

سلامة الأغذية في المنزل

اتبع هذه النصائح للوقاية من انتشار البكتيريا والفيروسات.

ساعد الأطفال، وكبار السن، وغيرهم من الضعفاء على البقاء بصحة وعافية جيدة. وتذكّر:

- إذا كنت مريضاً، فاطلب من شخص آخر تحضير وجبات الطعام.
- غسل اليدين هو أفضل وسيلة للوقاية من انتشار الجراثيم.

تحضير الطعام

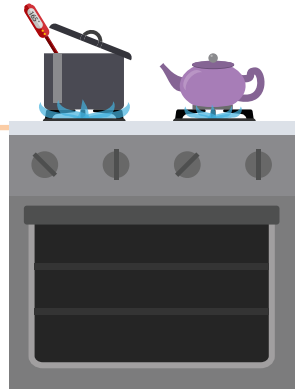


- ✓ اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية.
- ✓ اغسل ألواح التقطيع بالماء الدافئ والصابون بعد كل استخدام.
- ✓ استخدم لوح تقطيع منفصلاً مع اللحوم النيئة.
- ✓ اغسل الخضراوات والفواكه بالماء البارد جيداً.
- ✓ لا تغسل اللحوم النيئة. وإن حدثت وفعلت ذلك، فنظّف الحوض بعد غسلها.
- ✓ أذب الطعام المجمّد أو انقعه في الثلاجة.



طهي الطعام

- ✓ إطه الأسماك، والبيض، والمشويات، ولحم الخنزير عند درجة حرارة تصل إلى 145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية).
- ✓ إطه اللحم البقري المفروم وشرائح اللحم عند درجة حرارة تصل إلى 158 درجة فهرنهايت (70 درجة مئوية).
- ✓ إطه الدجاج، والديك الرومي، ولحم البط، واللحوم المحشوة عند درجة حرارة تصل إلى 165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية).



استخدم مقياس حرارة للتحقق من درجات الحرارة!



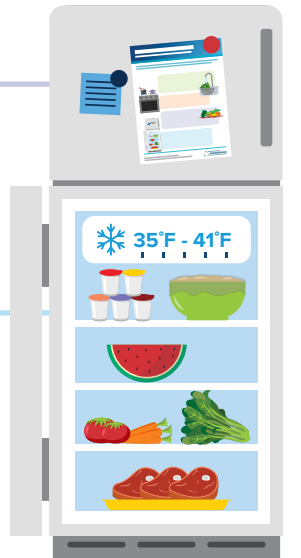
تقديم الطعام

- ✓ حافظ على برودة الأطعمة الباردة، وسخونة الأطعمة الساخنة.
- ✓ استخدم ملاعق، أو ملاقط، أو أدوات طعام أخرى نظيفة.
- ✓ قم بتبريد الأطعمة المتبقية في غضون ساعة واحدة.



تبريد الطعام

- ✓ اضبط درجة الحرارة بين 35 و41 درجة فهرنهايت (2 درجة مئوية و5 درجات مئوية).
- ✓ نظّف باستمرار لإزالة الأطعمة الفاسدة والسوائل المنسكبة.
- ✓ خزن الشلّطات والأطعمة الأخرى التي لا تحتاج إلى طهي في الأرفف العليا أعلى اللحوم النيئة.
- ✓ ضع الطعام الساخن المتبقي مكشوفاً في الثلاجة. ولا تغطّه حتى يبرد.
- ✓ تناول الأطعمة المتبقية في غضون 4 أو 5 أيام، وإلا فقم بتجميدها.



Do it Right!
Serve it Safe!