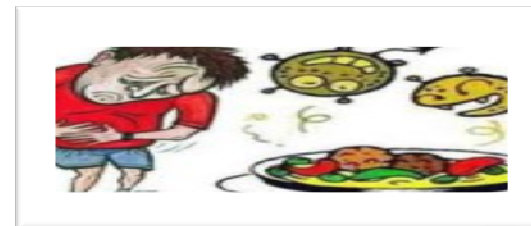


**الايام الوطنية للتحميس وللوقاية من التسممات الغذائية
من 08 إلى 19 ماي 2016**



" التسممات الغذائية مسؤولية الجميع "

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 أو 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.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التجارة

أيام وطنية للتحميس والوقاية من التسممات الغذائية

" حذاري من التسممات الغذائية "

- ❖ تحققوا من تاريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية وشروط حفظها واستعمالها.
- ❖ تجنبوا اقتناء المواد الغذائية القابلة للتلف المعروضة على الأرصفة والمجهولة الهوية.
- ❖ يجب أن تحضر اللحوم المفرومة فورا وبطلب و مرئ الزبون.
- ❖ اغسلوا جيدا الفواكه والخضر الطازجة بالمياه الصالحة للشرب قبل استهلاكها أو طهيها.
- ❖ تخلص بسرعة من الأغذية الفاسدة، لا يكفي إزالة الأجزاء التالفة فقط.
- ❖ انتبهوا إلى انقطاع سلسلة التبريد عند شراء المواد الغذائية المبردة أو المجمدة.
- ❖ احتفظوا ببعض الأغذية كاللحوم والمنتجات اللحمية بعيدا عن الأغذية الأخرى أثناء الحفظ والتحضير.

لكل معلومات إضافية، اتصلوا بالمديرية الولائية للتجارة

الهاتف: 036.93.80.42 الفاكس: 036.93.80.34

الرقم الأخضر: 0800.10.00.04

البريد الإلكتروني: dwcsetif@gmail.com