب أسئلة دراسية من شأنها مساعدتك على الاستعداد للخضوع لاختبار بطاقة المتعامل مع الأغذية. ويوجد في نهاية هذا الكتاب اختبار تدريبي مُعد لك لخوضه ومعرفة مستوى فهمك لمحتوى الكتاب.

يتم شرح الكلمات المكتوبة بالخط المائل والعريض في المسرد الموجود في نهاية هذا الكتاب.

## مطلوب وجود "شخص مسؤول"

يجب أن يكون هناك شخص ما في مطعمك مسؤولاً خلال جميع ساعات العمل. ويكون هذا الشخص المسؤول (PIC) مسؤولاً عن معرفة العاملين في منشأتك بقواعد الصحة الغذائية وإجراءاتها. ويتحمل أيضاً هذا الشخص مسؤولية تزويدك بالمعلومات التي تحتاجها لأداء وظيفتك.

عادةً ما يكون الشخص المسؤول مديراً أو مشرفاً، ولكن يمكن أن يكون أي شخص يثبت تمتعه بالمعرفة المذكورة أعلاه، ويتم منحه سلطة الإشراف على الموظفين الآخرين.

## احتفظ بهذا الكتاب لاستخدامه كمرجع

هذا الكتاب ملكٌ لك ويجب الاحتفاظ به في المتناول للرجوع إليه في حالة كانت لديك أية أسئلة. إذا ظهر شيء ما لا يمكنك تقديم رد بشأن من خلال هذا الكتاب، فاسأل "الشخص المسؤول" أو اتصل بإدارة الصحة المحلية في مقاطعتك للحصول على المساعدة.

أرقام هواتف إدارة الصحة المحلية في مقاطعتك:

541-947-6045	ليك	541-473-5564	بيكر
541-682-4480	لين	541-766-6841	بينتون
541-265-4127	لينكولن	503-655-8384	كلاكاماس
541-967-3821	لين	503-325-9302	كلاتسوب
541-473-5186	مالهير	503-397-7210	كولومبيا
503-588-5346	ماريون	541-266-6720	كووس
541-278-6394	مورو	541-447-8155	كرووك
503-988-3400	مولتنوماه	971-673-0440	كيري
503-623-9237	بولك	541-322-7400	ديشوتيس
541-506-2603	شيرمان	541-440-3574	دوجلاس
503-842-3943	تيللاموك	541-506-2600	جيليام
541--278-6394	أوماتيلا	541-575-0429	جرانت
541-962-8800	يونيون	541-573-2271	هارني
541-506-2603	واسكو	541-387-6885	هوود ريفر
971-673-0440	والوا	541-774-8206	جاكسون
503-846-8722	واشنطن	541-475-4456	جيفرسون
541-763-2725	ويلر	541-474-5325	جوزفين
503-434-7525	يامهيل	541-883-1122	كلاماث

## تدريب المتعامل مع الأغذية أهداف التعلم

يُطلب من عمل الأغذية الإلمام بهذه المعلومات للحصول على بطاقة المتعامل مع الأغذية الخاصة بهم.

سيقدم هذا التدريب التعريف بمفهوم الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية. وستتناول التدريب أيضاً مراقبة النظافة الصحية الشخصية، والتلوث، ودرجة الحرارة من أجل تعزيز سلوكيات المتعامل مع الأغذية، وهو ما يمكن أن يمنع الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية.

### مرض الموظف

1. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية بوجوب الاتصال بالشخص المسؤول في منشأة خدمات تقديم الأغذية عند إصابته بالإسهال، أو القيء، أو اليرقان، أو الحمى المصحوبة بالتهاب الحلق.
2. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية بوجوب الامتناع عن العمل في منشأة خدمات تقديم الأغذية أثناء إصابته بهذه الأعراض.
3. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية بوجوب الامتناع عن العمل في خدمة تقديم الأغذية لمدة 24 ساعة بعد اختفاء أعراض الإسهال أو القيء.
4. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية بوجوب الامتناع عن التعامل مع الأغذية إذا تعرض لإصابة ناجمة عن سائل مغلي، أو جرح، أو حرق، أو قرحة في اليد أو الرسغ. ويمكن التعامل مع الأغذية إذا كانت الإصابة مغطاة بضمادة نظيفة وقفازات خالية من اللاتكس.

## غسل اليدين سوف يُدرك العمال عنصر غسل اليدين الجيد.

1. سوف يكون التعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد الأسلوب الصحيح لغسل اليدين:

- استخدام الماء الدافئ والصابون
- فرك اليدين وشطفهما جيدًا (حوالي 20 ثانية)
- تجفيف الأيدي بمنشفة تُستخدم لمرة واحدة أو بمجفف هوائي

2. سيكون التعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد المواقف التي يجب أن يغسل فيها التعاملون من الأغذية أيديهم:

- قبل بدء العمل
- بعد استخدام المراض ومرة أخرى عند دخول منطقة العمل
- بعد التعامل مع المواد الغذائية النيئة والمنتجات الحيوانية النيئة
- بعد التعامل مع الأطباق المتسخة
- بعد التعامل مع القمامة
- بعد التنظيف أو استخدام المواد الكيميائية
- بعد نفث الأنف أو العطس أو السعال أو لمس العينين أو الأنف أو الفم
- بعد التدخين أو استخدام منتجات التبغ
- بعد الأكل أو الشرب
- قبل ارتداء قفازات خدمة تقديم الأغذية

3. سوف يعرف التعامل مع الأغذية أن غسل اليدين المزدوج يعني غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية تقريبًا، ثم شطفهما وتكرار نفس الأمر مرة ثانية. وسوف يعرف أيضًا أنه يمكن تجفيف الأيدي بمنشفة تُستخدم لمرة واحدة أو بمجفف هوائي.



4. سيكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد المواقف التي يجب أن يغسل فيها المتعاملون من الأغذية أيديهم مرتين (غسل اليدين المزدوج):
- بعد استخدام المراض ومرة أخرى عند دخول منطقة العمل (غسل اليدين المزدوج)
  - بعد نفث الأنف أو العطس أو السعال أو لمس العينين أو الأنف أو الفم (غسل اليدين المزدوج)
  - قبل بدء العمل (غسل اليدين المزدوج)
  - بعد تلامس اليدين مع سوائل الجسم في أي وقت (غسل اليدين المزدوج)
  - بعد التدخين أو استخدام منتجات التبغ (غسل اليدين المزدوج)
  - بعد الأكل أو الشرب (غسل اليدين المزدوج)
5. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أن قفازات خدمة تقديم الأغذية قادرة على نقل الجراثيم وليست بديلاً عن غسل اليدين بشكلٍ صحيح.
6. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أن تدخين التبغ وتناوله ومضغه محظور في مناطق إعداد الأغذية، بما في ذلك مناطق تخزين الأغذية والأواني.

## دورك في منع الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية

1. سيكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على وصف خمسة أخطاء رئيسية غالبًا ما تسبب الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية:

- غسل اليدين غير الملائم
- عمل الموظفين وهم مرضى
- التلوث الخلطي
- درجات حرارة غير الملائمة للطهي
- التحكم غير الملائم في درجات الحرارة (السماح للأغذية بأن تصبح في منطقة الخطر)

2. سوف يكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على وصف الأنشطة التي يقوم بها المتعاملون مع الأغذية والتي من شأنها منع انتقال الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية. تشمل الأنشطة التي تمنع انتقال الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية ما يلي:

- غسل اليدين بشكلٍ صحيح في كل مرة قد تصبح فيها الأيدي ملوثة
- عمل المتعاملين مع الأغذية فقط عندما يكونون بصحة جيدة
- تخزين الأغذية والتعامل معها بطريقة تمنع التلوث
- طهي كل منتج حيواني بدرجة الحرارة الداخلية المطلوبة له
- الحفاظ على درجات الحرارة الساخنة والباردة (إبعاد الأطعمة عن منطقة الخطر)

## دور الإدارة في منع الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية

1. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أن المدير يضع ضوابط أنشطة سلامة الأغذية التي يتعين أن تحدث أو لا تحدث داخل المنشأة.
2. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أن إدارة خدمات تقديم الأغذية هي المسؤولة عن تدريب المتعاملين مع الأغذية والتأكد من ممارستهم للأنشطة التي تمنع انتقال الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية.

## الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية

1. سوف يكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على وصف الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية بأنها أمراض ناتجة عن تناول أغذية ملوثة.
2. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أن الطعام الملوث بالكائنات الحية (الجراثيم) لا يختلف دائمًا في مظهره أو رائحته أو طعمه عن الطعام غير الملوث.
3. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أن الأعراض تختلف من شخص إلى آخر وقد تشمل الإسهال والقيء والحمى والتقلصات والغثيان.
4. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أنه استنادًا إلى السبب، قد تظهر الأعراض في غضون بضع دقائق إلى عدة أيام. قد تستمر بعض الأعراض لعدة أيام ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة.
5. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أن الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية تسببها الكائنات الحية (الجراثيم) أو المواد الكيميائية أو السموم.

## التحكم في درجة الحرارة

سوف يفهم العمال سبب كون درجات الحرارة الساخنة والباردة من العوامل المهمة في الوقاية من الأمراض.

1. سوف يكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد الأغذية التي يحتمل أن تكون خطيرة، مثل الأغذية التي تدعم نمو البكتيريا بها عند الاحتفاظ بها في درجات حرارة تقع ضمن منطقة الخطر.
2. سوف يكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد منطقة الخطر مثل أي درجة حرارة تتراوح ما بين 41 درجة فهرنهايت و135 درجة فهرنهايت.
3. سوف يكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد ما إذا كانت الأغذية التي يتم تبريدها أو تسخينها يجب أن تتحرك درجة حرارتها من منطقة الخطر بأسرع ما يمكن.
4. سوف يكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد ما إذا كانت درجة حرارة 135 درجة فهرنهايت أو أكثر هي درجة الحرارة الساخنة المناسبة للحفاظ الساخن للأطعمة محتملة الخطورة.
5. سوف يكون المتعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد ما إذا كانت درجة حرارة 41 درجة فهرنهايت أو أقل هي درجة الحرارة الباردة المناسبة للحفاظ البارد للأطعمة محتملة الخطورة.
6. سوف يعرف المتعامل مع الأغذية أنه لا يمكن جعل الأغذية آمنة للاستهلاك إذا كانت قد تُركت في منطقة الخطر لمدة أربع ساعات أو أكثر.

درجة حرارة الطهي النهائية  
سوف يفهم العمل سبب كون درجات حرارة طهي الطعام وتحضيره مهمة في الوقاية من  
الأمراض.

سوف يكون التعامل مع الأغذية قادرًا على إدراك أن طهي الأغذية في درجة الحرارة الموصى  
بها سيقتل الجراثيم المسببة للأمراض.

التلوث والتلوث الخلطي  
سوف يُدرك العمل سبب خطورة التلوث الخلطي ويعرفون طرق منعه.

1. سوف يكون التعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد التلوث المادي ورصده، مثل الأجسام  
الغريبة التي تدخل في الطعام عن طريق الخطأ. قد تصل المواد الغذائية ملوثة بالفعل  
بالأوساخ والحصى.
2. سوف يكون معالج الأغذية قادرًا على تحديد التلوث الخلطي ورصده، مثلما يحدث عندما  
تنتقل الكائنات الحية الدقيقة من غذاء ما أو سطح ما إلى غذاء آخر.
3. سوف يكون التعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد طرق التي تمنع التلوث الخلطي مثل  
غسل الأواني وأسطح العمل والمعدات وشطفها وتعقيمها بين الاستخدامات.
4. سوف يكون التعامل مع الأغذية قادرًا على تحديد ظروف التخزين التي تقلل من احتمالية  
انتقال التلوث كما يلي:
  - تخزين اللحوم النيئة في الأسفل وفصلها تمامًا عن الأغذية الجاهز للتناول في وحدات  
التبريد
  - تخزين المواد الكيميائية والمنظفات والمبيدات الحشرية بشكل منفصل تمامًا عن الأغذية  
والأواني وعناصر خدمات تقديم الأغذية الفردية
  - وضع الملصقات على جميع المواد الكيميائية والمنظفات والمبيدات بشكلٍ صحيح

## صحتك تأتي أولاً

لا تذهب إلى العمل إذا شعرت بالتوعك. يمكن للجراثيم التي تحضرها إلى العمل أن تنتشر عند لمسك للأغذية والأطباق والطاولات والأواني والأشخاص الآخرين.

اعمل فقط عندما تكون على ما يُرام

- لا تعمل إذا كنت تعاني من الحمى والتهاب الحلق
- لا تعمل إذا كنت تعاني من الإسهال (جريان الأمعاء).
- لا تعمل إذا كنت تتقيأ (تلفظ ما في معدتك)
- لا تعمل إذا كنت تعاني من اصفرار الجلد أو كان لون بولك بلون الشاي الداكن (اليرقان)

انتظر لمدة 24 ساعة على الأقل بعد توقف القيء أو الإسهال قبل العودة إلى العمل.

أخبر مديرك إذا كان لديك أي من هذه الأعراض. إذا كان لدى المدير أية أسئلة، يمكنه الاتصال بإدارة الصحة في المقاطعة.

لا تتعامل مع الأغذية إذا تعرضت لإصابة ناجمة عن سائل مغلي، أو حرق، أو جرح، أو قرحة في يدك. ويمكنك التعامل مع الأغذية إذا قمت بتغطية إصابتك بضمادة نظيفة وارتديت قفازات خالية من اللاتكس.

اكتب إجاباتك عن أسئلة الدراسة في المساحة المتوفرة.

1. ماذا يعني وجود شخص مسؤول (PIC) في منشأتك؟

2. ماذا يجب أن تفعل في العمل عندما تكون مريضاً؟

3. ما هي الأعراض الخمسة (إذا كان لديك أي منها) التي يجب أن تخبر بها مديرك؟

4. أي الأعراض التي يجب عليك الانتظار لمدة 24 ساعة بعد اختفائها قبل العودة إلى العمل؟

## الوقاية من انتشار الأمراض

غسل اليدين مهم  
جداً

اغسل يديك كثيراً عند التعامل مع الأغذية والمشروبات - فهذا يخلصك من الجراثيم التي يمكن أن تصيب الناس بالأمراض. اغسل يديك لمدة 20 ثانية تقريباً بالماء الجاري الدافئ والصابون، ثم جففهما بمناشف ورقية نظيفة أو بمجفف هواء.

تذكر أن تغسل يديك دائماً:

- قبل أن تبدأ في تحضير الأغذية
- قبل أن تلمس الأغذية التي لن يتم طهيها
- قبل ارتداء القفازات الخالية من اللاتكس وبعد خلعها
- بعد التعامل مع اللحوم و/أو الأسماك و/أو الدواجن النيئة
- بعد التعامل مع القمامة وإخراج القمامة
- بعد التعامل مع الأطباق المتسخة
- بعد التنظيف أو استخدام المواد الكيميائية

يجب غسل اليدين بطريقة غسل اليدين المزدوج قبل بدء العمل وعندما تلامس يديك سوائل الجسم. اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية تقريباً واشطفهما، ثم كرر هذه الخطوة مرة أخرى. جفف يديك بمنشفة تُستخدم لمرة واحدة أو بمجفف هوائي.



## غسل اليدين المزدوج

يكون من الضروري غسل يديك مرة ثانية:

- بعد ذهابك إلى الحمام (استخدام المراض) وغسل يديك، حيث يتعين عليك غسل يديك مرة أخرى عند العودة إلى المطبخ
- بعد تناولك أي طعام أو شربك أي مشروب مفتوح
- بعد نفثك أنفك والسعال والعطس، لأن يديك لمست أنفك أو فمك
- بعد التدخين أو استخدام منتجات التبغ

## الجراثيم المنتشرة في كل مكان

توجد الجراثيم مثل البكتيريا والفيروسات في كل مكان. ضع في اعتبارك سهولة "تلوث" يديك وأظافر أصابعك. لا يعني مجرد أنها تبدو نظيفة، أنها نظيفة بالفعل. فالجراثيم كائنات دقيقة جدًا لا يمكنك رؤيتها بعينك. إذا لم تغسل يديك بالطريقة الصحيحة ولم تحافظ على تقليم أظفرك، فيمكن ليديك أن تنقل جراثيم إلى الطعام الذي سيتناوله عملاؤك. وقد يمرض عملاؤك من هذه الجراثيم. وهذا ما يسمى بـ "الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية" أو "التسمم الغذائي".

## القفازات وغسل اليدين

لا تحل القفازات والواقيات الأخرى محل غسل اليدين. اغسل يديك قبل ارتداء القفازات وعند تغييرها بزواج قفازات جديدة.

غير قفازاتك:

- بمجرد اتساخها أو تمزقها
- قبل بدء مهمة مختلفة
- بعد التعامل مع اللحوم أو الأسماك أو الدواجن النيئة

1. ماذا يُسمى تعرض شخص ما للتوعك بسبب تناوله طعام ملوث بالجراثيم أو السموم؟

2. كم من الوقت يجب أن تغسل يديك؟

3- متى يجب أن تغسل يديك؟

4. ما هو غسل اليدين المزدوج؟

5. متى يجب عليك غسل يديك بطريقة غسل اليدين المزدوج؟

## ممارسات الموظفين

لا تدخن أو تمضغ التبغ أثناء عملك أو عندما تكون بالقرب من الأغذية أو مناطق غسيل الأطباق. يمكنك التدخين فقط عندما تكون في فترة الراحة. بعد التدخين، اغسل يديك قبل العودة إلى العمل.

**الاعتناء بمظهرك  
وكيفية تصرفك**

تأكد من فرك المناطق أسفل أظافر أصابعك. يكون الحفاظ على نظافة أظافر أصابعك أسهل بكثير عندما تكون قصيرة.

**أظافر الأصابع**

يمكن للقذازات خدمات تقديم الأغذية التي تُستخدم لمرة واحدة أن تنتقل الجراثيم أيضاً. اغسل يديك وجففهما دائماً قبل ارتداء القذازات. واغسل يديك مرة أخرى بعد إزالة القذازات. قم بتغيير القذازات بين المهام. عند ارتدائك للقذازات، اعلم أنها يمكنها أن تنتقل الجراثيم إلى الطعام الذي لن يتم طهيهِ. وحتى عند ارتداء القذازات، يكون من الأفضل إبقاء أظافر أصابعك قصيرة.

**يمكن للقذازات نقل  
الجراثيم**

إذا شعرت بالعطش أثناء عملك، يمكنك الشراب من كوب مشروبات مغلق مزود بغطاء وشفاط أو كوب مزود بغطاء ومقبض. لا يُسمح بهذا إلا إذا كان المتعامل مع الأغذية حريصاً على منع تلوث الأيدي، والمعدات، وأي عناصر خاصة بخدمة تقديم الأغذية، والأطعمة المكشوفة.

**المشروبات**

## ما الذي يجعل الناس يمرضون من الأغذية؟

يمكن للناس أن يمرضوا إذا كان الغذاء الذي يتناولونه ملوثًا بالجراثيم. تسبب الجراثيم **الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية** أو تسممًا غذائيًا.

تنمو الجراثيم بسهولة في أغذية مثل اللحوم والأسماك والدواجن والحليب والفاصوليا المُعاد قليها والأرز المطبوخ والبطاطاس المخبوزة والخضروات المطبوخة. تسمى هذه الأغذية بمسمى **الأغذية محتملة الخطورة**. هذه الأغذية جميعها أغذية رطبة وتحتوي على العناصر الغذائية التي تحتاجها الجراثيم لتنمو. وتتغذى الجراثيم بشكلٍ جيد على هذه الأطعمة في درجات الحرارة الدافئة ما بين **41** درجة فهرنهايت و**135** درجة فهرنهايت.

يمكن للأنواع المختلفة من الجراثيم أن تصيب الناس بالأمراض. **البكتيريا** هي أحد أنواع الجراثيم. وهي تنمو بسرعة وقد تسبب **الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية**. تصنع بعض **البكتيريا** موادًا سُمية تكون بمثابة سُم. ولا يقضي طهي الأغذية على معظم السموم. فدائمًا تقريبًا ما يبدو الطعام رائعًا وطيب الرائحة، ولكنه قد يحتوي على ما يكفي من **البكتيريا** أو السموم لإصابة شخص ما بالمرض. يمكن للسموم أن تُفرَز في العديد من الأطعمة التي لم يتم الاحتفاظ بها باردة أو ساخنة بالدرجة الكافية.

**الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية**

**الأغذية محتملة الخطورة (التحكم في الوقت/درجة الحرارة من أجل سلامة الأغذية)**

**البكتيريا**

**الفيروس** هو نوع آخر من الجراثيم التي تسبب المرض عندما تدخل في الطعام.

**الجراثيم الأخرى**

يمكن أن يكون لديك فيروس ما ولا تعرفه. حتى قبل أن تبدأ في الشعور بالمرض، قد تنتقل الفيروسات إلى الأغذية من خلال عدم غسل يديك بعد السعال أو العطس أو استخدام المراحيض. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل القانون **يطلب** جميع العاملين في مجال الأغذية بغسل أيديهم مرتين (**غسل اليدين المزدوج**) باستخدام الكثير من الصابون والماء الدافئ.

**الفيروسات**

تسمى الديدان الصغيرة التي تعيش في الأسماك واللحوم بمسمى **الطفيليات**. يؤدي طهي السمك واللحوم في درجة الحرارة المناسبة إلى قتل **الطفيليات**.

**الطفيليات**

يمكن أن يمرض الناس أيضًا عندما تدخل **المواد الكيميائية** في الأغذية. تأكد من إبعاد المواد الكيميائية عن الأغذية.

**المواد الكيميائية**

يحدث التلوث المادي عند دخول أجسام غريبة في الأغذية عن طريق الخطأ. قد تصل المواد الغذائية ملوثة بالفعل بالأوساخ والحصى. ويمكن للتلوث المادي، مثل الزجاج المكسور، أن يحدث أيضًا في المنشأة.

**التلوث المادي**

هي عندما تكون الأغذية ملوثة. ما الذي ينبغي فعله حينئذ؟ **تخلص** من الأطعمة الملوثة وأبلغ مديرك **على الفور!**

**الأغذية الملوثة**

## درجات حرارة الأغذية

يتناول هذا القسم قتل الجراثيم بالطهي ووقف نموها بالحفاظ على الطعام ساخناً أو بارداً. ويسمى هذا بمسمى التحكم في درجة الحرارة، وهو ما يعني أن مطعمك يحتاج إلى توفر مقياس حرارة (للأغذية) واحد على الأقل والذي يكون دقيقاً ومزوداً بمسبار معدني للتحقق من درجات حرارة الأغذية.

التحكم في درجة الحرارة (الحفاظ على سلامة الأغذية)

تحتاج الجراثيم التي مثل *البكتيريا* إلى الوقت والغذاء والرطوبة لتنمو. وتسمى درجة الحرارة ما بين 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية) و135 درجة فهرنهايت (57 درجة مئوية) بمسمى "منطقة الخطر!" عندما تكون درجة حرارة الأغذية في "منطقة الخطر"، يمكن للبكتيريا حينئذ أن تنمو بسرعة وتُفرز سموماً يمكن أن تتسبب في مرضك أنت والآخرين.

"منطقة الخطر"

يجب التخلص من الأغذية التي تُركت في منطقة الخطر لأكثر من أربع ساعات. قد يؤدي إعادة تسخين الأغذية إلى قتل البكتيريا، ولكن ستظل السموم (التي أفرزتها البكتيريا) كما هي في المنتج وتسبب المرض.

متى تتخلص من الأغذية

سوف يؤدي طهي الأغذية النيئة في درجة الحرارة المناسبة إلى قتل الجراثيم التي تسبب المرض.

طهي الأغذية

يجب أن تصل الأغذية المختلفة إلى درجات حرارة مختلفة لتصبح مطهوة أو آمنة. اطلب من مديرك أن يُطلعك على مخطط درجة حرارة طهي اللحوم (انظر المرجع في الجزء الخلفي من هذا الدليل). تأكد من طهي الأغذية في درجة الحرارة الموضحة في المخطط.

متى تكون الأغذية المطهوة آمنة؟

## تذكر

يمكنك اختيار عدة طرق لطهي الأغذية. بغض النظر عن كيفية طهي الأغذية، يجب أن يتم طهيها في درجة حرارة الطهي الصحيحة. يُعد استخدام مقياس حرارة مزوّد بمسبار معدني هو الطريقة الوحيدة لمعرفة درجة الحرارة الصحيحة التي وصلت إليها الأغذية. يجب وضع مقياس الحرارة في الجزء السميك من اللحم أو في المنتصف للحصول على قراءة صحيحة.

### الحفظ في درجة حرارة باردة

احفظ دائمًا الأغذية التي تُحفظ في درجة حرارة باردة عند 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية) أو درجة حرارة أكثر برودة. سوف تظل الأسماك والمحار والدواجن والحليب واللحوم الحمراء طازجة لفترة أطول إذا تم الاحتفاظ بها في درجة حرارة باردة عند 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية) أو درجة حرارة أكثر برودة.

### الحفظ في درجة حرارة ساخنة

بعد أن تصبح الأغذية مستوية وجاهزة للتقديم، ستحتاج إلى إبقائها دافئة بدرجة حرارة كافية لمنع نمو أي جراثيم بها. يجب عليك تشغيل طاولات البخار، وأجهزة تسخين الحساء والأسطح الساخنة قبل الحاجة إليها حتى تصبح ساخنة بالدرجة الكافية عند وضع الأغذية المطبوخة عليها. احفظ الأغذية التي تُحفظ في درجة حرارة ساخنة عند 135 درجة فهرنهايت (57 درجة مئوية) أو درجة حرارة أكثر سخونة.

### حافظ على سخونة الأغذية

قلّب الأغذية للمساعدة في إبقاء الجزء الذي في الأعلى ساخنًا. يساعد غطاء الوعاء على الاحتفاظ بالحرارة في الداخل.

### حافظ على برودة الأغذية

تكون التغطية مفيدة أيضًا بالنسبة للجزء العلوي من الأغذية التي يتم حفظها باردة في وحدة التحضير المبردة.

## مراجعة

1. ما هي درجة حرارة حفظ الأغذية ساخنَةً؟

2. ما هي درجة حرارة حفظ الأغذية باردة؟

3. ما هي بعض الطرق التي تساعد في إبقاء الأغذية ساخنَةً؟

4. لماذا نستخدم مقياس حرارة مُزوّد بمسبار معدني؟



## ممارسات التخزين الآمن

أنت تحتاج إلى أن تكون كافة الأغذية التي تستخدمها صحية وآمنة. يتناول هذا القسم كيفية تخزين الأغذية والتعامل معه بأمان.

### التلوث الخلطي

يحدث **التلوث الخلطي** عندما تدخل الجراثيم من الأطعمة النيئة أو غير النظيفة إلى الأطعمة الجاهزة للتقديم أو التي لن يتم طهيها مرةً أخرى قبل تقديمها.

### الحفاظ على الأغذية آمنة من التلوث

بصفتك متعامل مع الأغذية، يجب عليك منع **التلوث الخلطي**. ترد فيما يلي بعض الطرق المهمة التي يمكنك من خلالها منع **التلوث الخلطي**.

قم بتخزين اللحوم والأسماك والدواجن النيئة على الرفوف السفلية من الثلاجة.

لا تدع اللحوم النيئة، مثل لحوم البقر أو الخنزير أو الضأن أو الأسماك أو الدواجن، تُقَطَّر على الأطعمة التي لن يتم طهيها قبل التقديم.

احتفظ بالأنواع المختلفة من اللحوم النيئة منفصلة عن بعضها البعض.

قم بتخزين الأغذية غير المغسولة أو الأغذية النيئة بعيداً عن الأغذية الجاهز للتناول.

اغسل يديك بين تناول اللحوم النيئة والأغذية التي لن تُطهى قبل التناول.

## الحفاظ على الأغذية آمنة من التلوث

لا تقم أبدًا بتخزين الأغذية التي لن يتم طهيها قبل تقديمها في نفس الحاوية مع اللحوم أو الأسماك أو الدواجن النيئة.

اغسل يديك قبل تناول الأغذية وقبل ارتداء القفازات.

استخدم أدوات المائدة أو القفازات التي تستخدم لمرة واحدة للتعامل مع الأغذية الجاهزة للتناول.

اغسل واشطف وعتِّم سطح التقطيع وجميع أدوات المائدة والسكاكين في كل مرة تنتهي فيها من أي مهمة أو بين تحضير أغذية مختلفة.

استخدم أدوات مائدة نظيفة بدلاً من اليدين لتوزيع الأغذية.

خزن الأغذية بعيداً عن المنظفات والسموم.

## مكان العمل النظيف يكون أكثر أماناً

يتطلب الأمر ما هو أكثر من الصابون والماء للحفاظ على الأعمال الغذائية نظيفة وآمنة. وسيكون من المحتمل أن تستخدم المنظفات والمعقمات.

اتبع هذه القواعد  
الهامة

- اعرف ما تنص عليه التوجيهات فيما يتعلق باستخدام المواد الكيميائية. اقرأ الملصقات وتحديث إلى مديرك حول وقت استخدام المواد الكيميائية والمقدار التي تُستخدم به. **تأكد من فهمك للتعليمات واتباعها!**
- احتفظ بالمواد الكيميائية بعيداً عن الأغذية وأدوات المائدة النظيفة. إذا كان يجب تخزين المواد الكيميائية في نفس الغرفة، فتأكد من تخزينها في مساحتها الخاصة بها. يجب أن تكون تلك المساحة أسفل الأغذية وأدوات المائدة، وذلك حتى لا تصبح هناك فرصة لتناثر المواد الكيميائية على الأغذية وأدوات المائدة.
- هل يمكنك قراءة الملصقات؟ هل يُعد من السهل رؤيتها؟ إذا لم تكن كذلك، فاطلب من مديرك مواءمتها حتى يتمكن الجميع من قراءتها.
- احتفظ بجميع المواد الكيميائية في الزجاجات أو العبوات التي تأتي بها. إذا وضعتها في عبوة مختلفة، فقم بتسميتها بوضوح.

## أدوات المائدة والأسطح والمعدات

هناك طريقة أخرى لمنع التلوث الخلطي وهي التأكد من غسل أدوات المائدة وأسطح العمل والمعدات وشطفها وتعقيمها بين الاستخدامات.

- اغسلها بالماء الساخن والصابون
- اشطفها بالماء الساخن النظيف
- عقمها بمعقم حديث تاريخ التصنيع (1 إلى 2 ملاعق صغيرة من المبيض لكل 1 جالون من الماء)

## الإرشادات

اتبع إرشادات التنظيف الخاصة بكل قطعة من المعدات.

## تذكر

تتمثل الخطوات الصحيحة لتنظيف أدوات المائدة والأسطح والمعدات التي تلامس الأغذية فيما يلي:

1. الغسل
2. الشطف
3. التعقيم



اكتب إجاباتك عن أسئلة الدراسة في المساحة المتوفرة.

1. أين يجب أن تخزن المواد الكيميائية فيما يتعلق بالأغذية؟

2. في أي مكان في الثلاجة يجب تخزين اللحوم النيئة؟

3. ما هو التلوث الخلطي؟

4. ما الطريقتان اللتان يتم اتباعهما لمنع التلوث الخلطي؟

1.

2.

5. ماذا يجب أن تفعل إذا تلوثت الأغذية؟

## مسرد المصطلحات

**البكتيريا** - البكتيريا هي جراثيم ذات خلية واحدة فقط يمكنها أن تتكاثر إلى أعداد كبيرة عندما تصبح الأغذية في منطقة الخطر لأكثر من 4 ساعات.

**المواد الكيميائية** - في هذا الكتاب، يُشار إلى المواد الكيميائية بأنها المكونات الموجودة في منتجات التنظيف أو التعقيم أو المبيدات الحشرية التي تصيب الناس بالمرض إذا تم تناولها.

**الحفظ البارد** - الحفظ البارد هو حفظ الأغذية في درجة حرارة باردة باستخدام التبريد أو الثلج.

**التلوث الخلطي** - يحدث عندما تنتقل الجراثيم من إحدى المواد الغذائية إلى مادة غذائية أخرى، وعادةً ما تنتقل الجراثيم من الأغذية النيئة إلى الأغذية الجاهزة للتناول.

**منطقة الخطر** - منطقة الخطر هي عندما تكون درجة حرارة الأغذية ما بين 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية) و 135 درجة فهرنهايت (57 درجة مئوية). ويُسمى نطاق درجة الحرارة هذا بمنطقة الخطر لأن البكتيريا سوف تنمو بسرعة في نطاق درجة الحرارة هذا.

**الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية** - هي الأمراض الناجمة عن الجراثيم أو السموم الموجودة في الأغذية. ويُسمى هذا أيضًا بالتسمم الغذائي.

**مقياس حرارة الأغذية** - هو مقياس حرارة مُزوّد بمسبار معدني يستخدم لقياس درجات حرارة الأغذية.

**الحفظ في درجة حرارة ساخنة** - حفظ الأغذية في درجة حرارة ساخنة بعد طهيها أو إعادة تسخينها بشكل صحيح. يجب أن تُحفظ الأغذية في درجة حرارة 135 درجة فهرنهايت (57 درجة مئوية) أو درجة حرارة أكثر سخونة.

**الإصابة - جرح أو حرق متورم أو أحمر أو به صديد.**

**الطفيليات - هي ديدان صغيرة تعيش في الأسماك واللحوم والبشر.**

**الأغذية محتملة الخطورة (التحكم في الوقت/درجة الحرارة من أجل سلامة الأغذية) - تدعم الأغذية الرطبة والغنية بالمغذيات نمو البكتيريا عندما تتراوح درجة حرارتها ما بين 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية) و 135 درجة فهرنهايت (57 درجة مئوية).**

**إعادة التسخين للحفاظ في درجة حرارة ساخنة - هي عملية جعل الطعام البارد ساخناً قبل وضعه على وحدة التدفئة. يجب تسخين الطعام من 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية) إلى 165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية) في غضون ساعتين.**

**التعقيم - هو الخطوة الأخيرة لإزالة البكتيريا من الأسطح التي تلامس الأغذية والتي تم تنظيفها للتو. تستخدم العديد من الأماكن محلولاً يتكون من ملعقة صغيرة من المبيض لكل جالون واحد من الماء لتعقيم المعدات وأدوات المائدة.**

**الفيروسات - الفيروسات هي جراثيم لا يمكنها التكاثر إلا داخل الخلية الحية. يتطلب الأمر عددًا قليلاً من الفيروسات لإصابة شخص ما بالمرض. تدخل العديد من الفيروسات إلى الأغذية بسبب عدم غسل اليدين خاصةً بعد استخدام المراض ثم لمس الأغذية.**

## اختبار عملي

اختر أفضل إجابة لكل سؤال.

1. أي من العبارات التالية صحيحة؟ بعد لمس اللحم المفروم، يكون من المهم:

- أ. مسح يديك بقطعة قماش معقمة
- ب. استخدام معقم اليدين قبل لمس أي شيء آخر
- ج. غسل يديك بالماء والصابون
- د. غمس يديك في دلو به معقم

2. متى يجب عليك غسل يديك بطريقة غسل اليدين المزوج؟

- أ. بعد العطس أو السعال
- ب. بعد لمس اللحم النيء
- ج. بعد الأكل أو الشرب
- د. "أ" و "ج"

3. ما هو غسل اليدين الصحيح؟

- أ. فرك اليدين بالصابون مع صب الماء الدافئ لمدة 20 ثانية تقريباً
- ب. فرك اليدين بالصابون مع صب الماء الدافئ لمدة 30 ثانية على الأقل
- ج. فرك اليدين بالصابون مع صب الماء الدافئ لمدة 5 ثوانٍ على الأقل
- د. فرك اليدين بالصابون مع صب الماء الدافئ لمدة 10 ثوانٍ على الأقل



4. يكون من المقبول ارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة إذا:

- أ. كنت ترتدي زوجًا من القفازات المخصصة للتعامل مع النقود والأغذية
- ب. كنت تغسل يديك أولاً وتتخلص من القفازات بين الأنشطة
- ج. كنت تتخلص من القفازات كل بضع ساعات أو مرة واحدة على الأقل في اليوم
- د. كنت تنفخ في القفازات أولاً لتسهيل ارتدائها

5. عندما يكون لديك التهاب في الحلق مصحوب بحمى أو إسهال، يجب عليك:

- أ. الذهاب إلى العمل وإخبار زملائك في العمل أن يكونوا حذرين في تعاملهم معك
- ب. الاتصال بمديرك وإبلاغه بمرضك
- ج. تناول دواء لوقف الأعراض والذهاب إلى العمل
- د. عدم إخبار أحد ومواصلة العمل

6. يمكن أن يؤدي تحضير الأغذية مسبقًا بمقدار عدة ساعات إلى جعلها غير آمنة للأسباب التالية:

- أ. يمكن أن تنمو البكتيريا إذا انخفضت درجة حرارة الأغذية إلى درجة حرارة منطقة الخطر
- ب. يمكن أن تفقد الأغذية مذاقها ولونها وجودتها العامة
- ج. يمكن أن تفقد الأغذية قيمتها الغذائية
- د. يمكن للتلجعات حفظ الكثير من الأغذية فقط

7. يتمثل أهم سبب لغسل ألواح التقطيع وشطفها وتعقيمها في:

- أ. منع انتقال الروائح والنكهات إلى الأغذية الأخرى
- ب. جعل لوح التقطيع يبدو أفضل ويستمر لفترة أطول
- ج. منع البكتيريا الموجودة في أحد الأغذية من تلويث غذاء آخر
- د. منع النكهات وعصارة الثوم أو البصل من الوصول إلى الأغذية الأخرى

8. ما هي درجة سخونة التي يجب حفظ الأغذية بها على طاولة البخار من أجل الحفاظ على سلامة الأغذية؟

- أ. درجة سخونة - 135 درجة فهرنهايت
- ب. درجة سخونة - 130 درجة فهرنهايت
- ج. درجة سخونة - 120 درجة فهرنهايت
- د. درجة سخونة - 165 درجة فهرنهايت

9. ما هي درجة البرودة التي يجب أن يكون عليها بار السلطات أو ثلاجة السلطات للحفاظ على سلامة الأغذية؟

- أ. درجة برودة - 51 درجة فهرنهايت
- ب. درجة برودة - 65 درجة فهرنهايت
- ج. درجة برودة - 41 درجة فهرنهايت
- د. درجة برودة - 55 درجة فهرنهايت

الإجابات:

- |      |      |      |
|------|------|------|
| ج .7 | ب .4 | ج .1 |
| أ .8 | ب .5 | د .2 |
| ج .9 | أ .6 | أ .3 |

## قسم المراجع

قد تظهر أسئلة حول سلامة الأغذية لم يتم تناولها في قسم تدريب المتعامل مع الأغذية من هذا الدليل. يوفر قسم المراجع هذا بعض معلومات سلامة الأغذية الإضافية.

**قواعد الإصحاح الغذائي في ولاية أوريغون** - للحصول على معلومات حول جميع المتطلبات التنظيمية لخدمات تقديم الأغذية، انظر قواعد الإصحاح الغذائي في ولاية أوريغون. يحتاج كل شخص مسؤول (PIC) إلى سهولة الوصول إلى هذه القواعد. يُتاح تنزيل هذه القواعد على جهاز الكمبيوتر الخاص بك بتنسيق مستند محمول من Adobe المعروف بـ (pdf) من خلال [www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety).

**الشخص المسؤول (PIC)** - تتطلب قواعد الإصحاح الغذائي في ولاية أوريغون أن يقوم المرخص له بتعيين شخص مسؤول (PIC) خلال جميع ساعات التشغيل. يجب أن يكون الشخص المسؤول على دراية بأمر الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية ومتطلبات قواعد الإصحاح الغذائي في ولاية أوريغون. يجب أيضاً أن يكون الشخص المسؤول على دراية بالسياسات والإجراءات المفروضة داخل المنشأة الغذائية. إذا كان الشخص المسؤول غير قادر على إثبات معرفته، أو غير قادر على التواجد في الموقع، فسوف تصبح المنشأة مرتكبة لانتهاك خطير أثناء التفتيش. يُرجى الرجوع إلى الفصل الثاني من قواعد الإصحاح الغذائي في ولاية أوريغون للتعرف على المتطلبات ذات الصلة بالشخص المسؤول.

**عملية التفتيش على خدمات تقديم الأغذية** - يجب على جميع المنشآت اتباع ممارسات سلامة الأغذية القياسية التي تكون هامة لسلامة الأغذية المقدمة وجودتها. أثناء عمليات التفتيش التي تجريها إدارة الصحة، يقارن المفتش قواعد الإصحاح الغذائي في ولاية أوريغون بالإجراءات المتبعة في منشأتك. يمكن للشخص المسؤول أن يطلب المساعدة من إدارة الصحة بشأن كيفية الاستعداد للتفتيش التنظيمي الرسمي. ويمكن للشخص المسؤول أن يتعلم كيفية تحديد كل مشكلة تتعلق بسلامة الأغذية وكيفية تصحيحها.

## مرض الموظف

**مرض الموظف** - يمكن لعمال الأغذية المصابين أن ينقلوا مجموعة واسعة من الأمراض إلى الآخرين من خلال الطعام وأدوات المائدة. يجب ألا يعمل الموظفون المصابون بالقيء أو الإسهال لحين اختفاء الأعراض لديهم لمدة 24 ساعة على الأقل.

**يُطلب من الموظفين إبلاغ الشخص المسؤول** عند مرضهم بأي من الأمراض المذكورة أدناه، أو إذا كانوا يعيشون في نفس المنزل الذي يعيش فيه شخص مصاب بأحد هذه الأمراض. يجب أيضاً على الموظف المصاب بالإسهال والقيء واليرقان والتهاب الحلق المصحوب بالحمى إبلاغ هذه المعلومات إلى الشخص المسؤول. **ويُطلب من الشخص المسؤول إبلاغ الموظفين بهذه المسؤولية.**

### الأمراض الشائعة انتقالها من الموظفين

الأعراض الشائعة	الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية*
ا ي ق ح ا	1. فيروس الالتهاب الكبدي A
ي	2. السالمونيلا التيفية
ق	3. الشيغيلا الرُّحاريّة
ح	4. بكتيريا الإشريكية القولونية H7:0157
ق	5. فيروسات نوروالك أو نورو
ق	6. المكورات العنقودية الذهبية
ا	7. الأبراج العقدية

التعريف: ا = التهاب الحلق مع حمى  
ق = قيء  
ي = يرقان  
ح = حمى  
ا = إسهال

**ملاحظة:** \* يُطلب من الشخص المسؤول إخطار إدارة الصحة في المقاطعة عندما يصبح أي موظف لديه مصاباً بالنوروفيروس، أو التهاب الكبد الوبائي A، أو السالمونيلا التيفية، أو الشيغيلا، أو الإشريكية القولونية H7:0157.

## غسل اليدين

**الحفاظ على نظافة الأيدي** - قد يقوم موظفو الأغذية بتلويث الأغذية التي يتم تحضيرها بأيديهم المتسخة و/أو أظافر أصابعهم المتسخة. لذا، فأى نشاط قد يلوث اليدين يجب أن يتبعه غسل شامل لليدين كما هو موضح في هذا الدليل (انظر الصفحتين 5 و 13).

**إجراء التنظيف** - يخفق العديد من الموظفين في غسل أيديهم كلما كان ذلك ضرورياً، وحتى أولئك الذين يقومون بذلك قد يتبعون أسلوباً سيئاً. يجب أن يستغرق فرك اليدين القوي بالصابون والماء الجاري حوالي 20 ثانية لإزالة الأتربة والكائنات المسببة للأمراض (الجراثيم).

قد يتم إيواء العديد من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية في القناة المعوية للموظف والتخلص منها في البراز. يؤدي غسل اليدين بشكلٍ صحيح بعد التبرز إلى تشكيل حاجز يمنع انتقال الكائنات الحية (الجراثيم) الموجودة في البراز.

**معقمات الأيدي** - لا تُعد المعقمات المستخدمة بالغمس أو معقمات الأيدي من أساليب غسل اليدين المعتمدة وهي ليست بدائل مقبولة لغسل اليدين.

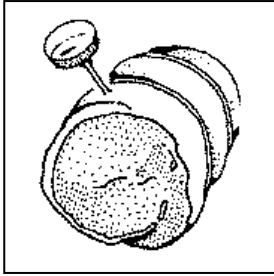
**أظافر الأصابع** - يوفر متطلب تقليل أظافر الأصابع وبردها والعناية بها القدرة على تنظيف منطقة أسفل أظافر الأصابع. يمكن للإخفاق في إزالة المواد البرازية من منطقة أسفل أظافر الأصابع بعد حركة الأمعاء أن يكون مصدراً رئيسياً للكائنات المسببة للأمراض. قد تؤوي أظافر الأصابع غير المهذبة كائنات ضارة.

**المجوهرات** - قد تكون عناصر المجوهرات مثل الخواتم والأساور والساعات بمثابة مكان تختبئ فيه الكائنات الحية المسببة للأمراض المنقولة عن طريق الأغذية (الجراثيم). ويكون من بين المخاطر الإضافية المرتبطة بالمجوهرات، احتمال وقوع قطع من العنصر أو العنصر بأكمله في الأغذية التي يتم تحضيرها. قد تسبب الأجسام الغريبة الصلبة التي تسقط في الأغذية مشكلات طبية للمستهلكين، مثل انكسار الأسنان أو تصدعها والجروح والآفات الداخلية.

## درجات حرارة الطهي

**درجات حرارة الطهي** - يجب أن تصل الأغذية المختلفة إلى درجات حرارة مختلفة لتصبح مطهورة أو آمنة. استخدم مقياس حرارة أغذية مزود بمسبار معدني للتحقق من درجات حرارة الأغذية أثناء طهيها وللتأكد من أنه قد تم طهيها بالكامل من الداخل.

**لماذا نستخدم مقياس حرارة الأغذية؟** يُعد استخدام مقياس حرارة أغذية مزود بمسبار معدني هي الطريقة الوحيدة الموثوقة لمعرفة أن درجة حرارة الأغذية ساخنة بالدرجة الكافية لقتل البكتيريا الضارة. كما أنه يساعدك على تجنب الإفراط في الطهي. يجب أن يحتوي كل مطبخ على مقياس حرارة أغذية دقيق واحد على الأقل يحتوي على مسبار صغير ملائم للدخول في الأغذية الرقيقة مثل فطيرة اللحم الرقيقة.



### متطلبات الطهي الخاصة بأغذية معينة

توضح الصفحة التالية درجات الحرارة التي يجب أن تصل إليها أغذية معينة لتكون آمنة.

متطلبات الطهي الخاصة بأغذية معينة		
المنتجات الحيوانية	درجة حرارة الحد الأدنى	ما يجب معرفته؟
لحوم الدواجن، لحوم الدواجن المفرومة	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية	يجب طهي الحشو خارج الدواجن.
الحشو واللحوم المحشوة والأطباق والأواني التي تجمع بين الطعام النيء والمطبوخ	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية	يعمل الحشو كعامل عازل يمنع الحرارة من الوصول إلى قلب اللحوم. يجب طهي الحشو بشكل منفصل.
اللحوم المفرومة أو المبشورة، والهامبرجر، ولحم الخنزير المفروم، والسماك المقشر والمقطع، ولحوم حيوانات الصيد المفرومة، والسجق، واللحوم المحقونة ومُثَبِّتة القوام	155 درجة فهرنهايت (68 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية	ينقل فرم اللحوم الكائنات الحية من السطح إلى اللحم. درجات الحرارة الداخلية الدنيا البديلة للحوم المفرومة: 150 درجة فهرنهايت (66 درجة مئوية) لمدة دقيقة واحدة 145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية) لمدة 3 دقائق
لحم الخنزير وشرائح اللحم البقري ولحم العجل، ولحم الضأن، ولحوم الحيوانات التي تُربى لأغراض الاستهلاك التجاري	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية	درجة الحرارة هذه مرتفعة بما يكفي لتدمير بركات الشعربنة التي قد تكون موجودة في لحم الخنزير.
لحم البقر أو لحم الخنزير المشوي	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية) لمدة 3 دقائق	الحد الأدنى البديل لدرجات الحرارة الداخلية المطلوبة لطهي لحم البقر المشوي ولحم الخنزير المشوي: 130 درجة فهرنهايت (54 درجة مئوية) لمدة 121 دقيقة 134 درجة فهرنهايت (57 درجة مئوية) لمدة 47 دقيقة 138 درجة فهرنهايت (59 درجة مئوية) لمدة 19 دقيقة 140 درجة فهرنهايت (60 درجة مئوية) لمدة 12 دقيقة 142 درجة فهرنهايت (61 درجة مئوية) لمدة 8 دقائق 144 درجة فهرنهايت (62 درجة مئوية) لمدة 5 دقائق
الأسماك والأغذية التي تحتوي على الأسماك والماكولات البحرية	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية	يجب طهي الأسماك المحشوة في درجة حرارة 165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية. يجب طهي الأسماك المفرومة في درجة حرارة 155 درجة فهرنهايت (68 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية
طهي البيض بالقشر للتقديم الفوري	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية	خذ فقط ما تحتاجه من البيض. لا تكس البيض أبدًا بالقرب من الشواية أو الموقد. يجب طهي البيض المطهو للتقديم في وقت لاحق على درجة حرارة 155 درجة فهرنهايت لمدة 15 ثانية مع الاحتفاظ به عند 135 درجة فهرنهايت.
الأطعمة التي يتم طهيها في الميكروويف من اللحوم والدواجن والأسماك والبيض	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية) لمدة دقيقتين	قم بتغطية الطعام، وقم بتدويره أو تحريكه في منتصف عملية الطهي.

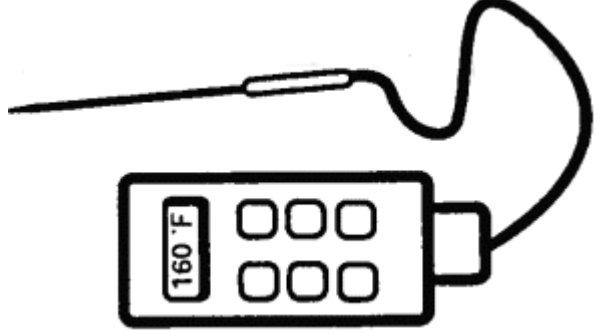
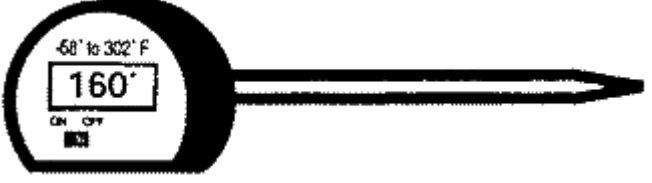



## "هل لا زال غير مطهواً بعد؟" كيفية استخدام مقياس حرارة الأغذية

1. يكون مقياس الحرارة الذي يعمل بشكل أفضل ذا نطاق قياس من 0 درجة فهرنهايت (-18 درجة مئوية) إلى 220 درجة فهرنهايت (104 درجة مئوية).
2. استخدم مقياس حرارة بمسبار ذي قطر أصغر للأغذية الرقيقة مثل شطائر الهامبرجر الرقيقة.
3. تحقق من درجة الحرارة الداخلية للأغذية في نهاية وقت الطهي.
4. ضع مقياس الحرارة في الجزء السميكة من اللحم أو في منتصف الغذاء للحصول على قراءة صحيحة. (لا تجعل مسبار مقياس الحرارة يلامس العظم لتجنب القراءة الخاطئة).
5. عند قياس درجات حرارة كمية كبيرة من الأغذية مثل قطعة كبيرة من اللحم، تأكد من قياس درجة الحرارة في موضعين أو أكثر.
6. قارن قراءة مقياس الحرارة بدرجات حرارة الطهي المطلوبة في الصفحة 36 لتحديد ما إذا كان الغذاء الذي يتم تحضيره قد وصل إلى درجة حرارة آمنة.
7. اغسل مقياس الحرارة وعقمه في كل مرة تتحقق فيها من درجة حرارة الأغذية.

**مقياس حرارة الثلاجة** - يجب أن يتوفر بكل ثلاجة مقياس حرارة. ويجب وضع مقياس الحرارة هذا في مكان يسهل رؤيته عند فتح باب الثلاجة. يجب أن تعمل كل ثلاجة عند 41 درجة فهرنهايت أو أقل كما هو محدد بواسطة مقياس الحرارة. إذا كانت قراءة مقياس الحرارة في الثلاجة أعلى من 41 درجة فهرنهايت، فاستخدم مقياس حرارة الأغذية المزود بمسبار معدني للتحقق من درجة حرارة الأغذية داخل الثلاجة.



الموضعة	السرعة	أنواع مقياس حرارة الأغذية
الدخول $\frac{1}{4}$ بوصة أو أعمق في الأغذية حسب الحاجة	2-5 ثوانٍ	ثيرموكابل  يمكن معايرة معظم الطرّز
الدخول على الأقل بعمق $\frac{1}{2}$ بوصة في الأغذية	10 ثوانٍ	ثيرميسطور  يمكن معايرة بعض الطرّز
الدخول بعمق 2 - $\frac{1}{2}$ بوصة	15-20 ثوانٍ	مقياس الحرارة فوري القراءة ثنائي المعدن (Instant-Read Bimetal)  يمكن معايرة معظم الطرّز

ارجع إلى تعليمات الشركة المصنعة لمعرفة ما إذا كان يمكن معايرة مقياس الحرارة الرقمي أو الثيرموكابل. تحقق عبر الويب أو مع مورّد الأغذية الخاص بك للحصول على أفضل مقياس حرارة لمنشأتك. يُطلب استخدام مقياس حرارة مزوّد بمسبار رقيق للأغذية الرقيقة مثل طهي شطائر اللحم البقري المفروم.

## معايرة مقياس حرارة الأغذية الرقمي

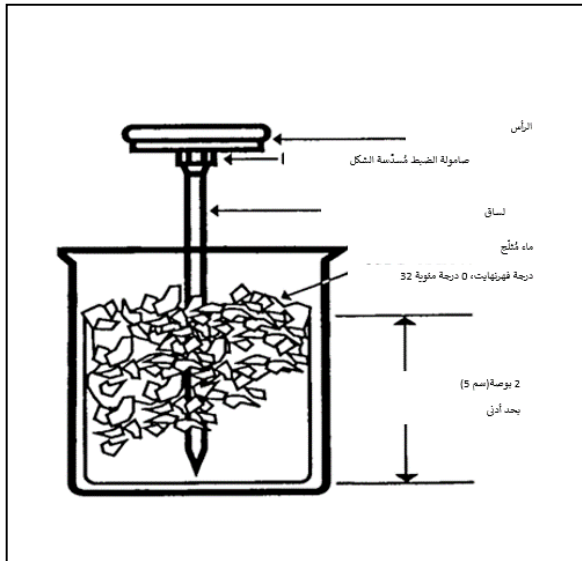
عند استخدامك مقياس حرارة الأغذية، فإنك تصبح بحاجة إلى التأكد من دقة درجة الحرارة التي يقرأها مقياس الحرارة هذا. تتمثل إحدى الطرق السهلة للقيام بذلك في استخدام الثلج والماء.

املاً كوباً كبيراً حتى أعلاه بالثلج المجروش والماء.

أدخل مقياس الحرارة بمقدار 2 بوصة على الأقل في طبقة الثلج. بعد مرور 30 ثانية، اقرأ النتيجة التي يُظهرها العداد. يجب أن تكون القراءة هي 32 درجة فهرنهايت (0 درجة مئوية).

إذا لم يقرأ مقياس الحرارة 32 درجة فهرنهايت (0 درجة مئوية) بعد 30 ثانية، فأنت بحاجة إلى:

1. تركه في طبقة الثلج. أضف الثلج عندما يذوب.
2. استخدم زرديّة أو مفتاح ربط وأدر الصامولة الموجودة في ظهر مقياس الحرارة حتى تصل الإبرة إلى 32 درجة فهرنهايت (0 درجة مئوية).
3. انتظر لمدة 30 ثانية. استمر في تكرار هذه الخطوات حتى يقرأ مقياس الحرارة 32 درجة فهرنهايت (0 درجة مئوية).



يوميًا

قم بمعايرة مقياس حرارة الأغذية الخاص بك كلما ارتطم بشيء أو سقط منك.

بهذه الطريقة ستعرف ما إذا كان يُظهر لك درجة الحرارة الصحيحة.

## تبريد الأغذية الساخنة

عند تبريد الأغذية، يكون من المهم تحريك درجة حرارة الأغذية عبر "منطقة الخطر" في أسرع وقت ممكن للحفاظ على سلامتها.

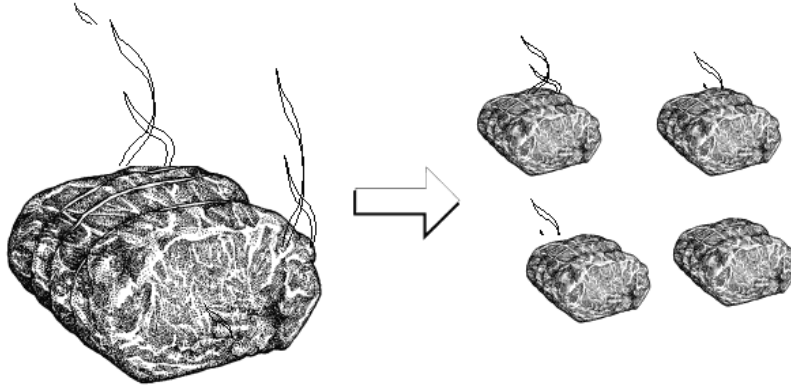
الأغذية الطازجة هي الأفضل - أنت تغامر دائماً بنمو البكتيريا وإفرازها للسموم عند تبريد الأغذية من الأسلم استخدام الأغذية الطازجة كل يوم، وتحضيرها قبل تقديمها مباشرة.

السرعة مهمة في التبريد - إذا كان يجب عليك تحضير الأغذية مسبقاً أو حفظ بقايا الأغذية، فقم بتبريدها بأسرع ما يمكن لمنع نمو البكتيريا وإفراز السموم بها. لن يؤدي إعادة التسخين إلى تدمير السموم.



تبريد الأغذية الصلبة - عند تبريد الأغذية الصلبة المطهورة مثل اللحوم البقرية ولحم الديك الرومي وقطع اللحم الصلبة، تأكد مما يلي:

1. قطع قطع اللحوم البقرية ولحوم الديك الرومي الكبيرة إلى أجزاء أصغر. فهذا من شأنه أن يساعد على تبريدها بشكل أسرع.
2. ضع جميع اللحوم والأطعمة الساخنة الأخرى في الثلاجة مكشوفة.



**تبريد الأغذية اللينة/السميكة** - من أمثلة الأطعمة اللينة/السميكة الفاصوليا المُعاد قليها والأرز والبطاطس واليخنة والفلفل الحار والحساء السميك والصلصات السميكة.

يمكنك تبريد الأغذية اللينة/السميكة عن طريق سكب الأغذية في مقلاة معدنية ضحلة. استخدم صينية مسطحة للأغذية السميكة جدًا مثل الفاصوليا المُعاد قليها.

لا يُعد تبريد الأغذية السميكة أمرًا سهلاً. كلما أمكن، استخدم صينية مسطحة وافرد الأغذية خارج المنتصف قدر الإمكان لتسريع عملية التبريد.

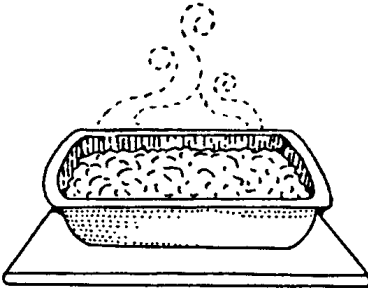
عند تبريد الأغذية في صواني معدنية ضحلة، تأكد مما يلي:

1. صب الأغذية الساخنة داخل الصواني المعدنية الضحلة. وكلما كانت الصينية أقل عمقًا، زادت سرعة تبريد الأغذية.

2. تقلب الأغذية لأنه يعمل على تسريع وقت التبريد.

3. بمجرد أن تبرد الأغذية بدرجة 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية)، يمكنك وضع الأغذية في أوعية أكبر وتغطيتها.

**حركة الهواء** - يجب أن يكون الهواء داخل الثلاجة قادرًا على التحرك حول الأغذية. يجب أن تتوفر مسافة بين الصواني والأطباق؛ ويجب ألا تكون مُكدّسة. لذا لا تكدس الصواني فوق بعضها البعض. لا تقم بتغطية الأغذية أثناء تبريدها. يمكن وضع غطاء بعد أن تبرد الأغذية تمامًا.

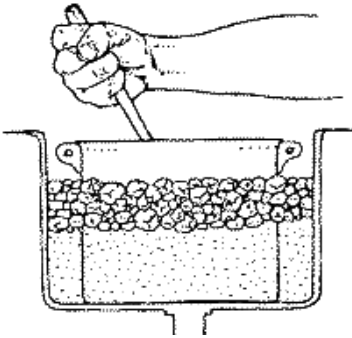


**تبريد الأغذية السائلة -** يمكنك استخدام صواني معدنية ضحلة أو حوض من الماء والتلج لتبريد الحساء الرقيق والصلصات به. عند تبريد الأغذية في حوض من الماء والتلج، تأكد مما يلي:

1. أغلق مصفاة التصريف الموجودة في أي حوض كبير. ضع القدر المعدني أو الصينية المعدنية المشتعلة على الأغذية الساخنة داخل الحوض. يجب ألا يتم إعاقة مصفاة التصريف بشكل مباشر.

2. املا الحوض بالتلج والماء البارد حتى مستوى الأغذية الموجودة في القدر أو الصينية.

3. قلب الحساء أو الصلصة كثيرًا من جميع الأطراف حتى المنتصف لحين برودتها. يمكن استخدام عبوات التبريد بالتلج أو قضبان التبريد لتسريع عملية التبريد.



4. أضف المزيد من التلج عندما يذوب.

5. يجب أن تصل درجة برودة الأغذية إلى 41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية).

يمكنك اختيار عدة طرق لتبريد الأغذية. وبغض النظر عن كيفية تبريد الأغذية، يجب خفض درجة الحرارة من:

**تذكر**

**135 درجة فهرنهايت (57 درجة مئوية) إلى 70 درجة فهرنهايت (21 درجة مئوية)** خلال ساعتين، ويجب خفض درجة الحرارة من

**في غضون ساعتين**

**70 درجة فهرنهايت (21 درجات مئوية) إلى 41 درجة فهرنهايت (5 درجة مئوية)** خلال أربع ساعتين.

**في غضون 4 ساعات**



استخدم مقياس حرارة الأغذية للتحقق من درجة الحرارة أثناء التبريد. إذا كان لا يتم تبريده بالسرعة الكافية، فستحتاج إلى القيام بشيء آخر لتسريع التبريد.

**وسم التاريخ** يجب وسم الأغذية الجاهزة للتناول محتملة الخطورة بتاريخ يوضح موعد التحضير أو الاستهلاك أو التاريخ الذي تم فيه فتح العبوة التجارية.

**7 أيام** يمكن تخزين الأغذية لمدة 7 أيام عندما تكون درجة حرارة التلاجة **41 درجة فهرنهايت (5 درجات مئوية)** أو أكثر برودة. يجب التخلص من الأغذية التي مضى عليها أكثر من 7 أيام.

**يوم واحد** لا يُطلب وسم التاريخ على الأغذية التي يتم استخدامها خلال يوم واحد.

**الآفات** يمكن أن تحمل الصراصير والذباب والفئران والجرذان المرض وتسبب الضرر. لذا تكون الوقاية من هذه الآفات ومكافحتها أمرًا ضروريًا.

حافظ على نظافة المناطق الداخلية والخارجية. يجب وضع القمامة التي تُطرح بالخارج في حاويات مانعة لتسرب الماء مع بقاء الأغطية مغلقة عند عدم استخدامها. احرص على عدم دخول الذباب، خاصةً خلال الأشهر الأكثر دفئًا، عن طريق تثبيت حواجز شبكية على الأبواب والنوافذ المفتوحة بحيث تكون ذات فتحات مقاس 16/1 من البوصة الشبكية.

يمكن للآفات أن تدخل إلى المنشأة من خلال الثقوب أو الفجوات الصغيرة أسفل الباب. يمكن للفأر أن يتسلل عبر فتحة قدرة 4/1 بوصة. امنع دخول هذه الآفات عن طريق سد الثقوب الصغيرة والفجوات الموجودة أسفل الباب وحوله.

إذا وجدت آفات داخل منشأتك، فاتصل بمزود خدمات مكافحة الآفات المرخص.

34-83  
مراجعة 2022

هيئة الصحة بولاية أوريغون  
مركز حماية الصحة  
برنامج الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية  
[www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)