خطوات أساسية تحمي أسرتك من التسمم الغذائي

ملايين من الناس يمرضون سنويا جرّاء التسمّم الغذائي الذي يُصيبهم بأعراض شبيهة بعلامات الرشح، ويسبب لهم أحيانا مشاكل صحية خطيرة تصل إلى حدّ الموت.

وكي تحافظي على سلامتك وسلامة أسرتك وتبقوا جميعا بمأمن عن تداعيات التسمم بالأكل، اليك هذه الخطوات التي عليك اتباعها خلال تحضير الطعام لعائلتك:

- احرصي دائما على غسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، قبل البدء بتجهيز الطعام.
- نظّفي لوح التقطيع والأطباق والشوك والملاعق والسكاكين والكاونتر أو طاولة تجهيز الطعام بالماء الفاتر والصابون. كرّري هذه الخطوة بعد استعمال كل نوع من أنواع الطعام.
- إغسلي الفاكهة والخضار جيداً بالماء النظيفة.
- إمسحي أغطية المعلّبات قبل فتحها.
- افصلي الأطعمة النيئة عن المأكولات الأخرى، إذ يمكن للجراثيم أن تنتقل من غذاء إلى آخر.
- احتفظي بالبيض والدجاج وثمار البحر واللحوم النيئة بعيداً من الأطعمة الأخرى.
- اعتمدي نظام التقسيم أثناء التسوق وعند تنظيم الثلاجة.
- احذري إعادة استخدام تتبيلات الأطعمة النيئة من دون غليها.
- اعتمدي لوح تقطيع أو طبقًا خاصًا بالأطعمة النيئة.
- إحرصي على تسخين الطعام والحفاظ على سخونته، فالحرارة تقتل الجراثيم.
- إطهي المأكولات على درجات حرارة آمنة: لحم البقر على 62.7 درجة مئوية، السمك على 62.7 درجة مئوية، الدجاج على 73.8 درجة مئوية.
- استعيني بميزان حرارة خاص بالطعام لتتأكدي من جهوزيّة الطبق، لا تعتمدي على نظركِ وحسب.
- لا تتأخري بوضع المأكولات في البراد أو الثلاجة، وليكن ذلك في غضون ساعتين من طبخه أو شرائه من المتجر.
- خفّضي هذه الفترة إلى ساعة واحدة فقط إن كان الطقس حاراً.
- لا تذوّبي الطعام بمجرّد إخراجه من الثلاجة، بل ذوّبيه

معتمدةً إحدى الطرق الآمنة: – في البراد – في المياه الباردة – في المايكرويف

- تبّلي الأطعمة قبل وضعها في البراد.