أساسيات سلامة الغذاء في المنزل

سبتمبر 2026

قد يحتوي الطعام أحيانًا على جراثيم ضارة يمكن أن تُسبب لك المرض. يمكنك المساعدة في الوقاية من المرض باتباع أربع خطوات أساسية لسلامة الغذاء: التنظيف، والفصل، والطهي، والتبريد.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الوصول إلى هذه المعلومات أو فهمها، يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني: AHS.VDHFoodborne@vermont.gov.

التنظيف: اغسل يديك والأسطح بشكل متكرر.

- اغسل يديك بالماء والصابون قبل تحضير الطعام وأثناء تحضيره وبعد الانتهاء منه، وقبل تناول الطعام. اغسل يديك بعد التعامل مع اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية والبيض، أو بعد لمس الأسطح التي لامست هذه العناصر النيئة.
- اغسل أدوات المطبخ وألواح التقطيع وأسطح العمل بالماء الساخن والصابون بعد تحضير الطعام.
- اشطف الفواكه والخضروات الطازجة تحت الماء الجاري.

الفصل: افصل الأطعمة النيئة عن غيرها لتجنب انتقال التلوث.

- افصل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض النيّئ عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- احفظ اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيّئة في أوعية أو عبوات محكمة الإغلاق على الرف السفلي من الثلاجة، لمنع تسرّب سوائلها إلى الأطعمة الأخرى.
- استخدم ألواح تقطيع وأطباقًا منفصلة للأطعمة النيّئة والأطعمة الجاهزة للأكل.

الطهي: اطهِ الطعام إلى درجة الحرارة المناسبة.

استخدم مقياس حرارة الطعام للتحقق من طهي الطعام بالكامل ووصوله إلى درجة حرارة داخلية آمنة. سخّن السوائل حتى الغليان عند إعادة تسخينها.

قطع اللحم الكاملة من لحم البقر والعجل والضأن والخنزير، بما في ذلك فخذ الخنزير الطازج	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية)
الأسماك	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية)
اللحوم المفرومة (لحم البقر ولحم الخنزير)	160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)
جميع أنواع الدواجن، بما في ذلك الدجاج والديك الرومي المفروم	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)
بقايا الطعام وأطباق الطواجن	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)
البيض والأطباق المحضّرة بالبيض (مثل الكيش)	160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)

التبريد: احفظ الطعام في درجة حرارة آمنة.

- ضع الطعام في الثلاجة خلال ساعتين، أو خلال ساعة واحدة إذا تعرض لدرجات حرارة أعلى من 90 درجة فهرنهايت (32 درجة مئوية).
- حافظ على درجة حرارة الثلاجة عند 40 درجة فهرنهايت (4 درجة مئوية) أو أقل، ودرجة حرارة المجمّد عند 0 درجة فهرنهايت (-18 درجة مئوية) أو أقل.
- أذِب الطعام المجمّد في الثلاجة، أو تحت الماء الجاري البارد، أو باستخدام الميكروويف. لا تترك الطعام ليذوب على سطح المطبخ في درجة حرارة الغرفة.

لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة: www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

ARABIC