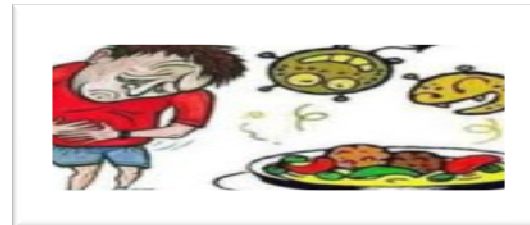


**الايام الوطنية للتحسيس وللوقاية من التسممات الغذائية  
من 08 إلى 19 ماي 2016**



**" التسممات الغذائية مسؤولية الجميع "**

# REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

## MINISTERE DU COMMERCE

### Journées nationales de sensibilisation et de prévention des intoxications alimentaires.

#### « ATTENTION AUX INTOXICATIONS ALIMENTAIRES »

- ❖ Vérifiez la date de péremption et les conditions de conservation et d'utilisation des denrées alimentaires;
  - ❖ Evitez d'acquérir des denrées alimentaires périssables exposées sur la voie publique et anonymes ;
  - ❖ Les viandes hachées doivent être préparées sur le champ, à la demande et à la vue du client;
  - ❖ Lavez les fruits et légumes frais à l'eau potable avant leur consommation ou cuisson;
  - ❖ Jetez immédiatement les denrées avariées, il ne suffit pas d'ôter les parties avariées;
  - ❖ Faites attention à la rupture de la chaîne de froid en achetant des denrées alimentaires réfrigérées ou congelées;
  - ❖ Gardez certains aliments, comme les viandes et les produits carnés, à l'écart des autres aliments pendant la conservation et la préparation.
- 

Pour toute information complémentaire, se rapprocher de la direction de wilaya du commerce de Sétif :

Tél : 036.93.80.42 – Fax : 036.93.80.34

Numéro vert : 0800.10.00.04

E-mail : [dwcsetif@gmail.com](mailto:dwcsetif@gmail.com)

---

# كيف نتعامل مع التسمم الغذائي؟؟؟

**تحدث الإصابة بالتسمم الغذائي** غالبا بعد تناول وجبات ملوثة ، مثل اللحوم والبيض والأسماك الفاسدة. وينصح الخبراء بتناول بعض الأطعمة والمشروبات بعد الإصابة ، علاوة على اتباع تعليمات صحية تقي من التسمم.

**والشعور بالغثيان والقيء والإسهال وتقلصات البطن** ، هي الأعراض التقليدية للإصابة بالتسمم الغذائي. وهي تظهر غالبا بعد ساعات قليلة من تناول وجبة ملوثة. وظهور هذه الأعراض ، بعد تناول وجبات مثل الدجاج والبيض والأسماك ، يعزز من احتمالية الإصابة بالتسمم.

**ومن الأمور المهمة في علاج التسمم الغذائي** : تناول كميات كبيرة من السوائل لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل وأملاح.

**وفي حالة عدم زوال هذه الأعراض ، يجب زيارة الطبيب**. كما أن وجود أعراض أخرى او وجود الدم في البراز قد يشير إلى مشكلة أكبر من التسمم الغذائي. ويجب الحذر بشدة في التعامل مع أعراض التسمم الغذائي عند الأطفال والحوامل وكبار السن، لأن تدهور الحالة الصحية عند هؤلاء الأشخاص يكون أسرع.

# عزيزي المستهلك ،

- تحقق من تاريخ صلاحية المواد المعروضة للبيع و شروط عرضها و حفظها.
- تجنب اقتناء المواد الغذائية السريعة التلف المعروضة خارج وسائل الحفظ .
- اغسل الفواكه و الخضراوات الطازجة بالمياه الصالحة للشرب قبل استهلاكها.
- احتفظ باللحوم و المنتجات اللحمية بعيدا عن الاغذية الاخرى اثناء التحضير او الحفظ.
- انتبه إلى احترام سلسلة التبريد عند شراء المواد المبردة او المجمدة.
- قم بتخزين الأطعمة في وسائل الحفظ و في أوعية لتفادي لملامسة الاطعمة الغير مطهية.
- حافظ على إبقاء الاطعمة في درجة حرارة مأمونة.
- تأكد من نظافة يديك قبل تناول الطعام.
- تجنب قدر الامكان اكل المواد السريعة التلف خاصة في المطاعم ، كالمايوناز و البيض...

سلامتك و امنك بين يديك ...

**تحدث الإصابة بالتسمم الغذائي** غالبا بعد تناول وجبات ملوثة ، مثل اللحوم والبيض والأسماك الفاسدة. وينصح الخبراء بتناول بعض الأطعمة والمشروبات بعد الإصابة ، علاوة على اتباع تعليمات صحية تقي من التسمم.

**والشعور بالغثيان والقيء والإسهال وتقلصات البطن** ، هي الأعراض التقليدية للإصابة بالتسمم الغذائي. وهي تظهر غالبا بعد ساعات قليلة من تناول وجبة ملوثة. وظهور هذه الأعراض ، بعد تناول وجبات مثل الدجاج والبيض والأسماك ، يعزز من احتمالية الإصابة بالتسمم.

**ومن الأمور المهمة في علاج التسمم الغذائي** : تناول كميات كبيرة من السوائل لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل وأملاح.

**وفي حالة عدم زوال هذه الأعراض ، يجب زيارة الطبيب.** كما أن وجود أعراض أخرى الدم في البراز قد يشير إلى مشكلة أكبر من التسمم الغذائي. ويجب الحذر بشدة في التعامل مع أعراض التسمم الغذائي عند الأطفال والحوامل وكبار السن، لأن تدهور الحالة الصحية عند هؤلاء الأشخاص يكون أسرع.