

دليل العاملين في مجال الطعام لولاية واشنطن

شكرًا لك على قيامك بدور فعال في سلامة الغذاء.

ستساعدك المعلومات الواردة في هذا الدليل على حفظ الطعام وإعداده وتقديمه بشكل آمن.

فالمعرفة بسلامة الغذاء تمنع الأمراض المنقولة بالغذاء. استخدم ما تتعلمه من هذا الدليل في العمل والمنزل. بعد قراءة هذا الدليل، نأمل أن تتذكر هذه النصائح:

- 1 لا تعمل أبدًا وأنت مريض.
- 2 اغسل يديك جيدًا وعند اللزوم.
- 3 لا تلمس الطعام الجاهز للأكل بيدين عاريتين.
- 4 حافظ على الطعام ساخنًا أو باردًا.
- 5 عليك طهي الطعام حتى الوصول إلى درجة الحرارة المناسبة.
- 6 عليك تبريد الطعام الساخن سريعًا.
- 7 احتفظ باللحوم النيئة بعيدًا عن الطعام الآخر.
- 8 نظف معدات الطعام وعقمها وحافظ على مكانك نظيفًا.
- 9 احصل على الطعام دائمًا من مصدر أو مورد آمن.
- 10 استمر في التعلم وطرح الأسئلة.

لنتذكر: أنت أهم مكون في مكونات الغذاء الآمن!

المحتويات

1. عاذغلاب ةلوقنملا ضارمألا
2. ماعطلاب ةلوقنملا ضارمألا نم ةياقول
3. ماعطلال لاجم يف نيلماعلا ةحص
4. ةباصإل ةضرع رثكألا صاخشألا
5. ماعطلال يف رطاخملا
7. ماعطلال ةمالسل ةرارحلال ةجرد يف مكحتلا
8. يديألا لسغ
9. كيدي لسغت فيك
10. ةيراع يديأب سمللا
11. يهطلا
13. ةرارحلاب ظافتحال
14. ةدوربلاب ظافتحال
15. خيراتلا ديدحت
16. ديربتلا
18. ثولتلا لاقتنا
19. ةنمألا ماعطلال رداصم
20. ماعطلال تايساسح
21. ميقتلاو فيظنتلا
22. قابطألا لسغ
23. لاهسإلاو ةيقلال نم فيظنتلا
24. ماعطلال ةيامح
25. تارشحلال ةحفاكم
26. ئراوطلا

المعلومات الواردة في هذا الدليل هي نظرة عامة على قانون بيع الأغذية بالتجزئة في ولاية واشنطن WAC 246-215. وهي لا تشمل جميع المتطلبات. استخدم هذا الدليل مع تدريب معتمد للعاملين في مجال الطعام. اتصل بوزارة الصحة المحلية لمزيد من المعلومات.

يتوفر هذا الدليل بتنسيقات أخرى لذوي الإعاقات. يرجى الاتصال على الرقم 1-800-525-0127 (مستخدمي الكتابة البرقية وأجهزة الاتصالات لأصحاب الإعاقة السمعية يتصلون على الرقم 711) لإرسال الطلب.

”دليل العاملين في مجال الطعام لولاية واشنطن“ من إدارة الصحة في مقاطعة تاكوما-بيرس مرخص تحت CC BY-NC 4.0

الأمراض المنقولة بالغذاء

يُصاب الأشخاص بالأمراض المنقولة بالطعام عندما يأكلون طعامًا يحتوي على جراثيم ضارة. ومن الممكن أن تدخل الجراثيم إلى الطعام في أي وقت. ومن المهم أن تتعلم كيفية التعامل مع الطعام بصورة آمنة للحد من مخاطر الأمراض المنقولة بالطعام.

الأعراض

تتسبب بعض الأمراض المنقولة بالطعام في أعراض مثل:



قيء



حُمى



إسهال

وقد تكون الأعراض خطيرة جدًا وتتسبب في انتقال الأفراد إلى المستشفى أو الوفاة. ويعتبر الأطفال وكبار السن والنساء الحوامل والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة هم الأكثر عُرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

الزم منزلك إذا شعرت بالمرض.

لا تتعامل مع الطعام عندما تكون مريضًا. فمن الممكن أن ينقل العاملون في مجال الطعام المرضى الجراثيم إلى الطعام والأسطح وأدوات الطهي والأشخاص الآخرين.

هل تعاني من:

إسهال أو قيء؟	اصفرار في البشرة أو العينين؟
لا تتعامل مع الطعام حتى تزول الأعراض لمدة 24 ساعة على الأقل.	الزم منزلك واذهب إلى طبيب.

لا تذهب إلى العمل إذا كنت تعاني من:

- التهاب الكبد أ
- سالمونيلا
- شيغيلا
- الإشريكية القولونية
- نوروفيروس

الأمراض المنقولة بالطعام شائعة جدًا

حالات الإصابة بالأمراض المنقولة بالطعام في العام:



48,000,000

حالات الاستشفاء بسبب الأمراض المنقولة بالطعام في العام:



128,000

الوفيات بسبب الأمراض المنقولة بالطعام في العام:



3,000

مصدر البيانات: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

الإبلاغ عن الأمراض المنقولة بالطعام.



لا يتم الإبلاغ عن معظم الحالات. عليك الإبلاغ عن الأمراض المنقولة بالطعام إلى وزارة الصحة المحلية على الفور. فهم سيساعدون على التأكد من عدم إصابة المزيد من الأشخاص بالأمراض.

امسح رمز QR بالهاتف لمشاهدة الفيديو على الإنترنت.



مدير حماية الطعام المعتمد

اعمل مع مدير حماية طعام معتمد. فلدیه تدريب إضافي وشهادة في إدارة سلامة الطعام. وهو يساعد الشخص المسؤول. فيمكنهما معًا التدريب والفحص وتقديم أساليب للوقاية من الأمراض المنقولة بالطعام.



الوقاية من الأمراض المنقولة بالطعام

يتطلب الحفاظ على سلامة الطعام التخطيط. فعليك التخطيط لتحري السلامة في تخزين الطعام وإعداده والتعامل معه.

الرقابة الإدارية الفعالة

هذا نهج فعال لسلامة الطعام. يضع المديرون إجراءات ويدربون الموظفين ويراقبون للحفاظ على سلامة الطعام.

وتشمل الأمثلة ما يلي:

- التحقق من جميع المرضى العاملين في مجال الطعام وإبعادهم عن المؤسسة.
 - تدريب العمال على تحري السلامة في طهي الطعام وتبريده وتخزينه.
 - تعليم الموظفين متى وكيف يغسلون أيديهم.
 - التأكد من أن الموظفين لا يلمسون الطعام بأيديهم عارية.
 - وضع سجلات لدرجات الحرارة وفحص درجات حرارة الطعام.
 - تحديد من يأخذ درجات الحرارة ومتى.
 - تحديد مكان لإعداد الطعام النقي.
 - طلب الإصلاحات وإصلاح الأشياء التي تسوء حالتها.
 - وضع خطة للتنظيف بعد القيء أو الإسهال.
- يتحمل كل شخص مسؤولية سلامة الطعام، ولكنك تحتاج إلى شخص ما للتأكد من أنها أمر له أولوية.

الشخص المسؤول

يجب أن يكون لدى كل مؤسسة غذائية شخصًا مسؤولاً. فهم يتأكدون من تحري السلامة أثناء إعداد الطعام.

الشخص المسؤول:

- يكون متاحًا أثناء عملك.
- لديه المعرفة والتدريب اللازمان للتأكد من سلامة الطعام.
- يتأكد من اتباع الموظفين لممارسات سلامة الطعام.
- يتأكد من عدم عمل أي شخص مع الطعام إذا كان مريضًا.
- يجيب عن أسئلة الموظفين.
- أنت الشخص المسؤول إذا كنت

الشخص الوحيد الموجود في المؤسسة الغذائية. تأكد من أنك حصلت على التدريب اللازم للحفاظ على سلامة الطعام.

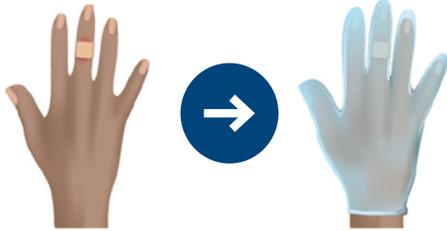
ويمكن أن
يُسمى الشخص
المسؤول PIC.

النظافة الشخصية

يمكن للعاملين في مجال الطعام نشر الجراثيم للطعام حتى إذا بدا أنهم في صحة جيدة وكانوا يشعرون بذلك. حافظ على عدم انتقال الجراثيم إلى الطعام من خلال النظافة الشخصية الجيدة.

نصائح للنظافة الجيدة:

- لا تتعامل مع الطعام عندما تكون مريضًا.
- اغسل يديك كثيرًا.
- استخدم أدوات أو قفازات نظيفة للتعامل مع الطعام.
- قلّم أظفرك ونظفها.
- ارتدِ ملابس نظيفة.
- حافظ على شعرك مربوطًا إلى الخلف أو قصيرًا أو مغطى بشبكة الشعر.
- لا ترتدي المايكرو أو القفازات عند الذهاب إلى الحمام.
- عليك تغطية أي جرح أو حرق أو التهاب في يديك بضمادة وقفاز للاستخدام مرة واحدة.



صحة العاملين في مجال الطعام

يساعد العامل في مجال الطعام الذي يتمتع بصحة جيدة على الوقاية من الأمراض المنقولة بالطعام. لا تتعامل مع الطعام إذا كنت مريضًا. فيمكنك أن تنشر الجراثيم إلى الطعام وغيرك من الأشخاص.

لا تذهب إلى العمل إذا كنت تعاني من:

- إسهال أو قيء أو يرقان
- سالمونيلا أو شيجيلا
- أو الإشريكية القولونية
- أو التهاب الكبد أ أو نوروفيروس
- التهاب في الحلق مع حمى وكنت تعمل مع أشخاص أكثر عرضة للإصابة



لا تعمل حتى زوال القيء والإسهال لمدة ٢٤ ساعة على الأقل.

اتصل بوزارة الصحة إذا تم تشخيصك بمرض أو يرقان.

لا تتعامل مع الطعام أو أي شيء يلامس الطعام إذا كان لديك:

- جرح ملتهب لا يمكنك تغطيته
- عطس أو سعال أو رشح
- التهاب في الحلق مع حمى
- إذا كنت قريبًا من شخص مصاب بمرض منقول بالطعام وكنت تعمل مع أشخاص أكثر عرضة للإصابة

يمكنك القيام بمهام معينة مثل:

- التخلص من القمامة
- الكنس
- المسح
- تنظيف الحمامات

أخبر الشخص المسؤول إذا كنت بالقرب من شخص مصاب بمرض منقول بالطعام.

امسح رمز QR بالهاتف لمشاهدة الفيديو على الإنترنت.



الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة

من الممكن أن يصاب أي شخص بالمرض من الطعام، ولكن تزيد احتمالية إصابة بعض الأشخاص عن غيرهم. ويشمل هذا الأشخاص:



الحوامل



كبار السن



صغار السن

الذين لديهم ضعف في المناعة
مع حالات مثل السرطان أو
السكري أو الإيدز

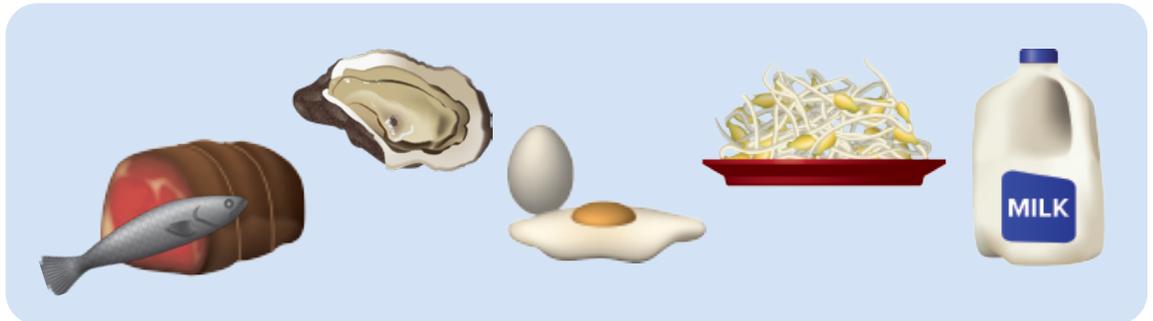


توَّحَّ مزيدًا من الحذر عن تقديم الطعام للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة في:

- المستشفيات
- رياض الأطفال
- دور الرعاية

يجب ألا يأكل الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة أغذية مثل:

- اللحوم غير المطهوه جيدًا أو الأسماك أو البيض
- المحار النيء
- البراعم النيئة
- الحليب أو العصير غير المبستر



نصائح للحفاظ على سلامة الطعام:

- لا تعمل عندما تكون مريضًا، وخصوصًا عند وجود قيء أو إسهال أو حمى.
- لا تلمس الطعام الجاهز للأكل* بيدين عاريتين. استخدم ماسك أو أدوات أو قفازات.
- حافظ على الطعام ساخناً بدرجة حرارة ١٣٥° فهرنهايت أو أعلى وباردًا بدرجة حرارة ٤١° فهرنهايت أو أقل.
- اعمل سريعًا ولا تترك الطعام في الخارج.
- برد الطعام وأعد تسخينه سريعًا.
- عليك طهي جميع الأسماك واللحوم حتى الوصول إلى درجة الحرارة المناسبة.
- استخدم الأسماك التي تم تجميدها لقتل الطفيليات في الأطعمة النيئة مثل السوشي.
- اغسل يديك بعد استخدام الحمام وقبل دخول المطبخ.
- اغسل المنتجات الزراعية النيئة بمياه نظيفة.
- احتفظ بالطعام النيء والطعام الجاهز للأكل منفصلين.
- نظف الأسطح وعقمها.
- استخدم مصادر ماء معتمدة.

المخاطر في الطعام

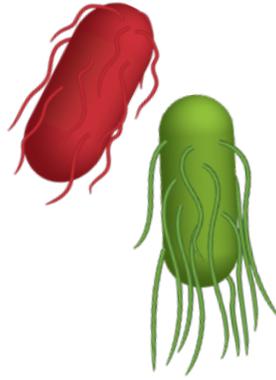
من الممكن أن يصيبنا الطعام بالأمراض إذا كان ملوثًا بالجراثيم أو المواد الكيميائية أو المخاطر المادية. ويمكننا الحد من الخطر عن طريق تعلم كيفية التعامل مع الطعام بأمان.

التلوث البيولوجي

من الممكن أن تتسبب الجراثيم مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات في إصابتنا بالأمراض. عندما يتحدث الناس عن إنفلونزا المعدة أو إنفلونزا ٢٤ ساعة، فإنه مرض منقول بالطعام. وأعراضه الشائعة هي القيء والإسهال وتقلصات المعدة والحمى. من الممكن أن تبدأ الأعراض بعد تناول الطعام بساعتين إلى عدة أسابيع.

البكتيريا

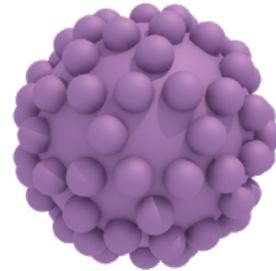
قد تأتي البكتيريا من الطعام أو المعدات أو الأشخاص. يجب أن يتصرف العاملون في مجال الطعام بحرص. تنمو البكتيريا بسهولة في الطعام عند وجود العناصر الغذائية والرطوبة ودرجة الحرارة والوقت المناسب. حافظ على الطعام ساخناً أو باردًا، واعمِل بسرعة، واغسل يديك. استخدم الأدوات أو القفازات للتعامل مع الطعام الجاهز للأكل.



الفيروسات

الفيروسات صغيرة من الممكن أن يتسبب عدد قليل منها في إصابتك بالأمراض. تنتشر الفيروسات، مثل النوروفيروس أو التهاب الكبد أ، عن طريق:

- العاملين في مجال الطعام المرضى
- قلة غسل الأيدي
- لمس الطعام بأيدي عارية

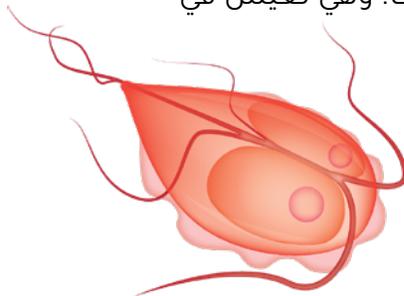


قد تبقى بعض الفيروسات على يديك حتى بعد غسلهما جيدًا. من الممكن أن تنتشر الفيروس حتى إذا كنت لا تشعر بالمرض. ولذلك من المهم استخدام أدوات أو ارتداء قفازات للتعامل مع الطعام الجاهز للأكل.

الطفيليات

الطفيليات هي ديدان دقيقة أو حويصلات. وهي تعيش في الأسماك أو اللحوم أو المنتجات الزراعية أو المياه الملوثة. يمكنك قتل الطفيليات

عن طريق طهي الطعام حتى الوصول إلى درجة الحرارة المناسبة. تموت معظم الطفيليات عند التجميد على درجات حرارة باردة جدًا لوقتٍ طويل.



*يمكن تناول الطعام الجاهز للأكل من دون غسل أو طهي لإزالة الجراثيم.

التلوث الكيميائي

من الممكن أن تصيبك المواد الكيميائية بالمرض إذا دخلت إلى طعامك. احتفظ بالمواد الكيميائية مثل الصابون والمنظفات والمعقم في مكان آمن. احتفظ بالمواد الكيميائية أسفل الطعام وأسطح العمل. يجب ألا يكون من الممكن تنقيط المواد الكيميائية على الطعام أو أسطح العمل.



ضع ملصقات تسمية على المواد الكيميائية واتبع التعليمات بحرص.

احمّ الطعام أثناء التنظيف. احتفظ بالمواد الكيميائية التي تحتاجها فقط.

اتصل بشركة معتمدة لمكافحة الحشرات للمساعدة في مشكلات الحشرات.

لا تستخدم أبدًا المبيدات الحشرية المنزلية.

استخدم الأوعية الآمنة على الطعام فقط.

لا تستخدم أكياس البقالة أو العلب المجلفنة أو النحاس. لا تعد استخدام أوعية المواد الكيميائية أبدًا. فمن الممكن أن تدخل المواد الكيميائية إلى الطعام.

المخاطر المادية

المخاطر المادية هي أجسام في الطعام من الممكن أن تسبب إصابة إذا تم أكلها. من الأمثلة على ذلك الزجاج المكسور والمجوهرات والضمادات وقطع المعادن والأظافر.

نصائح للحفاظ على سلامة الطعام من المخاطر المادية:

- تأكد من عدم إمكانية سقوط الأشياء في الطعام.
- افحص المعدات. تأكد من عدم وجود قطع مفكوكة أو مكسورة.
- تخلص من فرش الشواريات والأدوات إذا بدا عليها علامات التلف.
- لا تترّد مجوهرات. يمكنك ارتداء خاتم واحد أو طقم زفاف مع تغطيته بقفاز.
- عليك تغطية الأظافر الصناعية بقفاز.
- استخدم دائمًا مغرفة الثلج. لا تغرف الثلج باستخدام كوب زجاجي.
- افحص الطعام الذي تعده عن قرب.
- افحص الفواكه والخضروات بعناية.





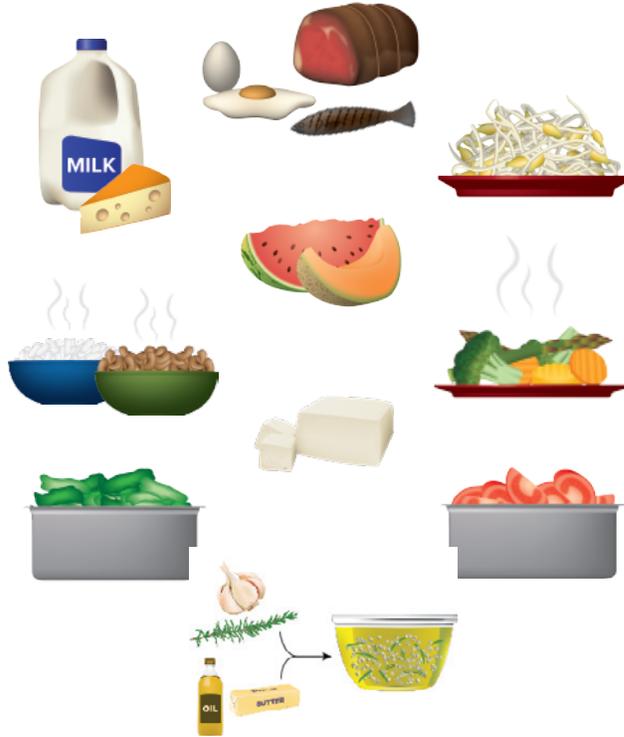
يعمل الوقت ودرجة الحرارة معًا للحفاظ على سلامة الطعام.

تعلم كيف تستفيد
من الوقت للحفاظ
على سلامة
الطعام. اعمل مع
مدير حماية الطعام
المعتمد لمزيد من
المعلومات.

التحكم في درجة الحرارة لسلامة الطعام

من الممكن أن يتسبب أي طعام في الأمراض المنقولة بالطعام، ولكن من المحتمل أكثر أن تنمو البكتيريا في بعض الأطعمة. وتسمى الأطعمة التي تحتفظ في درجة الحرارة لسلامة احتفظ بهذه الأطعمة ساخنة أو باردة لمنع البكتيريا من النمو.

من الأمثلة على أطعمة التحكم في درجة الحرارة للسلامة:



- اللحوم والدواجن والأسماك
- والمأكولات البحرية والبيض
- منتجات الألبان
- التوفو
- الفول المطهي والبطاطس
- والأرز والمعكرونة والنودلز
- الفواكه والخضروات المطهية
- البطيخ المقطع
- الخضراوات الورقية المقطعة
- الطماطم المقطعة
- البراعم، مثل براعم البرسيم الحجازي
- أو براعم الفول
- الثوم الطازج أو الأعشاب في الزيت
- الزبد المخفوق

منطقة الخطر

تنمو البكتيريا بشكل أفضل بين درجة حرارة ٤١° فهرنهايت و١٣٥° فهرنهايت. وتسمى هذه منطقة الخطر. يسمح ترك أطعمة التحكم في درجة الحرارة للسلامة في منطقة الخطر بنمو البكتيريا بشكل أسرع. وتصنع بعض البكتيريا سمومًا تصيب الناس بالأمراض. تظل السموم في الطعام حتى عند طهيها.

نصائح للحفاظ على سلامة الطعام:

- احتفظ بالطعام البارد عند درجة حرارة ٤١° فهرنهايت أو أقل.
- احتفظ بالطعام الساخن عند درجة حرارة ١٣٥° فهرنهايت أو أكثر.
- أعد الطعام بسرعة.
- استخدم كميات صغيرة من الطعام في كل مرة.
- برّد الطعام بسرعة في الثلاجة. لا تبرده أبدًا على الطاولة.
- أعد تسخين الطعام بسرعة.
- تحقق من درجة حرارة الطعام باستخدام مقياس حرارة.

قد يكون الطعام المتروك في منطقة الخطر غير آمن لتناوله. عندما تشك في الطعام، تخلص منه.





غسل الأيدي

أفضل طريقة للوقاية من الأمراض المنقولة بالطعام هي غسل يديك. فمن الممكن أن تنتقل الجراثيم الموجودة على يديك إلى الطعام عندما لا تغسل يديك بشكل صحيح. لا يمكنك رؤية الجراثيم بعينيك، ومن ثم يمكنك أن تنشر الجراثيم حتى إذا كانت يدك تبدو نظيفة.

اغسل يديك كثيرًا.



اغسل يديك بعد:

- استخدام الحمام
- دخول المطبخ
- لمس اللحوم النيئة أو المأكولات البحرية أو الدواجن أو البيض
- لمس شعرك أو وجهك
- السعال أو العطس
- التعامل مع القمامة أو الأطباق المتسخة أو النقود أو المواد الكيميائية
- الأكل أو الشرب أو التدخين
- أخذ راحة أو استخدام هاتفك

معقم الأيدي

لا تستخدم معقم الأيدي بدلاً من غسل الأيدي. فيمكنك استخدام معقم الأيدي بعد غسل يديك.

اغسل يديك في أي وقت تكون متسخة فيه.

قلم أظافرك حتى يكون من السهل تنظيفها. ارتد قفازات على الأظافر المطلية أو الصناعية لإعداد الطعام. على سبيل المثال، ارتد قفازات لتقليب الحساء إذا كان لديك أظافر صناعية.





كيف تغسل يديك

لا تغسل يديك إلا في حوض غسل الأيدي. لا تغسل يديك في حوض إعداد الطعام أو حوض ذي ٣ أقسام.

يجب أن يكون في أحواض غسل الأيدي ماء جارٍ ساخن وبارد وصابون ومناشف ورقية أو مجفف بالهواء. لا تسد حوض غسل الأيدي أو تخزن أي شيء داخله.

اتتبع هذه الخطوات لغسل يديك.

من البداية إلى النهاية، يجب أن تستغرق العملية ٢٠ ثانية على الأقل.

ضع كثير من الصابون.

2



بلل يديك بماء دافئ.

1



اشطف يديك بماء جارٍ.

4



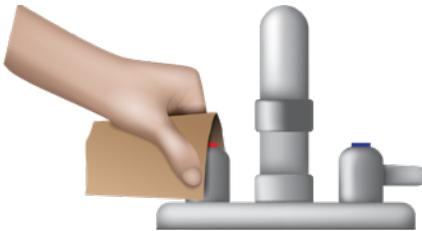
افرك يديك لمدة ١٠ إلى ١٥ ثانية. افرك تحت أظافرك وبين أصابعك ومعصمك.

3



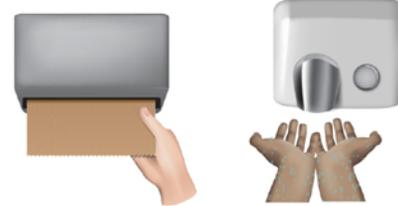
أوقف الماء باستخدام منشفة ورقية.

6



جفف يديك باستخدام منشفة ورقية أو مجفف بالهواء.

5



استخدم مناشف ورقية أو مجفف بالهواء لتجفيف يديك.
قد يؤدي تجفيف يديك بقطعة قماش أو مريول إلى نقل الجراثيم مرة أخرى إلى يديك.



اللمس بأيدي عارية

لا تلمس أبدًا الطعام الجاهز للأكل بيدين عاريتين. حتى عند غسل اليدين جيدًا، تبقى بعض الجراثيم على يديك ومن الممكن أن تنتقل إلى الطعام.

الطعام الجاهز للأكل

يمكن تناول الطعام الجاهز للأكل من دون غسل أو طهي لإزالة الجراثيم. أمثلة:

- **الفواكه والخضروات المغسولة التي لن يتم طهيها.** مثل شرائح الفواكه والسلطة والمخللات وزينة المشروبات.
- **المخبوزات أو أصناف الخبز.** مثل التوست والكعك والبسكويت والتورتيللا.
- **الطعام المطهي.** مثل البيتزا والهامبرجر والهوت دوج والتاكو.
- **الطعام الذي لن يُطهى.** مثل الشطائر والسوشي واللحوم الباردة والثلج للمشروبات.

استخدم قفازات للاستخدام مرة واحدة أو ماسك أو مغرفة أو المناديل الورقية أو الأدوات الأخرى للتعامل مع الطعام الجاهز للأكل.

على سبيل المثال، استخدم ماسك والسلطة ومنديل ورقي للتعامل مع البسكويت. ارتد قفازات لإعداد الشطائر وإعداد السوشي أو تقطيع الخضراوات.

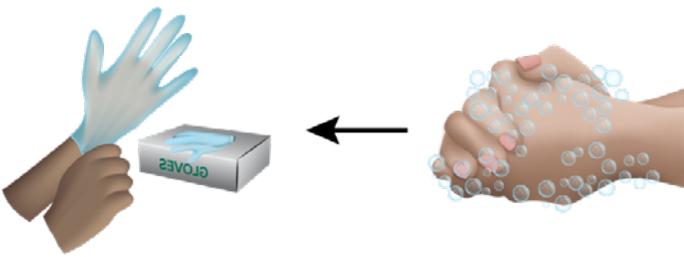


القفازات

من الممكن أن تنقل الأيدي المتسخة الجراثيم على الجهة الخارجية من القفازات. تستخدم القفازات لحماية الطعام من الجراثيم، وليس لحماية يديك من الطعام.

تذكر هذه القواعد لاستخدام القفازات:

- اغسل يديك قبل ارتداء القفاز.
- استخدم القفازات التي تستخدم لمرة واحدة فقط.
- لا تغسل القفازات أو تعيد استخدامها أبدًا.
- تخلص من القفازات بعد الاستخدام.
- قم بتغيير القفازات التي تتمزق.
- قم بتغيير القفازات التي قد تكون ملوثة.
- أزل القفاز واغسل يديك بعد التعامل مع الطعام النيء.
- استخدم القفاز لتغطية الجروح أو الالتهابات أو الضمادات.



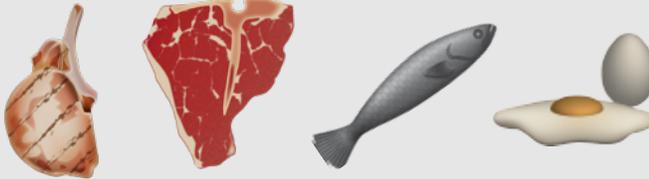
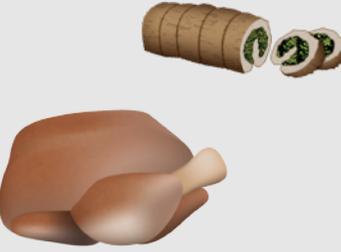
قلل القمامة. إذا استخدمت أداة، مثل الماسك أو المغرفة، فلن تحتاج إلى ارتداء قفاز.



الطهي

تعيش الجراثيم الضارة في اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة والبيض النيء. والطهي المناسب يقتل الجراثيم ويجعل هذه الأطعمة آمنة لتناولها.

درجات حرارة الطهي

	<ul style="list-style-type: none">• الخضروات والفواكه والأعشاب والحبوب التي تُحفظ ساخنة.• الأطعمة المعبأة الجاهزة للأكل، مثل الهوت دوج والفلفل الحار المعبأ، الذي تتم إعادة تسخينه والاحتفاظ به ساخناً.	<ul style="list-style-type: none">• 135° فهرنهايت
	<ul style="list-style-type: none">• البيض• المأكولات بحرية• اللحم البقري• لحم الخنزير	<ul style="list-style-type: none">• 145° فهرنهايت• (لمدة 15 ثانية)
	<ul style="list-style-type: none">• هامبرجر• سجق	<ul style="list-style-type: none">• 158° فهرنهايت• (على الفور)
	<ul style="list-style-type: none">• دواجن (دجاج وديك رومي وبط)• الأطعمة المحشوة أو الحشوات• الطواجن• المأكولات البحرية النيئة أو اللحوم أو البيض المطهوه في الميكروويف• أطعمة التحكم في درجة الحرارة للسلامة المعاد تسخينها	<ul style="list-style-type: none">• 165° فهرنهايت• (على الفور)

الطهي بالميكروويف

عند طهي المأكولات البحرية أو اللحوم النيئة أو البيض النيء في الميكروويف، عليك طهيها على درجة حرارة 165° فهرنهايت على الأقل. وعليك تغطية الطعام للحفاظ على الرطوبة. عليك تدوير الطعام أو تحريكه مرة على الأقل أثناء الطهي. اترك الطعام ليرتاح لمدة دقيقتين قبل التقديم. استخدم مقياس حرارة الطعام. تحقق من عدة أماكن للتأكد من أن درجة حرارة الطعام كله 165° فهرنهايت.

نصيحة للمستهلك

قد يتم تقديم بعض الأطعمة، مثل السوشي والبيض، نيئة أو غير مطهية جيداً. من الممكن أن تتسبب هذه الأطعمة في الأمراض المنقولة بالطعام. وعليك تنبيه المستهلكين بالمخاطر من خلال نصيحة مكتوبة للمستهلك على قائمة الطعام. لا تقدم طعام نيء أو غير مطهي جيداً للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض أو على قائمة طعام للأطفال أبداً.

امسح رمز QR بالهاتف لمشاهدة الفيديو على الإنترنت.





استخدام مقياس الحرارة

لا يمكنك معرفة ما إذا كان الطعام مطهي بشكل كامل عن طريق لونه أو قوت طهيته. ويعتبر مقياس الحرارة هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الطعام مطهي بشكل كامل.

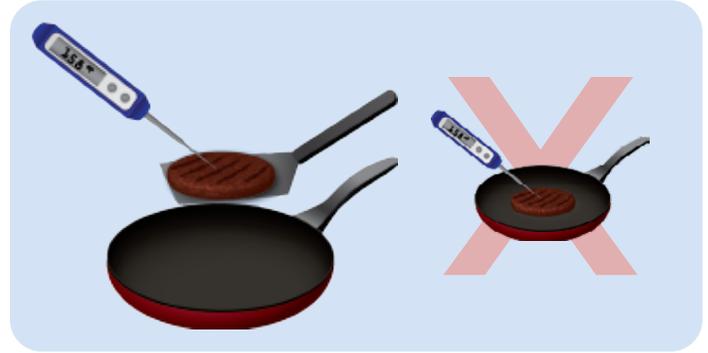


يجب أن يكون لدى كل مؤسسة غذائية مقياس حرارة دقيق للطعام ويجب استخدامه. يجب أن يحتوي على مسبار معدني رفيع وأن يكون بإمكانه قراءة درجات الحرارة من ٠ فهرنهايت إلى ٢٢٠ فهرنهايت.

استخدم مقياس الحرارة بشكل صحيح للحصول على درجة الحرارة الدقيقة.



أدخل مقياس الحرارة في الجزء الأكثر سمكاً في الطعام. وانتظر حتى تتوقف درجة الحرارة على مقياس الحرارة عن التغير. قد يستغرق هذا مدة تصل إلى دقيقة واحدة.



ارفع الطعام باستخدام أداة أو أزله من على سطح الطهي. لا تقس حرارة الطعام عندما يكون على سطح الطهي.



نظف مقياس الحرارة وعقمه دائماً قبل وبعد الاستخدام. بعد التنظيف، امسحه بقطعة قماش معقمة أو استخدم مسحة كحول.



افحص مقياس الحرارة للتأكد من دقته. ضع مسبار مقياس الحرارة في كوب به ثلج مجروش وماء. يجب أن تكون الحرارة ٣٢ فهرنهايت. اضبط مقياس الحرارة أو استبدله إذا لم يقرأ ٣٢ فهرنهايت.



الاحتفاظ بالحرارة

احتفظ بأطعمة التحكم في درجة الحرارة للسلامة عند ١٣٥° فهرنهايت أو أكثر حتى يتم تقديمها أو تبريدها بأمان. وهذا يسمى الاحتفاظ بالحرارة. طهي الطعام لا يقتل جميع البكتيريا. إذا لم يتم الاحتفاظ بالطعام المطهي ساخناً، يمكن للبكتيريا الباقية أن تنمو وتسبب الأشخاص بالأمراض.

استخدم مقياس حرارة للتحقق من درجة حرارة الطعام الساخن.

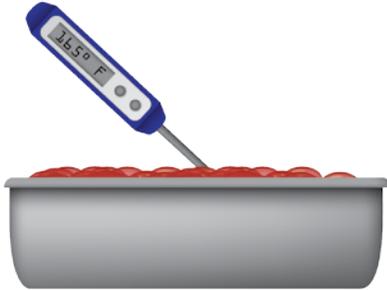


نصائح للحفاظ على الطعام ساخناً:

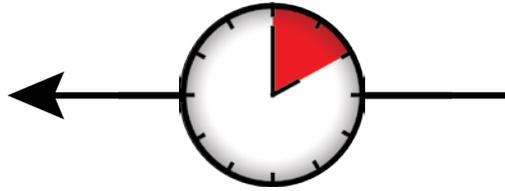
- تأكد من أن طاولات البخار وسخانات الطعام ساخنة قبل إضافة الطعام.
- قم بتغطية الطعام وتقليبه من وقت إلى آخر.
- لا تضيف الطعام البارد إلى الطعام الساخن.
- تحقق من درجة حرارة الطعام كثيراً باستخدام مقياس حرارة للطعام.

إعادة التسخين للاحتفاظ بالحرارة

يمكنك إعادة تسخين الطعام وتقديمه مرة أخرى إذا تم تبريده بأمان. أعد تسخين الطعام بسرعة حتى ١٦٥° فهرنهايت أو أكثر في غضون ساعتين.



ساعتين



- استخدم طريقة سريعة لإعادة تسخين الطعام، مثل موقد أو فرن أو ميكروويف. لا تستخدم طاولة البخار أو البوتجاز البطيء أو مسخن الطعام لإعادة تسخين الطعام. سيستغرق هذا وقتاً طويلاً ويسمح بنمو البكتيريا.
- قلب الطعام كثيراً أثناء إعادة التسخين. تحقق من درجة الحرارة في أماكن متعددة للتأكد من إعادة تسخين الطعام بالكامل إلى ١٦٥° فهرنهايت.

إعادة التسخين للتقديم الفوري

إذا كنت تقدم الطعام على الفور، فيمكنك تسخينه لأي درجة حرارة.

لا تكون إعادة التسخين آمنة إلا عندما تطهى الطعام وتبرده بشكل صحيح.



الاحتفاظ بالبرودة

احتفظ بأطعمة التحكم في درجة الحرارة للسلامة عند 41° فهرنهايت أو أقل. وهذا يسمى الاحتفاظ بالبرودة. تنمو البكتيريا سريعًا عندما يكون الطعام في منطقة الخطر. احتفظ بالطعام باردًا في ثلاجة أو محاذًا بالثلج.

استخدم مقياس حرارة للتحقق من درجة حرارة الطعام البارد.



نصائح للحفاظ على الطعام باردًا:

- حافظ على أبواب الثلاجة مغلقة بقدر الإمكان.
- في المبرد التحضيري، استخدم مقالي أعمق وأغطية للمساعدة على حبس الهواء البارد. لا تفرط في ملء المقالي.
- عند استخدام الثلج، احتفظ بمستوى الثلج على نفس مستوى الطعام. أغط وعاء الطعام بالكامل بالثلج.
- تحقق من درجة الحرارة كثيرًا باستخدام مقياس حرارة للطعام.

الإذابة

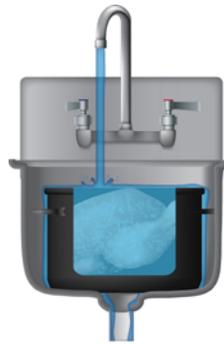
قم بإذابة الطعام المجمد بأمان لمنع البكتيريا من النمو.

لا تذب الطعام أبدًا على طاولة أو في درجة حرارة الغرفة.

توجد ثلاث طرق آمنة لإذابة الطعام:



في الميكروويف.
عليك طهي الطعام على الفور بعد الإذابة.



في حوض إعداد الطعام.
اغمر الطعام بالماء الجاري البارد. لا تستخدم الماء الساخن أبدًا. عليك طهي الطعام على الفور أو وضعه في الثلاجة بمجرد إذابته.



في الثلاجة.
هذه هي أفضل طريقة ولكنها قد تستغرق فترة طويلة. خطط مسبقًا.



تحديد التاريخ

تظل بعض البكتيريا تنمو ببطء في الأطعمة المحفوظة بالثلاجة. حدد تاريخ الطعام للتأكد من أنه لا يمكن الاحتفاظ به لأكثر من ٧ أيام.

حدد تاريخ الطعام البارد الذي يمكن الاحتفاظ به أكثر من ٢٤ ساعة.

على وجه الخصوص الأطعمة مثل اللحوم الباردة والهوت دوج والمأكولات البحرية المدخنة والسلطات والحليب والأجبان الطرية.

ليس عليك تحديد تاريخ:

- العبوات التجارية غير المفتوحة.
- التتبيلات المصنوعة تجاريًا والمايونيز والسلطات الباردة مثل سلطة البطاطس.
- المنتجات الزراعية الكاملة غير المقطعة.
- الأجبان الصلبة مثل البارميزان والأسياجو.

قدم الطعام أو تخلص منه في غضون ٧ أيام بعد فتحه.

عند فتح أو إعداد الطعام الجاهز للأكل المحفوظ بالثلاجة، حدد التاريخ على الفور.

ابدأ بيوم فتح الطعام أو إعداده وأضف ٦ أيام. على سبيل المثال:

- إذا فتحت الطعام يوم ١٢ ديسمبر، أضف ٦ أيام. استخدمه قبل ١٨ ديسمبر.
- إذا فتحت الطعام يوم الجمعة، استخدمه قبل الخميس التالي.



ربمسيدي						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



إذا خلطت أطعمة بتواريخ مختلفة، فاستخدم التاريخ الموجود على المُكون الأقدم.

لا تحسب الأيام التي كان الطعام مجمدًا فيها.

ضع ملصق تسمية على الطعام بتاريخ التجميد وتاريخ وضعه مرة أخرى في الثلاجة. قدم الطعام أو تخلص منه في غضون ٧ أيام من وضعه في الثلاجة. على سبيل المثال:

- إذا وضعت الطعام في الثلاجة لمدة يومين ثم قمت بتجميده، فيمكنك وضعه بعد ذلك في الثلاجة لمدة ٥ أيام أخرى قبل التخلص منه.

يمكنك تحديد تاريخ الطعام بأكثر من طريقة. ولكن يجب استخدام طريقة يسهل على الجميع فهمها واستخدامها.

احتفظ بهذه الأطعمة دائمًا عند درجة حرارة ٤١° فهرنهايت أو أقل طوال الوقت.



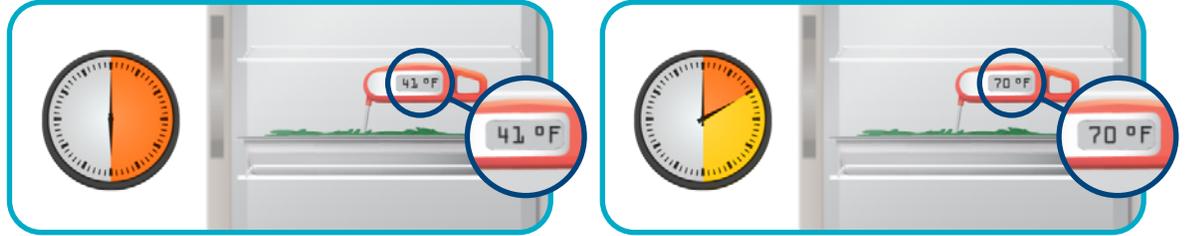
ربمسيدي						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



التبريد

يمكنك طهي الطعام وتبريده لتقديمه لاحقًا. من المهم تبريد الطعام سريعًا. أثناء تبريد الطعام، يمر بمنطقة الخطر. إن لم يتم تبريده بسرعة كافية، ستنمو فيه البكتيريا مسببة أمراض منقولة بالطعام. تنتج بعض البكتيريا سمومًا لا يمكن التخلص منها بالطهي.

عليك تبريد الطعام من ١٣٥° فهرنهايت إلى ٤١° فهرنهايت في غضون ٦ ساعات في المجمد. يجب تبريد الطعام إلى ٧٠° فهرنهايت في غضون أول ساعتين.



تذكير!

ارتد دائمًا قفازات أو
استخدم أدوات عند
التعامل مع الطعام
المطهي.

تحقق من درجة حرارة الطعام وتأكد من أنه يبرد بسرعة.

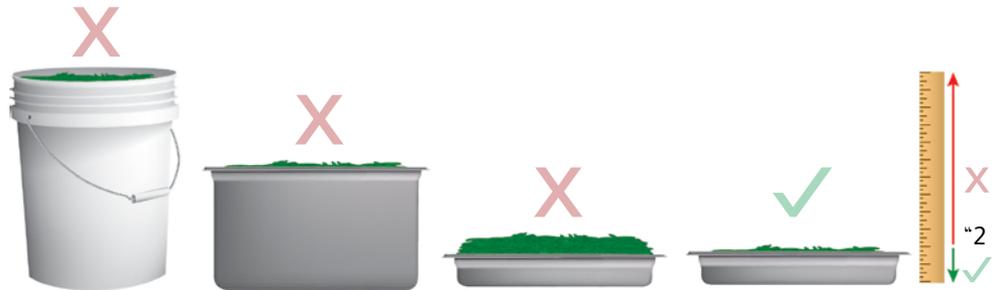
هناك العديد من الطرق لتبريد الطعام بسرعة.

المقالي الضحلة

يعمل التبريد باستخدام المقالي الضحلة بشكل جيد في الأطعمة مثل الفول والأرز والبطاطس واللحم المفروم والطواجن والحساء والمرق.

نصائح للتبريد في المقالي الضحلة:

- ضع الطعام الساخن في المقالي الضحلة.
- لا يمكن أن يزيد عمق الطعام على بوصتين.
- اترك الطعام من دون غطاء حتى تخرج الحرارة سريعًا.
- أعد تبريد الطعام في الثلجة على الفور.
- برده على الرف العلوي حتى لا يسقط شيء في الطعام غير المغطى.
- لا تكدس الطعام المبرد ولا تغطه.
- برد الطعام في غرفة تبريد أو أكبر ثلاجة.



تحقق من الطعام باستخدام مقياس حرارة للطعام. يمكنك تغطية المقالي أو وضعها فوق بعضها إذا وصل الطعام لدرجة حرارة ٤١° فهرنهايت أو أقل.

التبريد بعد التجهيز.

قد تبدأ الأطعمة مثل الخس أو الصلصات أو الطعام المعبأ عند درجة حرارة الغرفة. برد الطعام حتى 41° فهرنهايت في غضون 4 ساعات.



استخدم مكونات مبردة مسبقًا إن أمكن.

التبريد

قلل حجم قطع اللحم الكاملة.

قطع اللحوم الكاملة، مثل اللحم المشوي أو لحم الخنزير، إلى قطع سمكها 4 بوصات. لا تستخدم هذه الطريقة للحوم المفروم مثل رغيف اللحم أو لحم الشاورما.



نصائح لتبريد أجزاء كبيرة من اللحوم:

- ضع قطعة اللحم في طبقة واحدة على صينية.
- اسمح بتدفق كثير من الهواء.
- اترك الطعام دون غطاء حتى تخرج الحرارة سريعًا.
- أعد تبريد الطعام في الثلاجة على الفور.
- برده على الرف العلوي حتى لا ينقط شيء في الطعام.

تأكد من تبريد الطعام بسرعة.

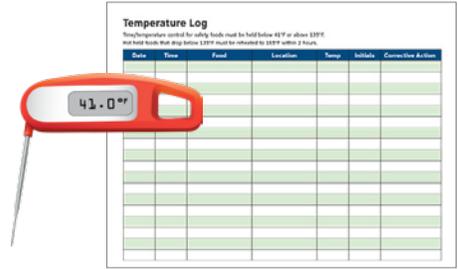
استخدم سجل درجات الحرارة. تخلص من الطعام عندما لا يبرد بسرعة كافية.

نصائح لتبريد الطعام سريعًا:

التبريد من:

135° فهرنهايت إلى
70° فهرنهايت في
غضون ساعتين. ✓

من 135° فهرنهايت
إلى 41° فهرنهايت في
غضون 6 ساعات. ✓



- ضع الطعام في حمام ثلجي. أحط الطعام بالكامل بالثلج. قلبه كثيرًا.
- استخدم مجاديف أو عصي الثلج لتقليب الطعام.
- استخدم أوعية رقيقة تسمح بخروج الحرارة.
- برد الطعام في مقالي معدنية. البلاستيك أو الزجاج لا يبرد الطعام بالسرعة نفسها.
- أضف ثلجًا نظيفًا إلى الطعام.
- استخدم معدات خاصة مثل المبردات السريعة.

امسح رمز
QR بالهاتف
لمشاهدة الفيديو
على الإنترنت.



انتقال التلوث

قد تحتوي اللحوم النيئة - مثل اللحم البقري والدواجن والمأكولات البحرية والبيض - على الجراثيم. يحدث انتقال التلوث عندما تنتقل الجراثيم من اللحوم النيئة إلى طعام آخر. من الممكن أن يتسبب تناول الطعام الملوث باللحوم النيئة بالإصابة بالأمراض المنقولة بالطعام.

احتفظ باللحوم النيئة منفصلة عن الطعام الآخر.

خزن اللحوم النيئة أسفل غيرها من الطعام في الثلاجة.

خزن اللحوم النيئة على أرفف بترتيب درجة حرارة الطهي. الرفوف المنخفضة للحوم ذات درجة حرارة الطهي المرتفعة. خزن الأسماك والبيض النيء أعلى من اللحم البقري المفروم ولحم الخنزير المفروم. خزن الدجاج والدواجن في الأسفل.



الطعام الجاهز للأكل

الأسماك والبيض النيء

لحم البقر أو الخنزير النيء المفروم
أو الذي تمت تطهيره

الدواجن النيئة

أعد باللحوم النيئة بعيداً عن الطعام الآخر.

استخدم ألواح تقطيع وأدوات منفصلة. أعد اللحوم النيئة والمنتجات الزراعية في أحواض منفصلة.

نظف وعقم بعد إعداد اللحم النيء.



قد ينتقل الدم أو العصارة من اللحوم النيئة إلى الأسطح والأطعمة الأخرى. نظف الطاولة ولوح التقطيع والحوض والأدوات وعقمها بعد إعداد اللحوم النيئة.

اغسل يديك بعد التعامل مع اللحوم النيئة.

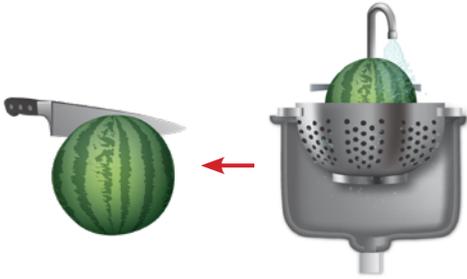
غسل المنتجات الزراعية

من الممكن أن تحتوي المنتجات الزراعية على الجراثيم والأوساخ والمبيدات الحشرية على السطح الخارجي لها.

اغسل المنتجات الزراعية قبل إعدادها، حتى إذا كان سيتم طهيها.

اشطفها بماء بارد جارٍ. لا تستخدم الصابون.

اغسل المنتجات الزراعية، مثل الأفوكادو والبطيخ، حتى إذا كنت لا تأكل القشور. من الممكن أن تحمل السكين الجراثيم والأوساخ من خارج الثمرة إلى داخلها.



نظف وعقم أسطح العمل التي لامست المنتجات الزراعية النيئة.

احتفظ بالمنتجات الزراعية غير المغسولة منفصلة عن المنتجات الزراعية المغسولة. احتفظ بالمنتجات الزراعية غير المغسولة أسفل الطعام الجاهز للأكل.

امسح رمز QR بالهاتف لمشاهدة الفيديو على الإنترنت.



مصادر الطعام الآمنة

يجب أن يأتي الطعام من مصدر آمن معتمد من وزارة الصحة. عليك إعداد الطعام في المؤسسة الغذائية فقط. لا تعد الطعام في المنزل.

احذر من الطعام الذي يُباع عبر الإنترنت. بعض الطعام ليس آمن. تحقق من وزارة الصحة المحلية.



المحاربات

يجب أن تأتي المحاربات، مثل المحار أو الجندوفلي أو بلح البحر، من مورد معتمد.

احتفظ ببطاقة التعريف المرفقة بالوعاء.

توضح البطاقة من أين تم جمعها. سجل اليوم الأول واليوم الأخير لتقديم المحاربات. احتفظ بالبطاقة لمدة ٩٠ يومًا.

الفطر البري

يحتاج الفطر البري أيضًا إلى تعريف بالمصدر. احتفظ بمعلومات المصدر لمدة ٩٠ يومًا.

توصيل الطعام

تحقق دائمًا من الطعام عند توصيله.

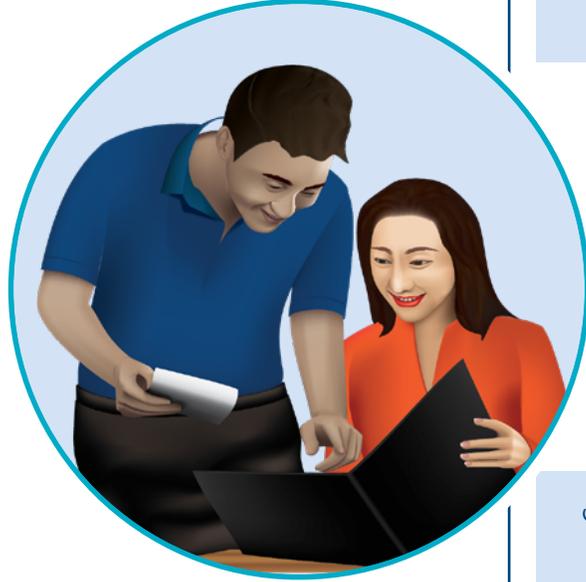
تأكد من أن:

- الطعام غير فاسد.
- العبوات غير منبعجة أو تالفة.
- العبوات مغلقة.
- درجة حرارة الطعام البارد ٤١° فهرنهايت أو أقل.
- الطعام المجمد في حالة التجميد.
- الطعام في حالة جيدة.

لا تقبل توصيل الطعام إلا إذا كان بإمكانك التحقق من الطعام.

أهم الأطعمة المسببة للحساسية:

- الحليب
- البيض
- الأسماك
- المكسرات
- القمح
- الفول السوداني
- فول الصويا
- المحاريات
- السمسم



حساسيات الطعام

قد تسبب بعض الأطعمة رد فعل تحسسي. من الممكن أن تكون حساسيات الطعام خطيرة جدًا. في بعض الحالات، يكون رد الفعل التحسسي مهددًا للحياة.

من الممكن أن يتسبب رد الفعل التحسسي فيما يلي:

- شعور بالوخز
- طفح جلدي
- قيء
- ورم في الوجه أو اللسان أو الحلق
- صعوبة في التنفس
- فقدان الوعي أو الوفاة

اتصل برقم ٩١١ واحصل على مساعدة طبية على الفور إذا أصيب شخص ما برد فعل تحسسي.

المهم معرفة المكونات التي تستخدمها مؤسستك.

يمكن للعملاء أن يسألوا عن المكونات حتى يتجنبوها. يجب على الأشخاص المصابين بالحساسية تجنب الأطعمة التي تحتوي على تلك المكونات. حتى الكميات الصغيرة قد تجعل الشخص مريضًا جدًا.

مثال | يجب على الشخص المصاب بحساسية من البيض

تجنب الكعك والمعكرونة والمايونيز. لا تخمن. اسأل الطاهي عن مكونات الطعام.

احتفظ به منفصلاً.

أخبر الطاهي إذا كان أحد العملاء لديه حساسية طعام. من الممكن أن تنقل القفازات والأدوات والمعدات والأسطح المواد المسببة للحساسية إلى الأطعمة الأخرى.

امسح رمز QR بالهاتف لمشاهدة الفيديو على الإنترنت.



التنظيف والتعقيم

التنظيف والتعقيم ليسا الشيء نفسه.

التنظيف يُستخدم فيه الصابون والماء للتخلص من الطعام والأوساخ والشحوم.

قد تبدو الأسطح نظيفة ولكن لا تزال عليها الجراثيم التي لا يمكنك رؤيتها.

التعقيم تُستخدم فيه المواد الكيميائية أو الحرارة لقتل الجراثيم.

اتبع دائماً التعليمات الموجودة على ملصق التسمية.



تحقق من قوة المعقم. استخدم أشرطة الاختبار للتأكد من أن المعقم بالقوة المناسبة.



قم بالقياس دائماً عند خلط المعقم. لا تضيف الصابون. فالصابون يمنع المعقم من قتل الجراثيم. مقدار المعقم الشائع هو ملعقة شاي واحدة من المبيض إلى جالون من الماء.



خزن أقمشة التنظيف في معقم. فهذا يوقف نمو الجراثيم على الأقمشة.



استخدم معقمات منفصلة. عقم الأسطح قبل وبعد إعداد اللحوم النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل.



اصنع المعقم على فترات متقاربة. فهو يتوقف عن العمل بمرور الوقت. قم بتغيير المعقم إذا أصبح متسخاً أو غائماً.

اغسل الأدوات والمعدات واشطفها وعقمها بعد الاستخدام. خزنها دائماً نظيفة ومعقمة.

امسح رمز QR بالهاتف لمشاهدة الفيديو على الإنترنت.





غسل الأطباق

نظف الأطباق والأدوات والمعدات وعقمها. اغسل الأطباق باليد في حوض مكون من ٣ أقسام أو باستخدام غسالة الأطباق.

اتبع هذه الخطوات:

1 افرك بقايا الطعام والشحوم في القمامة.

2 اغسلها بماء ساخن وصابون.

3 اشطفها بماء ساخن ونظيف.

4 اغمرها في معقم. استخدم أشرطة الاختبار للتأكد من أن المعقم بالقوة المناسبة.

5 اتركها في الهواء لتجف. لا تستخدم منشفة أبدًا. يمكن للمناشف أن تنشر الجراثيم.



طاولات التجهيز والمعدات الكبيرة

لا يمكن وضع كل شيء في غسالة الأطباق أو الحوض ذي الثلاثة أقسام.

خطوات تنظيف وتعقيم المعدات الأخرى:

- 1 نظفها بماء ساخن وصابون.
- 2 اشطفها بماء ونظيف.
- 3 امسحها بمعقم بقطعة قماش نظيفة.
- 4 اتركها في الهواء لتجف.

نظفها وعقمها كثيرًا.

نصائح لغسالة الأطباق:

- افرك بقايا الطعام والشحوم في القمامة.
- تستخدم غسالات الأطباق الحرارة أو المواد الكيميائية للتعقيم. استخدم أشرطة الاختبار للتأكد من أنها تعقم على النحو الصحيح.
- اترك الأطباق في الهواء لتجف قبل أن تضعها في أماكنها.

نظف الأسطح التي تلامس الطعام كل ٤ ساعات. لا تنتظر حتى نهاية اليوم.



اختر المطهر المناسب.

- يختلف المطهر عن المعقم.
- لا تستخدم معقم المطبخ.
- اختر مطهرًا يقتل نوروفيروس.
- اتبع التعليمات الموجودة على ملصق التسمية.



التنظيف من القيء والإسهال

يختلف تنظيف القيء والإسهال عن التنظيف العادي. يمكنك أن تصاب بالأمراض أو نشر المرض للآخرين إذا لم تنظف بشكل صحيح.

تحتاج المؤسسات الغذائية إلى إجراءات مكتوبة.

يجب أن يعرف العاملين في مجال الطعام هذه الإجراءات ويتبعونها للحفاظ على عدم انتشار الجراثيم إلى الأشخاص أو المعدات أو الطعام.

نظف القيء والإسهال سريعًا.

تتضمن الخطة المناسبة ما يلي:

١. إبعاد العملاء والموظفين.
٢. عزل المنطقة.
٣. ارتداء قفازات وكمامات وجه وأغطية أحذية وثوب للاستخدام مرة واحدة.
٤. المسح باستخدام مناشف ورقية ووضعها في كيس القمامة.
٥. استخدام الماء والصابون للتنظيف.
٦. التطهير باستخدام مطهر معتمد.
٧. تخلص من أي طعام أو عناصر يمكن التخلص منها في المنطقة.
٨. يمكن للجراثيم أن تنتشر على مسافة بعيدة. نظف المعدات والأدوات الموجودة في نطاق ٢٥ قدمًا.
٩. تخلص من أي شيء تم استخدامه في التنظيف أو عقمه. تخلص من المعقم.
١٠. خذ القمامة إلى سلة المهملات على الفور.
١١. اغسل يديك وذراعيك جيدًا بعد ذلك.
١٢. اذهب إلى منزلك واستحم إن أمكن.

إذا كان العامل في مجال الطعام مريضًا، فدعه يذهب إلى منزله. حتى تزول الأعراض لمدة ٢٤ ساعة.

لا تطلب من موظفي المطبخ التنظيف، إن أمكن.



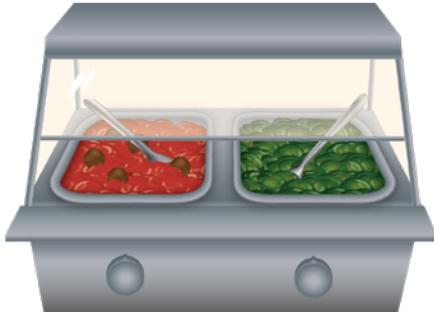
حماية الطعام

من المهم حماية الطعام من التلوث. من الممكن أن تلوث عناصر الطعام والشراب والتدخين أو العناصر الشخصية الطعام.

نصائح لحماية الطعام:

- عليك الأكل أو الشرب بعيدًا عن أماكن الطعام وأماكن إعداده.
- لا تدخن أو تستخدم الشيشة الإلكترونية أو تستخدم التبغ في المطبخ.
- اشرب من وعاء مغطى. خزنه في مكان لا يمكن فيه أن ينسكب على الطعام أو أسطح العمل.
- حافظ على شعرك مربوطًا إلى الخلف أو قصيرًا أو مغطى بشبكة الشعر.
- لا ترتد مجوهرات. يمكنك ارتداء خاتم واحد أو طقم زفاف مع تغطيته بقفاز.
- خزن العناصر الشخصية، مثل الهواتف المحمولة أو المعاطف، بعيدًا عن مناطق إعداد الطعام.
- لا تحتفظ إلا بالأدوية الضرورية في المؤسسة الغذائية.
- ضع ملصقات تسمية على الأدوية. خزنها بعيدًا عن أماكن الطعام وأماكن إعداده.
- احتفظ بأدوية الثلجة في وعاء مضاد للتسرب. ضع ملصق تسمية على الوعاء.
- حدد مكانًا للطعام الشخصي. ضع ملصق تسمية عليه وخزنه في مكان يتعذر معه أن يلوث طعام العملاء.

اغسل يديك بعد التعامل مع العناصر الشخصية.



عليك حماية الطعام الموجود على طاولات السلطة والبوفيهات.

قدم:

- أدوات منفصلة لكل عنصر.
- أطباق نظيفة لكل رحلة إلى طاولة السلطات أو البوفيه.
- حواجز العطس.
- موظف لمراقبة الطعام.

عليك حماية طعام التقديم الذاتي. استخدم موزعات البهارات أو عبوات للاستخدام مرة واحدة.



لا تعد تقديم الطعام أبدًا.

تخلص من أي طعام يتركه العميل خلفه، مثل رقائق التورتيللا أو أعواد الخبز. يمكنك إعادة تقديم الطعام غير المفتوح والمعبأ، مثل البسكويت أو السكر.

الحفاظ على سلامة الطعام.

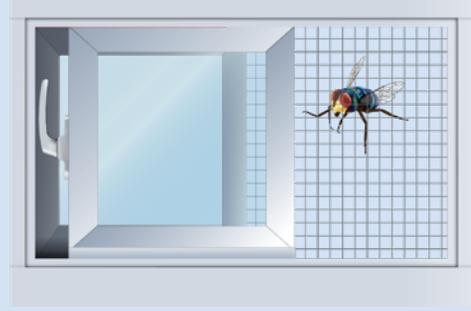
- لا تخزن الطعام في الخارج أبدًا.
- أغلق الثلجات وأماكن التخزين غير المراقبة.
- كن حذرًا. أبلغ عن العبث المحتمل بالطعام على الفور.

مكافحة الحشرات

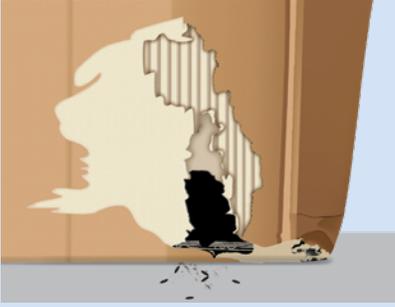
تنشر الحشرات مثل الذباب والصراصير والفئران الجراثيم.



استخدم أوعية القمامة ذات الأغطية محكمة الغلق. حافظ على أماكن القمامة نظيفة.



لا تدع الحشرات تدخل. حافظ على الأبواب والنوافذ مغلقة أو مغطاة. قم بتغطية الفتحات التي يمكن أن تدخل منها الحشرات.



ابحث عن علامات الحشرات مثل الفضلات أو العبوات الممضوغة. إذا كان لديك مشكلة الحشرات، فاتصل بمتخصص مرخص. لا تستخدم أبدًا المبيدات الحشرية المنزلية.



نظف باستمرار واحتفظ بالطعام مغطى. دائمًا ما تبحث الحشرات عن وجبة. حافظ على المساحات بها فيها الأرضيات والحوائط نظيفة وجافة. إذا لم تجد الحشرات ما تأكله أو تشربه، فهي لا تبقى عادةً.

إبعاد الحشرات أسهل من التخلص منها.

امسح رمز QR بالهاتف لمشاهدة الفيديو على الإنترنت.



الطوارئ

في بعض الحالات، يكون إعداد الطعام أو تقديمه غير آمن. وقد تحتاج إلى الإغلاق حتى حل المشكلات.

اتصل بوزارة الصحة للحصول على مساعدة بشأن:

- انقطاع التيار الكهربائي
- عدم وجود ماء ساخن أو عدم وجود ماء على الإطلاق
- رجوع الصرف الصحي
- اندلاع حريق
- حدوث فيضان
- عدم احتفاظ الثلجة أو غرفة تبريد بالطعام بارداً
- تعطل المعدة مهمة عن العمل
- التلوث الكيميائي
- تفشي محتمل لمرض منقول بالطعام
- موظف يتقيأ أو مصاب بإسهال في العمل
- أي شيء يجعل من الصعب إعداد الطعام بأمان



بعد حالة الطوارئ قد يكون من غير الآمن تقديم الطعام.

تحقق من الطعام. تخلص من الطعام إذا:

- تم تلويثه
- تم تسخينه لأعلى من ٤١° فهرنهايت
- تم تبريده لأقل من ١٣٥° فهرنهايت

عندما تشك في الطعام، تخلص منه.

امسح رمز
QR بالهاتف
لمشاهدة الفيديو
على الإنترنت.



وزارة الصحة المحلية هي شريكك في سلامة الغذاء. اتصل بهم عندما تكون لديك أسئلة.

مرحبًا بك في فريق سلامة الغذاء في ولاية واشنطن.

تم التطوير بالتعاون مع وزارة الصحة في مقاطعة تاكوما بيرس.