

## الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق المواد الغذائية



منذ لحظة الحصول على المادة الخام وحتى وصولها إلى مائدتنا، تمر المواد الغذائية بسلسلة من المراحل، تخضع جميعها لضوابط لضمان سلامتها. ومع ذلك، يمكن أن تصبح الأغذية ملوثة في مرحلة ما من السلسلة الغذائية، وبالتالي، تنقل العدوى والتسممات الناتجة عن الأغذية. يمكن أن تكون بعض هذه الأمراض خطيرة بالنسبة لبعض الأشخاص، مثل الأشخاص المصابين بفيروس VIH الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة.

### (2) أن تجد الكائنات الحية الدقيقة في الغذاء الظروف الملائمة من درجة حرارة ورطوبة وعناصر غذائية تسمح لها بالتكاثر.

تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية (OMS) إلى أن أكثر من 23 مليون شخص في أوروبا يصابون بالمرض في السنة، بسبب تناول أغذية ملوثة. ومن بين هؤلاء الأشخاص، يموت ما يقرب من 5000 شخص بسبب مضاعفات التسمم الغذائي. تشمل الأمراض الأكثر شيوعاً عدوى العطيفة (كامبيلوباكتريريوسس)، أو عدوى السالمونيلا، أو الليستيريا، أو عدوى الإشريكية القولونية.

تتقاسم جميع هذه الأمراض نفس عوامل الخطر: درجة الحرارة الغير الملائمة في حفظ الأغذية؛ التلاعب الغير الصحيح والغير الكافي للطهي أو الطبخ؛ نقص النظافة، والتلوث المتبادل. يحدث هذا عندما يتم التعامل مع الأطعمة الخام أي الغير المطبوخة والمطبوخة دون فصل أو تمييز مناسب بين الأواني.

يمكن أن يكون تلوث الغذاء من أصل بيولوجي، تنتج الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا، الفيروسات، الطفيليات) - أو من أصل كيميائي، ينتج عن وجود مواد كيميائية (التلوث في البحر، أو إضافات غير مصرح بها أو بكميات تتجاوز الحدود المسموح بها). أو أصل فيزيائي - ينتج عن وجود مواد غريبة في المواد الغذائية: الريش، البلاستيك، الخشب وغيرها.

تحدث معظم حالات العدوى والتسمم الغذائي في البيئة المنزلية، ولكي تحدث، لا بد من توفر حالتين:

**(1) وصول الكائنات الحية الدقيقة إلى الغذاء.** يمكن أن يحدث هذا بسبب التعامل الغير السليم مع المواد الغذائية، على سبيل المثال، لمسه بأيدي غير مغسولة، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ عن طريق السعال أو العطس عليها، أو باستخدام الملابس أو الأدوات الملوثة.

## الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق المواد الغذائية

### خمسة مفاتيح للأمن الغذائي

#### 3. قم بغلي أو طهي أو شوي أو قلي الأطعمة بالكامل

- عند الطهي، تجنب ترك الطعام نيئاً أي غير مطبوخ بالداخل، خاصة للحم والدجاج والبيض والأسماك.
- تأكد من غليان الحساء.
- إعادة تسخين الطعام المطبوخ جيداً.

#### 4. حفظ الطعام في درجات حرارة آمنة

- لا تترك الأطعمة المطبوخة في درجة حرارة الغرفة.
- قم بتخزين الأطعمة المطبوخة والقابلة للتلف في الثلاجة في أسرع وقت ممكن، ويفضل أن تكون أقل من 5 درجات.
- إحتفظ بالطعام المطبوخ بالفعل والذي سيتم استهلاكه ساخناً فوق 60 درجة.
- لا تقم بتخزين الطعام لفترة طويلة، حتى لو كان في المبرد. يجب تناول أغذية الأطفال مباشرة بعد تحضيرها.
- لا تقم بتذويب الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة. بل في الجزء السفلي من الثلاجة.

#### 5. إستخدم الماء والطعام الآمن

- إستخدم مياه الشرب.
- قم بإختيار الأطعمة الصحية والطازجة.
- لا تستهلك الحليب غير المعالج، أي الغير مبستر والمعقم.
- إغسل الفواكه والخضروات، خاصة التي يتم تناولها نيئة.
- لا تستهلك الطعام بعد تاريخ إنتهاء صلاحيته.

جميع حلقات السلسلة الغذائية لها دور ومسؤولية لتحقيق الأمن الغذائي. المستهلكون هم الحلقة الأخيرة في السلسلة الغذائية، وعلينا أيضاً مسؤولية ضمان سلامة الأغذية، وتطبيق عادات النظافة والسلامة الصحيحة عند شراء المواد الغذائية ونقلها وحفظها وإعدادها وتقديمها.

إتباع هذه المفاتيح الخمسة التي حددتها منظمة الصحة العالمية OMS، فإنك لا تمنع الأمراض الناجمة عن تناول الأطعمة الملوثة فحسب، بل تساعد أيضاً في الوقاية من الأمراض الأخرى الناجمة عن التعامل مع الحيوانات المصابة.

#### 1. المحافظة على النظافة

- إغسل يديك دائماً قبل تحضير الطعام وأيضاً عدة مرات أثناء التحضير.
- إغسل يديك دائماً بعد الذهاب إلى الحمام.
- غسل جميع الأسطح والأدوات المستخدمة في تحضير المواد الغذائية بعناية.
- حماية المواد الغذائية والمطبخ من الحشرات والحيوانات الأليفة وغيرها من الحيوانات (أحفظ الطعام في أوعية مغلقة).

#### 2. فصل الأطعمة الغير المطبوخة عن الأطعمة المطبوخة

- قم بفصل دائماً المواد الغذائية الغير مطبوخة عن المطبوخة وعن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- لا تستخدم نفس الأدوات، مثل السكاكين أو ألواح التقطيع، للتعامل مع الأغذية الغير مطبوخة، مثل الأسماك أو اللحم أو الدجاج، وللأطعمة المطبوخة بالفعل.
- إحتفظ بالأطعمة في أواني منفصلة لتجنب الإتصال بين الأطعمة الغير المطبوخة والمطبوخة.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS  
Tel. 93 458 26 41

#### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

#### SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatant i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

#### COLABORA



eSPiC Equip de salut pública i comunitària