



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

التسمم الغذائي

Food Poisoning



ما هي القواعد الأربع لسلامة الغذاء؟

❖ القاعدة الأولى:

أهمية التنظيف بواسطة الماء والصابون والمطهرات الخاصة مثل (حبوب تعقيم الخضار والفواكة).
كذلك تنظيف المعدات والدوات وأماكن الإعداد والتجهيز.



❖ القاعدة الثانية:

فصل الأغذية عن بعضها يمنع حدوث التلوث
الخطي وهو المسبب الرئيسي للإصابة بالتسمم.



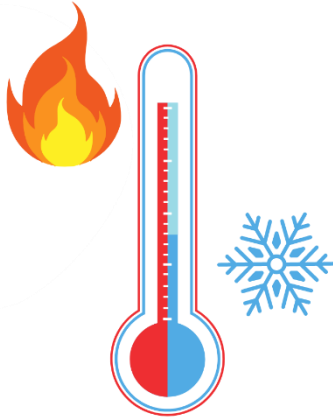
ما هي القواعد الأربع لسلامة الغذاء؟

❖ القاعدة الثالثة:

تبريد أو تجميد الأغذية العادية أو عالية الخطورة يمنع نشاط البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي.

❖ القاعدة الرابعة:

الطهي الجيد على درجة الحرارة المناسبة يقضي على الميكروبات الضارة المسببة لفساد الأغذية وحوادث التسمم الغذائي.



ما هي اشتراطات العاملين في منافذ البيع أو إعداد

الطعام؟

المظهر العام:

- يجب أن يكون الزي نظيف وأن يكون موحد في جميع أقسام المنشأة وارتداء غطاء الرأس والقفازات.
- عدم ارتداء العاملين للمتعلقات الشخصية كالمجوهرات أو الساعات أو ما يماثلها لتجنب الملوثات الفيزيائية الطبيعية.

ما هو التلوث الخلطي والتسمم؟

انتقال أحياء دقيقة من صنف غذائي خام إلى آخر مطبوخ أو جاهز للأكل.



ما هو التسمم الغذائي؟

يحدث التسمم عندما تنتقل الجراثيم من الطعام الخام أو عصارته (خضروات وفواكه ولحوم طازجة وغيرها) إلى الطعام المطبوخ أو الطعام الجاهز للأكل بالتالي يصاب الإنسان بالتسمم وتكون عن طريق:

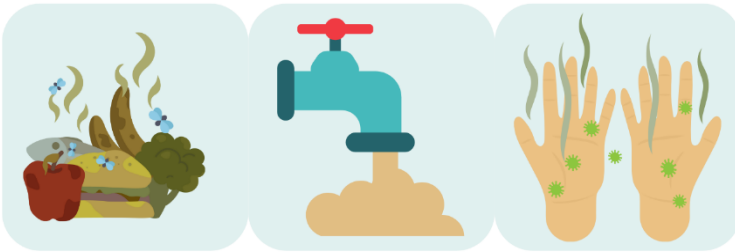
← الأيدي

← المعدات

← الآنية الملوثة

← مياه النقع والغسيل

← تلامس الغذاء بغذاء آخر



ما هي أعراض التسمم الغذائي؟

معظم الحالات المتقدمة من التسمم قد يضر بالجهاز العصبي مما يسبب الشلل وعدم النطق ولكن الأعراض الشائعة هي:

← الدوار

← التعرق

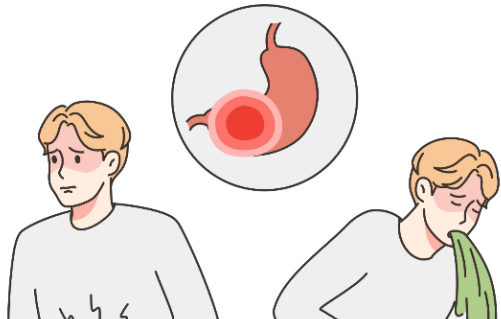
← الرجفة

← المغص

← الإسهال والاستفراغ

← حرارة

← فقدان الوعي



ما هي طرق الوقاية من التسمم الغذائي؟

- ← عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو مجهولة المصدر.
- ← عدم نقل الأغذية سريعة الفساد مثل التونة والدجاج والسلطات المضاف إليها المايونيز.
- ← الحرص على غسل اليدين قبل الأكل وبعد الأكل.
- ← عدم العطس أو الكحة أثناء إعداد الطعام أو بالقرب منه.
- ← الحرص على تغطية الأطعمة بعد الانتهاء مباشرة.



ملاحظات:



ملاحظات:



ملاحظات:



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيي التغذية بمستشفى الملك
فهد الجامعي بالخبر.

قسم التغذية

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-571



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University