

# أهم 5 عوامل خطر حسب مراكز (CDC) تساهم في الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء

تشير تقديرات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن 48 مليون شخص يمرضون، و 128,000 شخص يدخلون المستشفى، 3,000 شخص يموتون عن طريق الأمراض المنقولة بالغذاء كل عام في الولايات المتحدة.

حددت مراكز (CDC) عوامل الخطر الخمسة الأولى التي غالبًا ما تكون مسؤولة عن تفشي الأمراض المنقولة بالغذاء.



درجات حرارة حفظ غير مناسبة

تحدث 90% من جميع حالات التسمم الغذائي عندما لا تُحفظ الأغذية التي يُحتمل أن تشكل خطرًا عند درجات حرارة مناسبة.



درجات حرارة طبخ غير مناسبة

تحدد إدارة الغذاء والدواء الحد الأدنى من درجات الحرارة الداخلية للأطعمة المطبوخة.



معدات ملوثة

يمكن أن تؤدي الأواني والمعدات الملوثة إلى تلوث الطعام.



سوء النظافة الشخصية

يمكن أن يكون العاملون في مجال الغذاء مصدرًا كبيرًا للجراثيم الضارة.



أغذية من مصادر غير آمنة

يجب الحصول على جميع الأطعمة وتوزيعها من مصدر معتمد.



# التدخلات

سلوك أو إجراء يزيل أو يقلل من عامل الخطر.

FHDutyEH@sdcounty.ca.gov  
 FHDEpi@sdcounty.ca.gov  
 FHDComplaints@sdcounty.ca.gov  
 FHDPermits@sdcounty.ca.gov  
 www.sdcountyplancheck.org

أسئلة عامة  
 الإبلاغ عن الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية الشكاوى  
 معلومات التصريح معلومات فحص الخطة

## الضبط المناسب لدرجة الحرارة

- احتفظ بالأطعمة الساخنة عند 135° فهرنهايت أو أعلى، والأطعمة الباردة عند 41° فهرنهايت أو أقل.
- تجنب تخزين الأطعمة التي يُحتمل أن تشكل خطرًا ضمن نطاق درجات الحرارة الخطرة 42° فهرنهايت - 134° فهرنهايت (فهرنهايت)
- الحفاظ على جميع وحدات التبريد في حالة جيدة.
- استخدم مقياس حرارة بمسبار معدني دقيق مناسب لقياس درجات حرارة الطعام الداخلية.
- تأكد من استخدام إجراءات التبريد وإعادة التسخين السريعة لجميع الأطعمة القابلة للتلف.
- قم بإذابة المنتجات الغذائية المجمدة بطريقة معتمدة.

## طهي الطعام بشكل صحيح

- طهي الأطعمة عند درجات الحرارة الدنيا المطلوبة:
  - الفاكهة/الخضار قبل التخزين الساخن: 135° فهرنهايت
  - الأسماك: 145° فهرنهايت
  - البيض: 145° فهرنهايت
  - لحم الخنزير: 145° فهرنهايت
  - اللحوم المفرومة: 155° فهرنهايت
  - الدواجن: 165° فهرنهايت
- تأكد عند طهي الأطعمة من الوصول إلى درجة الحرارة المناسبة لمدة 15 ثانية على الأقل باستخدام مقياس حرارة بمسبار معدني دقيق يتم إدخاله في وسط الطعام.

## تنظيف المعدات الغذائية وأدوات المطبخ وتعقيمها

- تنظيف جميع المعدات وصيانتها جيدًا (مثل المواقد والشوابع والثلاجات والطاولات والأحواض وما إلى ذلك).
- غسل وتعقيم الأسطح التي تلامس الطعام والأواني متعددة الاستخدام بشكل صحيح.
  - الكلور: 100 جزء لكل مليون لمدة 30 ثانية
  - الأمونيوم الرباعي: 200 جزء في المليون لمدة دقيقة (1).
  - ماء في درجة 171° فهرنهايت على الأقل لمدة 30 ثانية.
- تأكد من عدم تركيب سوى المعدات المعتمدة بطرق وأماكن معتمدة.
- استخدم أمشة المسح بطريقة معتمدة وقم بتخزينها داخل مطهر بتركيز معتمد.
- الحفاظ على المنشأة خالية من الحشرات والقوارض.

## الوقاية من التلوث الحاصل من قبل الموظفين

- قم بتوفير مالك أو موظف معتمد لسلامة الغذاء.
- تدريب العاملين في مجال الغذاء بشكل صحيح.
- تأكد من أن الموظفين لا يعملون في مكان العمل عند إصابتهم بالمرض.
- احرص على أن تكون أماكن غسل اليدين نظيفة ويمكن الوصول إليها ومجهزة بالصابون والمناشف الورقية.
- استخدم القفازات بالشكل الصحيح.
- تأكد من ارتداء الملابس الخارجية النظيفة وعزل الشعر.
- حظر التدخين أو استخدام التبغ داخل المنشأة.

## الحصول على الغذاء من المصادر المعتمدة

- احصل على الطعام من منشآت غذائية محلية أو تابعة للولاية أو خاضعة للتنظيم الفدرالي.
- شراء المكونات من المنشآت المسموح بها فقط.
- احتفظ بقائمة بأماكن شراء المنتجات الغذائية واحتفظ بنسخ من الفواتير/الإيصالات لتتبع جميع المشتريات.
- كن على علم بظروف التسليم وجودة المنتج.