

البكتيريا التي تسبب التسمم على التكاثر. وإذا أحضرت ما يتبقى من طعامك من المطعم إلى المنزل فاحضره إلى المنزل فوراً وضعه في البراد بسرعة، ويجب تناوله خلال ٢٤ ساعة.

- استعمال معارض السلطة والخدمة الذاتية في المطاعم ومحلات المأكولات السريعة. تأكد من أن الطعام مغطى بسطح واق، ويكون ذلك عادة على شكل غطاء بلاستيكي شفاف مفروش فوق الطعام لحمايته من العطس والسعال. ويجب أن تكون هناك أدوات سكب منفصلة لكل نوع من أنواع الطعام، كما يجب أن تكون مقابضها طويلة لتجنب لمس الطعام بالأيدي. كما أن الأظعمة الساخنة يجب أن تكون ساخنة جداً والباردة يجب أن تكون باردة جداً.

لكن يجب ألا ننسى أن واحدة من كل خمس حالات تسمم تحدث في المنزل. هناك قواعد هامة للتطبيق في المطبخ: اغسل اليدين بالصابون والماء الدافئ لمدة ٢٠ ثانية على الأقل قبل مسك الطعام وبعد الخروج من الحمام أو لمس الحيوانات المنزلية أو الأظعمة النيئة. إستعمل لوحة تقطيع خاصة للمأكولات المطبوخة وأخرى لغير المطبوخة، واغسل أدوات المطبخ كالسكاكين في ماء ساخن مع الصابون بين استعمال النوعين المذكورين من الطعام.

للمزيد من المعلومات عن التأكد من سلامة الطعام إتصل بتشارلز سعادة، وهو يتكلم العربية، على الرقم

(02) 97899111
NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

هل تأكل خارج المنزل؟ كيف تتأكد من سلامة الطعام.

(Eating away from home? How to make sure food is safe.)

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

إن طريقة حياتنا السريعة تحتم علينا تناول المزيد من وجباتنا في المطاعم أو محلات المأكولات السريعة. إلا أن هذه الأطعمة قد تؤدي إلى مرضنا إذا كانت طريقة تحضيرها ومسكها تتم بطريقة غير نظيفة أو إذا لم يجر تخزينها في درجة الحرارة المناسبة. والواقع أن مليون ونصف مليون شخص في أستراليا يصابون بأمراض كل عام نتيجة ما يأكلونه.

فيما يلي بعض النصائح لضمان سلامة ما تتناوله خارج منزلك من طعام:

- هل المطعم أو محل المأكولات السريعة نظيف؟ إن الأرضيات والطاولات ومناضد العمل الوسخة قد تكون ملجأ للبكتيريا وتجذب الحشرات. إذا لم يكن باستطاعة العاملين في المطعم المحافظة على نظافته فقد لا يستطيعون ضمان نظافة ما يقدمونه من طعام أيضاً. يجب أن تكون أيادي وملابس العاملين في المطاعم نظيفة وأن يمسكوا الطعام بالملاقط الخاصة.

- هل الطعام ساخن جداً أو بارد جداً؟ هناك قاعدة هامة سواء أكنت في المنزل أو المطعم، وهي أن الأطعمة الساخنة يجب أن تظل شديدة الحرارة وأن الأطعمة الباردة يجب أن تظل شديدة البرودة. فالأطعمة المطبوخة التي تقدم مباشرة من المطبخ أو خزانة الأطعمة الساخنة يجب أن تؤكل على الفور. أما الأطعمة الباردة فيجب أن تشعر ببرودتها إذا لمستها ويجب وضعها أثناء العرض على ثلج أو في براد. كما أن السندويشات واللفائف الجاهزة التي تحتوي على أطعمة

سريعة الهلاك مثل الجبن والبيض واللحم يجب أن تكون في البراد، وإلا فلا تشتريها. وينطبق الشيء ذاته على منتجات الأرز أو الشعيرية الطازجة، فإذا لم تقدم لك ساخنة يجب إبقاؤها في البراد.

- لا تتردد في إعادة المأكولات التي تكون فاترة أو غير مطبوخة جيداً، خاصة أطباق المأكولات البحرية والدجاج واللحم المفروم، كالمقانيق والهمبرغر، مطبوخة جيداً من الداخل والخارج. وينطبق الأمر ذاته على لفائف اللحم والدجاج المشوي في الفرن، إذ أن الجراثيم التي تسبب تسمم الطعام قد تكون موجودة في هذه اللحوم حتى أقصى داخلها وليس على سطحها فقط. لكن الطبخ الجيد يقضي على هذه الجراثيم. أما إذا كان لون اللحم وردياً في الداخل وكانت العصارة فيه وردية اللون أيضاً فمعنى ذلك أن اللحم لم ينضج. من المقبول أن لا ينضج اللحم في حالة ستيك لحم البقر وقطع لحم البقر الكاملة التي تشوى في الفرن، ذلك أن الجراثيم تكون عادة على السطح فقط، إلا أنه من الأفضل عدم تناولها وهي ما زالت نيئة إلى حد كبير.

وإذا أعدت طبقاً من اللحم أو الدجاج الذي لم ينضج فتأكد من أن كل ما كان على الطبق قد تبدل أيضاً، فالخضار والأرز والباستا قد تكون ملوثة بعصارة اللحم غير الناضج.

- تناول المأكولات السريعة فوراً. إذ أن تركها يشجع