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