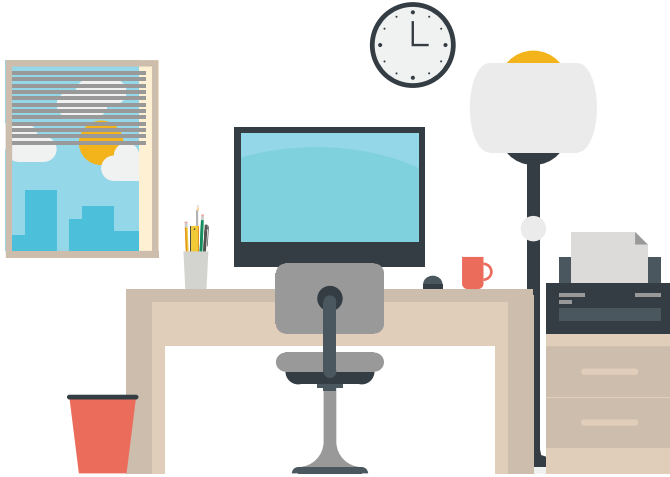




# ما الذي يخبئه مكتبك في العمل؟



**البكتيريا.** هل تعلم بأن المكتب الذي تجلس عليه لساعات طويلة في العمل، قد يحتوي على بكتيريا ضارة أكثر من المراض في الحمام؟

# تخلص منها

في غالب الأحيان، نقضي ما يقارب فترة 8 ساعات يومياً في المكتب، ويصبح مكان العمل بمثابة البيت الثاني لنا. ومع الانشغال بما لدينا من مهام، يتجاهل معظمنا الممارسات الغذائية السليمة من حفظ الأغذية وتبريدها وتسخينها، مما قد يؤدي إلى الإصابة بمرض التسمم الغذائي إن تفاضينا عن هذه الممارسات. ولتجنب ذلك، يجب أن نمنع البكتيريا المسببة للأمراض من الوصول للأغذية خلال أوقات العمل في المكتب، من خلال اتباع الإرشادات التالية:

- قم بتنظيف مكتبك بشكل يومي قبل وبعد تناول الطعام
- في حال إحضارك للوجبات المحضرة منزلياً لتناولها في العمل، احرص على تبريدها فور وصولك إلى مكان العمل، حيث أن درجة حرارة الغرفة تعتبر بيئة مثالية ونشطة لتكاثر البكتيريا في الطعام
- احرص على إعادة تسخين الأطعمة الساخنة قبل تناولها، والتي تساهم في التخلص من البكتيريا المتواجدة في المواد الغذائية
- تعد الأكياس ذات الاستعمال الواحد مثالية جداً لوضع وجبات الطعام فيها، أما إذا كنت تفضل استخدام حقيبة الطعام البلاستيكية أو الأكياس المصنوعة من القماش فيجب غسلها بشكل يومي
- أقصى مدة لترك الطعام خارجاً هي ساعتين، فإن كنت تنوي تناولها لاحقاً، احرص على وضعها في الثلاجة قبل هذه المدة

## 4 أساسيات للسلامة للغذائية

افصل اللحوم والدواجن والماكولات البحرية والبيض عن باقي الأغذية في عربة التسوق وعند وضعها في الثلاجة.

**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 هي الحد الأقصى لبقاء الأطعمة القابلة للتلف خارج الثلاجة قبل إعادةها إليها.

**بُرد  
الأغذية**

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

**اطبخ  
بسلامة**