

• شراكة جامعة ماساتشوستس للتثقيف في مجال سلامة الأغذية •

# سلامة الأغذية للعاملين في مجال الأغذية

يمكن تجنب معظم الأمراض المنقولة عن طريق الطعام من خلال التعامل مع الأغذية بشكل صحيح. وترتفع احتمالات الخطر بالنسبة للأطعمة ذات المصادر الحيوانية والفاصولياء المطهوه والأرز والمعكرونة بشكل خاص. فهذه الأطعمة من ضمن "الأغذية الخاضعة لضوابط التحكم الحراري/الزمني (TCS) لضمان السلامة". عليك اتباع هذه المبادئ والممارسات الأساسية المتعلقة بسلامة الأغذية لضمان أن الطعام الذي تحضره وتقدمه آمن للاستهلاك. تتوافق هذه التوصيات مع قانون الغذاء لعام 2013 الصادر عن إدارة الغذاء والدواء (FDA).

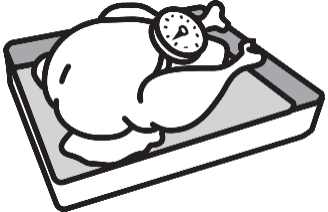
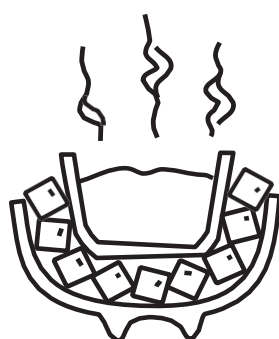
## الحفاظ على الصحة

المبدأ الأساسي	الخطورة	نصائح للحفاظ على سلامة الأغذية
التمتع بصحة جيدة	التلوث الميكروبيولوجي	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا تحضّر الطعام إذا كنت مريضًا أو مصابًا بجرح مفتوح أو تقرحات في يديك أو ذراعيك.</li> <li>أبلغ المدير عند إصابتك بالمرض.</li> <li>تجنب السعال أو العطس في المناطق المخصصة للطعام.</li> </ul>
ممارسة عادات النظافة الشخصية الجيدة	التلوث الميكروبيولوجي	<ul style="list-style-type: none"> <li>اغسل يديك دائمًا بعد:</li> <li>الذهاب لدورة المياه.</li> <li>السعال أو العطس أو استخدام المناديل أو المناشف.</li> <li>التعامل مع الأغذية النيئة.</li> <li>التعامل مع المعدات أو الأدوات غير النظيفة.</li> <li>التخلص من القمامة.</li> </ul>
	التلوث الخلطي	<ul style="list-style-type: none"> <li>استخدم حوضًا مخصصًا لغسل اليدين.</li> </ul>
	التلوث المادي	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتد ملابس نظيفة عند تأدية العمل.</li> </ul>
	التلوث الميكروبيولوجي والمادي	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتد أغطية شعر مناسبة عند العمل في مناطق تحضير الطعام.</li> <li>لا تاكل أو تشرب أو تدخن في أثناء تحضير الطعام.</li> <li>احرص على تغليم أظفرك.</li> </ul>

## التحكم في الوقت والحرارة

المبدأ الأساسي	الخطورة	نصائح للحفاظ على سلامة الأغذية
التحكم في الوقت والحرارة	نمو البكتيريا، إنتاج السموم	<ul style="list-style-type: none"> <li>أبقِ الطعام خارج "نطاق الخطر": من 41 درجة فهرنهايت إلى 135 درجة فهرنهايت</li> <li>استخدم مقياس طعام مُعاير للتحقق من درجات حرارة الأغذية.</li> <li>تسَلِّم الأغذية وخرّنها في درجات حرارة ملائمة</li> <li>الأطعمة المبردة عند درجة حرارة 41 درجة فهرنهايت أو أقل.</li> <li>الأطعمة المجمدة عند درجة حرارة 0 درجة فهرنهايت أو أقل.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>نمو البكتيريا، إنتاج السموم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>خلال التحضير</li> <li>خلال الاستلام</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>عليك إذابة الأغذية المجمدة عن طريق:</li> <li>نقلها إلى الثلاجة.</li> <li>تعريضها لمياه جارية باردة صالحة للشرب تقل درجة حرارتها عن 70 درجة فهرنهايت لمدة ساعتين أو أقل.</li> <li>إدخالها إلى فرن الميكروويف ثم طهوها أو إذابتها كخطوة من خطوات عملية الطهو.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نمو البكتيريا، إنتاج السموم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>خلال التحضير</li> </ul>

## التحكم في الوقت والحرارة

نصائح للحفاظ على سلامة الأغذية	الخطورة	المبدأ الأساسي
<p>احرص على طهي جميع أنواع الطعام حتى الوصول إلى درجة الحرارة الداخلية المناسبة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 165 درجة فهرنهايت لمدة 15 ثانية: الدواجن واللحوم المحشوة والأسماك والمعكرونة والحشوات المحتوية على اللحوم أو الدواجن أو الأسماك.</li> <li>• 165 درجة فهرنهايت لمدة 15 ثانية: لحم الديك الرومي ولحم الدواجن المفروم.</li> <li>• 155 درجة فهرنهايت لمدة 15 ثانية أو 158 درجة فهرنهايت على الفور: للحوم المفرومة (اللحوم التي يتم تليينها بالالات والمحقونة بمرق نقع اللحم) والأطعمة المفتتة التالية: الأسماك واللحوم والبيض النيء من الأنواع غير المخصصة للاستهلاك الفوري.</li> <li>• 145 درجة فهرنهايت لمدة 15 ثانية: الأسماك واللحوم ولحم الخنزير والبيض النيء من الأنواع المخصصة للتقديم الفوري.</li> <li>• 145 درجة فهرنهايت لمدة 3 دقائق: قطع اللحم البقري الكاملة المشوية وقطع لحم خنزير الكاملة المشوية واللحم البقري المشوي المحفوظ بالملح.</li> <li>• 145 درجة فهرنهايت على السطح العلوي والسفلي لشريحة اللحم البقري التي تحمل ملصقاً يؤكد مطابقتها لتعريف "قطعة لحم عضلي كاملة غير معالجة".</li> <li>• 165 درجة فهرنهايت للأطعمة الحيوانية النيئة المطهية في الميكروويف.</li> </ul>	<p>بقاء البكتيريا، إنتاج السموم</p>	<p>التحكم في الوقت والحرارة</p> <p>خلال الطهي</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثبت درجة حرارة الأغذية الساخنة الخاضعة لضوابط التحكم الحراري/الزمني لضمان السلامة (TCS) عند 135 درجة فهرنهايت فأكثر.</li> <li>• ثبت درجة حرارة الأغذية الباردة الخاضعة لضوابط TCS عند 41 درجة فهرنهايت أو أقل.</li> </ul>	<p>نمو البكتيريا، إنتاج السموم</p>	<p>خلال مرحلة تثبيت درجة الحرارة</p>
<p>قم بتبريد الأغذية المطهية الخاضعة لضوابط التحكم الحراري/الزمني لضمان السلامة (TCS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 135 درجة فهرنهايت إلى 70 درجة فهرنهايت على مدار ساعتين أو أقل.</li> <li>• 70 درجة فهرنهايت إلى 41 درجة فهرنهايت على مدار 4 ساعات أو أقل.</li> <li>• قم بتبريد الطعام المُحضّر في حالة باردة عند 41 درجة فهرنهايت أو أقل خلال 4 ساعات.</li> <li>• اكتب التاريخ وضع علامة على الأطعمة الباردة المُحضّرة في الموقع التي ظلت في مرحلة تثبيت الحرارة لأكثر من 24 ساعة، مع ذكر تاريخ التخلص منها:</li> <li>• عند 41 درجة فهرنهايت - لمدة 7 أيام بما فيها يوم التحضير</li> <li>• عند 45 درجة فهرنهايت - لمدة 4 أيام بما فيها يوم التحضير</li> <li>• احرص على تبريد الأطعمة في علب غير عميقة (4 بوصات أو أقل).</li> </ul>	<p>نمو البكتيريا، إنتاج السموم</p>	<p>خلال التبريد</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تأكد من إعادة تسخين الأغذية الخاضعة لضوابط TCS على 165 درجة فهرنهايت سريعاً (لمدة ساعتين أو أقل) وثبتت درجة حرارتها عند 135 درجة فهرنهايت.</li> </ul>	<p>بقاء ونمو البكتيريا، إنتاج السموم</p>	<p>خلال إعادة التسخين</p>

## تجنب التلوث

نصائح للحفاظ على سلامة الأغذية	الخطورة	المبدأ الأساسي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تجنب ملامسة اليد العارية للأغذية الجاهزة للأكل من خلال استعمال أدوات مثل القفازات المخصصة للاستخدام مرة واحدة أو ورق المأكولات الجاهزة أو المغارف أو الملاقط أو أدوات توزيع الطعام.</li> <li>• قلل من ملامسة اليد العارية للأغذية المكشوفة غير المجهزة للأكل بعد.</li> <li>• خزن الأغذية في حاويات مغطاة أو في عبوتها الأصلية.</li> <li>• لا تخزن الأغذية المعبأة في عبوات ماصة ملامسة للثلج أو الماء بصورة مباشرة.</li> <li>• لا تخزن الأغذية غير المعبأة حيث تكون ملامسة للثلج غير المصفى بصورة مباشرة.</li> <li>• اغسل الفواكه والخضراوات قبل الطهي أو التقديم.</li> <li>• خزن الأغذية في مكان جاف ونظيف وبعيد عن أماكن تنثر البقع أو التراب أو أي ملوثات أخرى، ويجب أن يكون على ارتفاع 6 بوصات من الأرضية.</li> </ul>	<p>التلوث الميكروبيولوجي والمادي</p>	<p>حماية الأغذية من التلوث</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• افصل الأغذية الحيوانية النيئة عن الأغذية الحيوانية الجاهزة للأكل وأي أغذية أخرى جاهزة للأكل (السوشي والمحار الرخوي والفاكهة والخضراوات) خلال مراحل التخزين والتحضير وتثبيت درجة الحرارة والتقديم.</li> </ul>	<p>التلوث الخلطي</p>	<p>تجنب التلوث الخلطي</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اغسل واعمق مقاييس حرارة الأغذية قبل وبعد كل استخدام لتفقد درجات حرارة الأغذية النيئة والأغذية الجاهزة للأكل.</li> </ul>	<p>التلوث الميكروبيولوجي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تخلط الأطعمة الحيوانية النيئة مع الطعام المطبوخ.</li> </ul>	<p>التلوث الخلطي</p>	
<p>اغسل واعمق المعدات والأدوات التي تلامس الأغذية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قبل التعامل مع نوع مختلف من الأطعمة الحيوانية النيئة (اللحم البقري والأسماك ولحم الضأن ولحم الخنزير والدواجن).</li> <li>• عند الانتقال من التعامل مع الأغذية النيئة إلى التعامل مع الأغذية الجاهزة للأكل.</li> <li>• عند الانتقال من تحضير الفاكهة والخضراوات النيئة إلى تحضير الأغذية الخاضعة لضوابط التحكم الحراري/الزمني لضمان السلامة.</li> <li>• في أي وقت خلال العملية يُحتمل حدوث تلوث فيه.</li> <li>• كل 4 ساعات إذا تم استخدامها مع الأغذية الخاضعة لضوابط التحكم الحراري/الزمني لضمان السلامة في غرفة تزيد درجة حرارتها عن 55 درجة فهرنهايت.</li> <li>• اغسل واعمق مقاييس حرارة الأغذية قبل الاستخدام والتخزين.</li> </ul>	<p>التلوث الميكروبيولوجي</p>	<p>الحفاظ على نظافة الأسطح الملامسة للأغذية</p> 

## الحفاظ على صحة مواردك الغذائية

المبدأ الأساسي	الخطورة	نصائح للحفاظ على سلامة الأغذية
الانتباه إلى مصدر وحالة الأغذية	التلوث الميكروبيولوجي والمادي والكيميائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• احرص على شراء الأغذية من الموردين المعتمدين.</li> <li>• لا تستخدم الطعام المخضر في منزل خاص.</li> <li>• لا تستخدم الطعام الموجود في علب منتفخة أو منبعجة الغطاء أو ذات العيوب التالفة.</li> </ul>
استخدام الماء الآمن	التلوث الميكروبيولوجي والكيميائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم فقط الماء الآمن الصالح للشرب.</li> <li>• يجب أن يكون الثلج المستخدم لتبريد الطعام مصنوع من الماء الصالح للشرب.</li> </ul>
استخدام وسائل النقل/السفر الآمنة	التلوث الميكروبيولوجي والكيميائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حافظ على الطعام من التلوث في أثناء النقل.</li> <li>• انقل الطعام باستخدام مركبات وآلات نظيفة.</li> <li>• احتفظ بالأطعمة المبردة في درجة حرارة باردة (41 درجة فهرنهايت أو أقل).</li> <li>• احتفظ بالأطعمة الساخنة في درجة ساخنة (135 درجة فهرنهايت أو أعلى).</li> </ul>
استخدام وتخزين المواد الكيميائية والمبيدات الحشرية بشكل آمن	التلوث الكيميائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خزن واستخدم المواد الكيميائية الضرورية للغاية فقط.</li> <li>• استخدم المواد الكيميائية وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.</li> <li>• لا تخزن المواد الكيميائية حيث يمكن أن تلوث معدات الطعام والأواني والأقمشة والأدوات ذات الاستعمال الواحد/غير المخصصة لإعادة الاستخدام.</li> <li>• ينبغي السماح للأفراد المرخص لهم فقط باستخدام المبيدات الحشرية.</li> </ul>

شراكة جامعة ماساتشوستس للتثقيف في مجال سلامة الأغذية هي جهد تعاوني بين برنامج التثقيف الغذائي من وحدة Extension بجامعة ماساتشوستس والوكالات الفيدرالية والحكومية على مستوى الولاية والجمعيات التي تعمل مع المستهلكين والمنظمين والعاملين بمجال الأغذية في أنشطة إعداد الأغذية ومعالجتها وخدمات الأغذية ومؤسسات البيع بالتجزئة. هدفها هو تقليل الأمراض المنقولة عن طريق الطعام في ماساتشوستس عن طريق:

- تحسين المعرفة والمهارات المتعلقة بسلامة الأغذية بين الفئات المستهدفة
- تثقيف الفئات المستهدفة حول سلامة الأغذية بأسلوب منظم
- زيادة المساهمات والتواصل بين الشركاء

- إدارة الموارد الزراعية بولاية ماساتشوستس
- إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس، برنامج حماية الغذاء
- المكتب التنفيذي لشؤون المسنين بولاية ماساتشوستس
- جمعية الطعام بولاية ماساتشوستس

- بنوك الطعام بولاية ماساتشوستس
- جمعية المطاعم بولاية ماساتشوستس
- جمعية الصحة البيئية بولاية ماساتشوستس
- جمعية موظفي الصحة في ماساتشوستس

الوكالات المشاركة تتضمن:

- UMass Extension Amherst – قسم التغذية
- UMass Amherst – قسم التغذية
- مصلحة سلامة الغذاء والمراقبة التابعة لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة
- إدارة الغذاء والدواء بالولايات المتحدة



تعاونية وزارة الزراعة بالولايات المتحدة. وُضع بواسطة برنامج التثقيف الغذائي التابع لوحدة UMass Extension بدعم من وزارة التعليم بولاية ماساتشوستس وبالتعاون مع شراكة جامعة ماساتشوستس للتثقيف في مجال سلامة الأغذية. توفر UMass Extension فرصاً متكافئة للالتحاق بالبرامج والتوظيف. هذه الترجمة مقدمة بدعم من جمعية الصحة البيئية بولاية ماساتشوستس. NU-013 تمت المراجعة: 2021/04



UMass Extension  
UMass Outreach