Clean Hands
سلامة الغذاء بلغتكم

طعام آمن في البيت

أربع خطوات بسيطة تمنع معظم حالات التسمم الغذائي.

1 النظافة



اغسلوا أيديكم 20 ثانية

- استخدموا الصابون والماء الدافئ.
- قبل الطبخ. وبعد اللحم النيء والمرحاض والقمامة والحيوانات الأليفة.
- نظّفوا أسطح المطبخ وألواح التقطيع.

لماذا؟ الجراثيم على الأيدي والأسطح تنتقل إلى الطعام وتسبب المرض.

2 الطبخ



ساخن جدًا حتى الوسط

- اطبخوا الطعام حتى يصبح ساخنًا جدًا ويخرج منه البخار من الوسط.
- الدجاج ولحم الخنزير والبرغر والنقانق: لا لون وردي في الداخل.
- سخّنوا الطعام مرة واحدة فقط.

لماذا؟ الحرارة تقتل الجراثيم الضارة مثل السالمونيلا والإي. كولاي والكامبيلوباكتر.

3 التبريد



الثلاجة 5°C أو أبرد

- ضعوا بقايا الطعام في الثلاجة خلال 2 ساعة.
- كلوا بقايا الطعام خلال 2 يوم.
- أذيبوا الطعام المجمّد في الثلاجة، لا على الطاولة.

لماذا؟ البرودة تبطئ الجراثيم. في الغرفة الدافئة تنمو الجراثيم في الطعام بسرعة.

4 الفصل



اللحم النيء في الأسفل

- غطّوا اللحم النيء. ضعوه على الرف السفلي في الثلاجة.
- استخدموا لوحًا وسكينًا منفصلين للحم النيء.
- لا تغسلوا الدجاج النيء. الرذاذ ينشر الجراثيم.

لماذا؟ جراثيم اللحم النيء قد تنتقل إلى طعام لن يُطبخ مرة أخرى.

USE BY — **هذا التاريخ يتعلق بالسلامة.**
لا تأكلوا الطعام بعد هذا التاريخ، حتى لو بدا شكله ورائحته جيدين.

BEST BEFORE — **هذا التاريخ يتعلق بالجودة.**
يبقى الطعام آمنًا بعد هذا التاريخ إذا حُفظ جيدًا.

مستند إلى نصائح Food Standards Agency و NHS.
مجاني للطباعة والمشاركة.

Ref CH-L1-AR-2611 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

الطبخ للآخرين

لبنوك الطعام والمطابخ المجتمعية والمتطوعين.

1 أنتم



أيدٍ نظيفة، وملابس نظيفة

- اغسلوا أيديكم قبل البدء، وبعد الاستراحة، وبعد لمس الطعام النيء.
- اربطوا الشعر للخلف. انزعوا الخواتم. غطّوا الجروح بلاصق أزرق.
- تقيؤ أو إسهال؟ لا تعملوا حتى تمر 48 ساعة على توقفه.

لماذا؟ يمكن أن تنقلوا الجراثيم إلى كل من تطعمونهم.

2 درجة الحرارة



التسخين 75°C
الحفظ ساخنًا 63°C

- افحصوا وسط الطعام بميزان حرارة ذي مسبار.
- الطعام الساخن 63°C أو أكثر. الطعام البارد 5°C أو أقل.
- نظّفوا المسبار بعد كل استخدام.

لماذا؟ تنمو الجراثيم أسرع بين 8°C و 63°C.

3 التنظيف



نظّفوا، ثم عقّموا

- أزيلوا الأوساخ والدهون بالماء الساخن والصابون.
- ثم عقّموا. اتركوا المعقّم المدة المكتوبة على الملصق.
- نظّفوا أولًا بأول.

لماذا؟ المعقّم لا يعمل فوق الأوساخ.

4 مسببات الحساسية



14 مسببًا للحساسية لا تخمّنوا أبدًا

- اعرفوا مكونات كل طبق.
- افصلوا الطعام الخالي من مسببات الحساسية، واستخدموا أدوات نظيفة.
- غير متأكدين؟ قولوا ذلك. لا تخمّنوا.

لماذا؟ كمية صغيرة جدًا قد تسبب ردّة فعل خطيرة.

USE BY
لا توزّعوه أبدًا بعد هذا التاريخ.
أبقوا التبرعات المبرّدة باردة.

BEST BEFORE
يمكن توزيعه بعد هذا التاريخ.
إذا لم تكن العبوة تالفة.

Clean Hands
سلامة الغذاء بلفتكم

إدارة مشروع غذائي

لكل من يبيع الطعام أو يدير مطبخًا.

1 التسجيل

التسجيل قبل 28 يومًا

- سجّلوا لدى المجلس المحلي قبل 28 يومًا من الافتتاح.
- التسجيل مجاني. ويشمل مطابخ المنازل وأكشاك الأسواق.
- توقعوا زيارة تفتيش.

لماذا؟ هذا هو القانون، وهو يتيح للمجلس مساعدتكم.

2 الخطة والسجلات

دوّنوا كل شيء كل يوم

- احتفظوا بخطة مكتوبة لسلامة الغذاء، مثل خطة 'Safer Food Better Business' المجانية.
- سجّلوا درجات حرارة الثلاجة والطبخ.
- افحصوا المطبخ عند الفتح والإغلاق.

لماذا؟ السجلات تثبت أنكم تتحكمون في السلامة.

3 معلومات الحساسية

أخبروا الزبائن 14 مسببًا للحساسية

- أخبروا الزبائن أيّ مسببات الحساسية الـ14 موجودة في كل طبق.
- الطعام الذي تغلّفونه مسبقًا للبيع يحتاج ملصقًا كاملًا، ومسببات الحساسية بخط عريض.
- حدّثوا المعلومات عند تغيير الوصفات.

لماذا؟ المعلومات الخاطئة قد تقتل.

4 الموظفون والمطبخ

موظفون مدرَّبون، ومطبخ آمن

- درّبوا كل من يتعامل مع الطعام.
- خصّصوا حوضًا منفصلًا لغسل اليدين فيه ماء ساخن.
- امنعوا الآفات. تصرّفوا بسرعة عند أي علامة.

لماذا؟ الجراثيم تنتشر عن طريق الأشخاص والأماكن.

تصنيف النظافة الخاص بكم.
يفحص المفتشون التعامل مع الطعام، والمطبخ، وسجلاتكم.

TO 5 0

5 تعني جيد جدًا.
اعرضوا ملصق التقييم. هذا إلزامي في ويلز وأيرلندا الشمالية.

اهدفوا إلى 5