

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التجارة  
مديرية التجارة لولاية النعامة

بالتنسيق مع المكتب الولائي للمنظمة  
الجزائرية لحماية وإرشاد المستهلك و محيطه

بمناسبة اليوم العالمي لحقوق المستهلك  
15 مارس 2018  
يوم تحسيسي

تحت شعار

# الوقاية من التسممات الغذائية

اتصل بنا عبر الأرقام التالية:

الهاتف: 049.59.82.18

فاكس: 049.59.82.30

راسلنا على العنوان التالي:

مديرية التجارة لولاية النعامة ص ب 63

النعامة 4500

عبر البريد الإلكتروني:

[dcwcompte@dcw-naama.dz](mailto:dcwcompte@dcw-naama.dz)

## التسمم الغذائي قد يؤدي إلى حالة وفاة

### القواعد الوقائية من التسممات الغذائية

**فصل الأطعمة المطبوخة عن الطازجة**

فصل الأسماك واللحوم والدجاج عن الخضروات

عدم استخدام الواح خشبية للتقطيع

لوح تقطيع خاص باللحوم وآخر للخضروات

حفظ الأطعمة الطازجة في أكياس بلاستيكية...  
أو في أواني عميقة في الثلاجة..

### يجب تحضير اللحوم المفرومة أمام عين الزبون

1- الحذر من الشراء من الباعثة المتجولين.  
2- أجهل آخر تسوقك شراء اللحوم والدواجن والأغذية الباردة.  
والذهاب للمنزل مباشرة ووضعها بالثلاجة. مع ضرورة ملاحظة  
الرائحة واللون ودرجة التماسك قبل شراؤها.  
3- عند شراء المعلبات احذر من..

أ- انتهاء تاريخ الصلاحية

ب- انتفاخ العلبة وانبعاجها ووجود الصدا فيها

ج- خروج السوائل منها

احرص دائما على غسل غطاء العلبة.

### الحذر من شراء مواد مجهولة الهوية أي بدون وسم

## التسمم الغذائي قد يؤدي إلى حالة وفاة

# 8 خطوات لتجهيز طعام آمن

ترك اللحوم المجمدة في الجو العادي أو نقعها في ماء لتسيبها يساعد على زيادة نشاط  
الميكروبات الضارة الملوثة للحوم، ولذلك يجب تسيخ اللحوم في  
الثلاجة أو الميكروويف أو ماء بارد متجدد  
غسل اليدين قبل وبعد لمس اللحوم غير المطبوخة.



## التسمم الغذائي قد يؤدي إلى حالة وفاة

### تعريف التسمم الغذائي:

التسمم الغذائي هو حالة مرضية تحدث نتيجة تناول الطعام الملوث بالبكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات، مما يؤدي إلى أعراض مختلفة مثل القيء، الإسهال، والحمى. في بعض الحالات، قد يؤدي التسمم الغذائي إلى مضاعفات خطيرة، خاصة لدى كبار السن، الأطفال، والحوامل.

### أعراض التسمم:

**أعراض التسمم الغذائي**

- القيء والتشنجات:** تزداد درجة حرارة الجسم عند الإصابة بالتسمم الغذائي، وترتفع إلى 40 درجة.
- الغث والشفات:** الأم حادة في منطقة البطن من تحت الضلع وحتى فوق الحوض.
- الصداع:** التسمم يهز الجسم بالكامل، والصداع هو عرض شاخ لتلك الحالة.
- إسهال:** ما تسببه ويستغرق وقتاً يتراوح بين ساعة وثمانى ساعات بعد الوجبة.
- آلام العضلات:** نتيجة التسمم يطلق الجهاز المناعي مادة «الهيستامين» التي تسبب إجهاداً للعضلات.
- القيء:** تقلص عضلات البطن ورفع الحجاب الحاجز وارتفاع حموضة المعدة، تسبب القيء.
- الشعيرة:** نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم، فإن الجسم يصاب بقشعريرة وتعرق.
- الغثيان:** مرتبط بالتسمم ويستغرق وقتاً يتراوح بين ساعة وثمانى ساعات بعد الوجبة.

أض التسمم الكيميائي: فة للأعراض السابقة قد تظهر الأعراض التالية: ضيق صدقة العين - سرعة التنفس - عرق - زغلة في رية صداع نجات في بعض الأحيان وتظهر أعراض التسمم الكيميائي للال دقائق بعد تناول الطعام الملوث بالسموم الكيميائية.

### أنواع التسمم:

التسمم بالعدوى الميكروبية أو بالسموم الناتجة عنها.

## التسمم الغذائي قد يؤدي إلى حالة وفاة

التسمم الكيميائي: تسمم بالمعادن الثقيلة: كالعبوات المطلية بالكاديوم، الزنك أو الرصاص للتسمم بالمبيدات الحشرية المستعملة في رش الفواكه والخضراوات

للتسمم بواسطة مواد التنظيف و التعقيم الموجودة في المنزل لعدم الغسل جيداً بالماء لإزالة بقاياها الموجودة على الأواني



للتسمم بالمضافات الغذائية من: مكسبات الطعم و

الرائحة و مواد حافظة إذا استخدمت بكميات

كبيرة



التسمم الغذائي الطبيعي قد يحدث من تناول

بعض الأحياء البحرية أو النباتية

## التسمم الغذائي قد يؤدي إلى حالة وفاة

### أسباب التسممات الغذائية

- وضع الطعام في غرفة درجة حرارتها غير ملائمة وجود ناقل للميكروب في الطعام أو العمالة أو حيوانات محيطة. تلوث الأيدي أو ملابس العاملين بالطعام أو تلوث أدوات المطبخ بالميكروب.

تلوث أسطح تحضير الطعام المستخدمة لتجهيز اللحوم والدواجن والأسماك.

عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية .

○ التسخين أو التبريد غير الكافيين .

○ عدم إنضاج الطعام جيداً عند الطبخ .

● تلوث الطعام بطعام آخر ملوث .

تجميد اللحوم كبيرة الحجم أو تسييح اللحوم

المجمدة بطريقة غير صحيحة .

أكل الخضراوات أو الفواكه دون غسلها .

تناول الأطعمة المعلبة الفاسدة .

انتقال الميكروبات من شخص مصاب للطعام.