



كوني حذرة فيما تأكليه . من أجلك ومن أجل طفلك .

alimenti & gravidanza

IZSVe  
Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie

# مخاطر ميكروبيولوجية



العطيفة



السالمونيلا



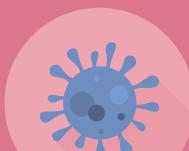
الليستيريا مونوسايتوجينز



التوكسوبلازما



النوروفيروس



التهاب الكبد الوبائي أ



الأشريكية القولونية

تعرف على ما هي الكائنات الحية الدقيقة الرئيسية التي يمكن أن تلوث الغذاء وفي أي الأطعمة يمكنك العثور عليها، لتناول الطعام بأمان.

ان التغذية على جانب بالغ الأهمية بالنسبة لصحة جميع الناس، ولكنها أكثر أهمية بالنسبة للنساء الحوامل. من الممكن أن تتواجد كائنات حية دقيقة في الأغذية، فإذا ما تم تناولها، فإنه قد يتسبب عنها حدوث الأمراض وقد تكون هذه الأمراض خطيرة على الأم والجنين. لهذا فإنه من المستحسن إتباع بعض السلوكيات الصحيحة، حتى يمكن الحد من خطر الإصابة بهذه الأمراض.

# مخاطر ميكروبيولوجية

## إذري هذه الأطعمة

الدقيق ما هو؟

الكتان

التوكسوبلازما

اللستيريا  
موتوسايتوجينز

السالمونيلا

العطيفة

الأشريكية القولونية

فيروس الكبد الوبائي أ

النوروفيروس

التوكسوبلازما الغوندية هو طفيلي أولي يمكن أن يصيب الحيوانات والإنسان من الممكن أن تسبب التوكسوبلازما للسيدات الحوامل بالإجهاض، وتشوهات أو أضرار دماغية خطيرة بالجنين.

لستيريا موتوسايتوجينز عبارة عن بكتيريا منتشرة في كل البيئات، من الممكن أن تسبب داء اللستيريات، وهو مرض نادر يمكن أن يكون له عواقب وخيمة. في النساء الحوامل يمكن أن يترتب عنه سلسلة من الأخطار على الجنين مسبباً التهاب الحنجرة الخلفي، ولادة المبكرة، والإجهاض أو وفاة الجنين.

السالمونيلا عبارة عن بكتيريا تتوارد في أحشاء الإنسان والحيوانات، من الممكن أن تنتشر في البيئة من خلال التلوث بالبراز أثناء الحمل، من الممكن أن تضر الجنين. من الممكن أن تؤدي في الحالات الأكثر خطورة إلى الإجهاض أو الولادة المبكرة.

العطيفة هي بكتيريا منتشرة تقريباً في كل مكان في الطبيعة. من الممكن أن تسبب داء العطائف. وفي السيدات الحوامل من الممكن أن تؤدي إلى تأخير نمو الجنين والولادة المبكرة.

هي الكائنات الحية الدقيقة التي تتوارد في الجهاز الهضمي للإنسان والحيوانات، ويمكن أن تنتقل من البيئة المحيطة من خلال التلوث بالبراز. وفي حالات الحمل يمكن أن تسبب تزيف معوي، متلازمة انحلال الدم البيريمية، قلة الصفيحات، اعتلال الأعصاب الدقيقة وفقدان الدم الانحلالي. وقد يكون هناك أيضاً خطر موت الجنين والإجهاض.

التهاب الكبد الوبائي مرض كبدي نتيجة الإصابة بفيروس الالتهاب الكبدي (HAV) (فيروس إلتهابات الكبد الوبائي أ). في كثير من الأحيان لا تظهر أعراض المرض.

النوروفيروس عبارة عن فيروسات ذات مقاومة كبيرة وشديدة العدوى. تظهر الأعراض على شكل غثيان، وقيء، وإسهال المائي، تشنجات بطنية وأحياناً الحمى.

- الفاكهة والخضار النبوي أو غير مغسول جيداً
- لحوم نيئة أو غير مطهية جيداً
- لحوم مدحنة ولحوم مقددة أو مقانق محفوظة لفترات قليلة.



- لحوم نيئة أو غير مطهية جيداً (وعلى الأخص الدجاج والديك الرومي).
- اللحوم المقده أو المحفوظة لوقت قليل.
- طبقات اللحوم الباردة الجاهزة للإستهلاك.
- المايونيز، السلطة الروسية والساندويشات.
- الخضروات النببية، الفطريات الطازجة، الشخص والسلطات المعية في أكياس.
- اللبن الخام والجبن المشتق منه، والذبدة.
- منتجات سمكية، والسلمون والتروتة المدخنة.
- الأطعمة الطبوخة والجاهزة للأكل والمحفوظة لفترة طويلة في درجات حرارة غير مناسبة.



- البيض النبوي والناضج قليلاً والمنتجات المشتقة منها (المايونيز، والتيراميسو)
- اللبن الخام والجبن المشتق منه.
- لحوم نيئة أو غير مطهية جيداً (وعلى الأخص الدجاج والديك الرومي).
- المقانق الطازجة (السجق) والمحفوظة (السلامي من الخنزير)
- فواكه البحر



- المياه غير الصالحة للشرب.
- اللحوم الداجنة التي تؤكل نيئة أو غير كاملة النضج.
- اللبن الخام أو الذي لم يخضع للبسترة.
- فواكه البحر النببية أو غير المطبوخة جيداً.



- اللبن الخام والجبن المشتق منه.
- اللحوم النببية أو المطبوخة قليلاً، ولا سيما لحوم البقر.
- الفاكهة والخضار الطازج (السلطة، منبات، السبانخ).



- المياه غير الصالحة للشرب.
- فواكه البحر أو منتجات سمكية تؤكل نية أو مطهية قليلاً.
- الفاكهة والخضار النبوي أو غير المغسول جيداً
- أطعمة باردة جاهزة للإستهلاك (ساندويشات أو منتجات أطعمة جاهزة)



- المياه غير الصالحة للشرب.
- فواكه البحر أو منتجات سمكية تؤكل نية أو مطهية قليلاً.
- الفاكهة والخضار النبوي أو غير المغسول جيداً





كوني حذرة فيما تأكليه . من أجلك ومن أجل طفلك .

alimenti & gravidanza



# أطعمة خطيرة

من الممكن أن تجدي كائنات دقيقة مسببة للأمراض في هذه الأطعمة . اكتشف المخاطر التي قد تتطوّر عليها، حتى تتناولِ الطعام بأمان .



ان التغذية على جانب بالغ الأهمية بالنسبة لصحة جميع الناس، ولكنها أكثر أهمية بالنسبة للنساء الحوامل . من الممكن أن تتوارد كائنات حية دقيقة في الأغذية، فإذا ما تم تناولها، فإنه قد يتسبب عنها حدوث الأمراض وقد تكون هذه الأمراض خطيرة على الأم والجنين . لهذا فإنه من المستحسن إتباع بعض السلوكيات الصحيحة، حتى يمكن الحد من خطر الإصابة بهذه الأمراض .

# أطعمة خطيرة

## نصائح لتجنب المخاطر

## أى المخاطر تتواجد به؟

الغذاء

الماء

الفواكه والخضروات

اللحوم واللحم المقددة

البيض

اللبن والجبن

السمك وفواكه البحر

الماء، إذا لم يكن للشرب أو ملوث، ممكן أن يكون ناقل للبكتيريا، والطفيليات والفيروسات.

ان تناول الفاكهة والخضروات نيئة والغير مغسولة حيداً من الممكن أن تسبب مخاطر التوكسوبلازما، والنوروفيروس، وفيروس التهاب الكبد الوبائي أو الليستيريا مونوسايتوجينير. وعلى الأخص، فإن منتجات حديقة المنزل الزراعية من الممكن أن تكون ناقلة للتوكسوبلازما.

المعينة في مقلائق غير كاملة النضج من الممكن أن يشكلوا مخاطر التوكسوبلازما، والليستيريا مونوسايتوجينير، السالمونيلا، وبكتيريا العطيفة والإشريكية القولونية. وعلى الأخص، فإن لحوم الدواجن تعتبر وسيلة سهلة لنقل السالمونيلا و العطيفة بينما تنقل اللحوم البقرية الإشريكية القولونية.

اللبن الذي يتناول نيتاً أو غير تمام النضج (عيون كوك) أو تجهيزات الأطعمة التي تحتوي على بيض نبي أو غير تمام النضج (الماليونيز المحضر منزلياً، الصلصات والكريمات، والتيراميسو) كل هذا من الممكن أن يسبب أحطاز السالمونيلا.

من الممكن أن يسبب اللبن الخام مخاطر حقيقة للعطيفة، السالمونيلا والإشريكية القولونية.. الجبن المعتقد قليلاً والذي قوامه طري وصنع من لبن غير مبستر (الجبن الأبيض الطري أو كامامبير) أو الجبن بالفطريات (مثل الجورجونزولا)

إن تناول السمك الطازج وفواكه البحر نيتاً أو غير المطهية جيداً، من الممكن أن يسببا مخاطر لأمراض والنوروفيروس. وفيروس التهاب الكبد الوبائي أو الليستيريا مونوسايتوجينير والعطيفة، والسامونيلا والأشريكية قولونية. من الممكن أن يشكل السمك المدخن مخاطر الليستيريا.

- تناول فقط المياه الخصصة للشرب: تشرب المياه المعيبة في زجاجات أو مياه الصنابير. وتجنب شرب مياه الآبار الأرتوازية أو أي مصادر أخرى لا تخضع للمراقبة.
- خذ حذرك من مصدر المياه المستخدمة لإنتاج الثلج الذي يضاف للمشروبات، أو المياه التي تستخدم في غسل أو إعداد الطعام، وأيضاً تلك المستخدمة في غسل أدوات المطبخ.

- اغسل جيداً الفاكهة والخضروات بمياه جارية. ومن أجل سلامة أفضل فإنه ينصح باستخدام منتجات مطهرة خاصة لتنظيف الأغذية يكون من ضمن مكوناتها الكلور.
- وعندما تتناول الأطعمة خارج المنزل فإنه يفضل تجنب تناول الفاكهة والخضروات النيتة، إذا لم تكون متأكدين تماماً من أنها قد غسلوا بعناية تامة.
- خذار من التلوث المتبدال التي قد يحدث عن طريق اتصال الفاكهة والخضروات المغسولة بفاكهه أو خضروات أخرى غير مغسولة، أو بمنتجات نيتة ذات أصل حيواني، وأدوات واسطح أماكن العمل المتسخة أو التي لامستها منتجات غير نظيفة.

- لا ينصح بتناول اللحوم النيتة أو غير جيدة الطهي، واللحوم المقده والمفائد غير كاملة النضج.
- من الأفضل تجنب شرائح اللحوم المقطعة (مثل لحوم الخنزير المطبوخ، المورتاديلا، شرائح الديك الرومي) بسبب خطر التلوث المتبدال، ويفضل تلك العيوب المقولبة المعيبة مسبقاً والمنتجة في المصانع الغذائية.
- خذ حذرك من التلوث المتبدال لمنتجات اللحوم المحفوظة، ولا تتناولها دون تسخين مناسب وموحد.

- لا ينصح بتناول البيض النيتا أو غير جيد الطهي والمنتجات المشبقة منه. المنتجات التي تحتوي على بيض نبي أو غير تمام النضج يشكل خطراً أيضاً بعد فك تجميده.
- خذ حذرك من التلوث المتبدال بين البيض المطهي مع منتجات نيتة من أصل حيواني أو البيض النيتى مع الأطعمة الجاهزة للإستعمال، وتلامسه مع أدوات المطبخ وأسطح العمل.

- لا ينصح بتناول اللبن الخام، والجبن غير المحفوظ لفترة زمنية والذي تم الحصول عليه من لبن خام، والجبن التي بها فطريات.
- الجبن المحفوظ لفترات زمنية، واللبن المبستر هي أغذية مضمونة السلامة.
- تجنب أيس كريم محلات ومن الأفضل تجنب أيس الكريم بطعم الفاكهة.

- يجب أن يتم دائمآ تناول السمك وفواكه البحر المطهيين جيداً.
- إذا لم يقم باع السمك بازالة أحشاء السمك الطازج، قوموا بذلك بمجرد وصولك إلى المنزل
- لا يحفظ السمك المطهي لفترة طويلة، ويستهلك خلال وقت قصير بعد أن يتم تسخينه بشكل مناسب وموحد.
- لا ينصح بتناول السمك المدخن.



كوني حذرة فيما تأكليه . من أجلك ومن أجل طفلك .

alimenti & gravidanza

IZSVe  
Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie

# كيف نقلل من المخاطر



الإعداد والطبخ



الشراء والغسيل



أطعمة يجب تجنبها



تلويثات



حفظ

تعرف على أفضل الإحتياطات والممارسات التي يجب إتخاذها للحد من خطر الإصابة بالأمراض المنقوله بالغذاء .  
لحمياتك أنت وطفلك .

ان التغذية على جانب بالغ الأهمية بالنسبة لصحة جميع الناس ، ولكنها أكثر أهمية بالنسبة للنساء الحوامل . من الممكن أن تتواجد كائنات حية دقيقة في الأغذية ، فإذا ما تم تناولها ، فإنه قد يتسبب عنها حدوث الأمراض وقد تكون هذه الأمراض خطيرة على الأم والجنين . لهذا فإن من المستحسن إتباع بعض السلوكيات الصحيحة ، حتى يمكن الحد من خطر الإصابة بهذه الأمراض .

# كيف نقلل من المخاطر

## أطعمة يجب تجنبها

- البيض الذي يتناولون نيناً أو غير تمام النضج (عيون، كوك)
- صلصات، كريمات، أو أطباق بيض نبي أو غير تمام الطهي (مايونيز مصنوع في المنزل، التيراميسو )
- اللبن الخام أو غير المبستر، إذا لم يكن مغلياً
- جبن محفوظ لفترات قليلة بقمام طري منتج من لبن خام (مثل الجبن الأبيض الطري أو كامايمير) أو الجبن بالفطريات (مثل الجورجونزولا)

- الخضروات النيئة، والغير مغسولة جيداً أو التي أنتي لست متأكدة من كونها مغسولة بعناية
- لحوم نيتة أو غير مطهية جيداً لحوم نيتة أو غير مطهية جيداً
- لحوم مقددة طازجة غير محفوظة لمدة، وخاصة إذا تم تصنيعها منزلياً
- سمك نبي، غير مطهي جيداً أو المدخن
- فواكه البحر النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

## الإعداد والطبخ

- إطهي بإعتناء وبشكل كامل البيض، والمنتجات البحرية (وعلى الأخص المحار ذي المصرعين) واللحوم (وعلى الأخص اللحوم الداجنة واللحوم البقرية المفرومة).
- لا تستخدم فرن المايكرويف لطهي الطعام فهو لا يضمن طهي موحد للطعام.
- لا تكسرى البيض على حواف الإناء التي استخدمتني لغسله، استخدمي إناء آخر؛ بعد كسره ، تخلصي من القشر بعيداً عن المطبخ.
- من الممكن استخدام الخضروات ، اللحوم المقددة والمفانق النيئة كمكونات في البيتزا بشرط أن يتم طهيهم مع البيتزا ذاتها.

- دائماً استخدم مياه الشرب الصالحة للشرب، وعمل الثلاج، وغسل وإعداد الطعام أو غسل أدوات المطبخ
- لا تشتري البيض المغطى بكثير من الإتساخات ولا المحفوظ مجداً.
- إغسلى بعناية الفاكهة والخضروات قبل تناولهم، تقطيعهم أو طبخهم؛ استخدمي ماء الشرب الجاري أو منظفات يدخل في تركيبها الكلور (لأن البيكربونات غير كافية).
- إذا اتضح أنك سلبية في اختبار التكسيبلازم ، فمن المستحسن عند غسل الفواكه والخضروات استخدام منتجات مطهرة لتنظيف الأطعمة ، مثل المنظفات التي تحتوي على كلور.
- لا تغسلى اللحوم الداجنة (الدجاج، الديك الرومي) قبل طهيها.

## خذ حذرك من التلوث

- خذ حذرك من التلوث المتبدل وبالأخص التلوث بين المنتجات النيئة والأطعمة الظاهرة للإستخدام، وبين الأسطح والأدوات غير النظيفة والأطعمة الظاهرة للإستهلاك .
- أغسلى بإعتناء مستخدمة منظف أسطح العمل في المطبخ والأدوات التي تتلامس مع اللحوم النيئة، الفواكه والخضروات الغير مغسولة .
- إغسلى دائماً اليدين بواسطة منظف قبل الأكل وبعد ملامسة اللحوم النيئة، قشر البيض، الفواكه والخضروات الغير مغسولة أو الأرض .
- تخلصي من حشرات المنزل مثل النباب والصراصير، وأحملي الأغذية من أن تلامس بهذه الحشرات لأنه من الممكن أن تكون ناقلة للأمراض .
- استخدمي دائماً الفقايرات المطاطية في كافة الأعمال التي تكون على تلامس مع مواد محتمل التلوث بها مثل براز القط (مخلفات الحادائق، الحقل المنزلي، الرمل الذي تقضي فيه القطط حاجاتها، آخ ) إهتمي جيداً بتنظيفك الشخصية، وأغسلى يديك عند استخدام الحمام، وعند تغيير الحفاض، وبعد ملامسة أو احتضان الحيوان المنزلي، ودائماً وأبداً قبل إعداد الطعام أو الأكل،

- لا يحفظ السمك المطهي طويلاً وإستهلكي السمك الطازج عقب شراءه خلال فترة قصيرة .
- لا تحفظي المنتجات المجمدة بعد انتهاء مدة صلاحيتها .
- إستهلكي خلال فترة قصيرة الأطعمة سابقة التحضير أو الظاهرة للإستهلاك .
- إستهلكي أي بقايا للأطعمة محفوظة بعد تسخينها عند درجات حرارة عالية .
- في الثلاجة ، إفصلي جيداً بين المنتجات النيئة ( خاصة البيض ، اللحوم والأسمakan) فيما بينهم و على الأخص بين الخضروات وبين الأطعمة المطهية والظاهرة للإستهلاك .
- إحفظي البيض على الأرفف المركزية للثلجة (4-5 منوي) ، مخصوصة جيداً عن الأطعمة الأخرى و إستخرجيها فقط قبل الإستعمال بفترة قصيرة .
- لا تغسلى البيض قبل وضعه في الثلاجة: من الممكن أن يساهم الماء في تغلغل الجراثيم المعدية داخله يمكنك تنظيفها بقطعة قماش من طبقة قبل الإستخدام.
- حافظي على أن تكون ثلاجتك مرتبة ونظفي بانتظام الجدران الداخلية والرفوف بالماء الدافئ والصابون السائل .
- إحفظي درجة حرارة الثلاجة في حدود 4 منوي والفرizer تحت درجة حرارة -17 منوي .