



سلامة الأغذية خلال موجات الحرّ



يتمثل أحد الآثار الصحية غير المباشرة لموجات الحرّ في زيادة انتقال مُسببات الأمراض المنقولة بالغذاء. ولتحمي نفسك وصحة أسرتك، اتبع التعليمات البسيطة الآتية:

واظب على غسل يديك بالماء
النظيف والصابون لمدة 20 ثانية
قبل إعداد الطعام وفي أثناء إعداده.



ابدأ التسوّق بشراء الأغذية الجافة والفواكه
والخضروات، وانته بالأغذية الباردة والمجمدة.
وأفضل الأغذية النيئة عن الأغذية الجاهزة للأكل في
عربة التسوق وفي الثلاجة. واحرص على تخزين
الأغذية في الثلاجة فور وصولك إلى المنزل.



اغسل الفواكه والخضروات
بمياه الصنبور النظيفة.



اطبخ طعامك جيدًا حتى تصل درجة
حرارته الداخلية إلى الدرجة الموصى
بها. وسخّن الحساء والوصفات
الكثيفة المَرَق إلى درجة الغليان
(عند 70 درجة مئوية).



عند إعادة تسخين الطعام في جهاز
الميكروويف أو الفرن، ينبغي أن يكون
التسخين لمدة كافية وعند درجة الحرارة
المناسبة. واحرص على تحريك الطعام
لتضمن تسخين جميع أجزائه بالتساوي.



ضع الطعام وبقاياه في أوعية مُغطّاة في الثلاجة
(في درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية).
وتجنّب ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة.



خلال فترات انقطاع التيار الكهربائي، تجنّب
فتح باب الثلاجة قدر الإمكان.

