



ما الذي تخبئه أظافركِ الجميلة؟

البكتيريا. اغسلي يديك لمدة 20 ثانية قبل
وجبة الطعام وبعدها.

النظافة أولاً

البكتيريا لا تظهر بالعين المجردة، ويمكنها أن تتواجد في كل مكان، وخصوصاً في المطبخ، وعلى الأواني، والأيدي! هل تعلم أي جزء من مطبخك أكثر تعرضاً للبكتيريا؟ اتبع الخطوات التالية للحفاظ على نظافتك ونظافة منزلك.

- اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون، ثم جففهما باستعمال المناديل الورقية أو فوطة نظيفة
- اغسل يديك قبل وبعد لمس الطعام وتناول الوجبات
- نظّف الأسطح واغسل الأواني بعد كل استعمال باستخدام الماء والصابون
- اغسل الفواكه والخضروات بالماء، حتى وإن كنت تنوي تقشيرها لاحقاً
- تخلّص من الفوط والمناشف ذات الرائحة الكريهة
- عقم جميع الفوط والمناشف والإسفنج بوساطة غسول منظف، لمدة نصف ساعة على الأقل
- نظّف قبضتي الثلّاجة والفریزر يومياً لأنها أكثر الأجزاء تعرضاً للبكتيريا. ونظّف الثلّاجة بأكملها مرّة أسبوعياً على الأقل

4 أساسيات للسلامة الغذائية

افصل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض عن باقي الأغذية في عربة التسوق وعند وضعها في الثلّاجة.

افصل
الأغذية عند
التخزين

اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون قبل وجبة الطعام وبعدها، واغسل الأسطح والأواني جيداً، بعد كل استعمال.

نظف
الأغذية
والمطبخ

18 درجة مئوية تحت الصفر هي درجة الحرارة الأنسب للفریزر، وساعتان هو الحد الأقصى لبقاء الأطعمة القابلة للتلف خارج الثلّاجة قبل إعدادها إليها.

برّد
الأغذية

استخدم ميزان الحرارة "الثرمومتر" لقياس درجة حرارة الأطعمة والتأكد من أنها مرتفعة بما يكفي للقضاء على البكتيريا الضارة.

اطبخ
بسلامة