الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التجارة

مديرية التجارة لولاية بسكرة

أيام وطنية للتحسيس والوقاية من التسممات الغذائية.

JOURNEES NATIONALES DE SENSIBILISATION ET DE PREVENTION DES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES.

" الوقاية من التسممات الغذائية قضية الجميع "

« LA PREVENTION DES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES L'AFFAIRE DE TOUS »

من : 08 ماي 2016 إلى غاية : 19 ماي 2016

Du : 08 Mai 2016 Au : 19 Mai 2016

القواعد البسيطة للقضاء على التسممات الغذائية

I- الاحتياط والوقاية :

- انتبهوا إلى تاريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية المعبأة وشروط حفظها و استعمالها.
- تجنبوا اقتناء المواد الغذائية المباعة على الطريق العمومي و المعرضة للشمس.
- لا تقتنوا المواد الغذائية المجهولة الهوية والتي لا تحتوي على الوسم.
- انتبهوا إلى انقطاع سلسلة التبريد عند شراء المواد الغذائية المبردة أو المجمدة.

I - Précaution et prévention :

- **Faites attention à la date de péremption et aux conditions de conservation et d'utilisation des denrées alimentaires préemballées.**
- **Evitez impérativement d'acquérir des denrées alimentaires vendues sur la voie publique et exposées au soleil.**
- **N'achetez pas les denrées alimentaires anonymes et qui ne contiennent pas un étiquetage.**
- **Faites attention à la rupture de la chaîne de froid en achetant des denrées alimentaires réfrigérées ou congelées.**

II -التنظيف:

- اغسلوا دائما الأيدي واغسلوا الأواني وكذا المساحات المخصصة للطبخ بالصابون والماء الساخن قبل استعمال الأغذية، بطريقة متكررة أثناء التحضير و أخرى عند النهاية.
- طهروا الطاولات، ألواح التقطيع و الأواني بمحلول مكون من ماء جافيل و ماء.
- يجب أن تغسل الفواكه و الخضر الطازجة بالمياه الجارية العذبة قبل استهلاكها أو طهيها.

II - Nettoyage :

- Lavez-vous toujours les mains et lavez les ustensiles ainsi que les surfaces de travail avec du savon et de l'eau chaude avant de manipuler les aliments, de manière répétée pendant et à la fin de la préparation.
- Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec une solution diluée d'eau de javel et d'eau.
- Les fruits et les légumes frais doivent être lavés à l'eau courante fraîche avant la consommation ou la cuisson.

III -الفصل:

- احتفظوا ببعض الأغذية كاللحوم والمنتوجات اللحمية بعيدا عن الأغذية الأخرى أثناء الحفظ والتحضير.
- استعملوا ألواح قطع مختلفة للحوم النيئة و الخضر.
- احتفظوا دائما بالأغذية مغطاة.

III - Séparation :

- **Gardez certains aliments, comme les viandes et les produits carnés, à l'écart des autres aliments pendant la conservation et la préparation.**
- **Utilisez des planches à découper différentes pour les viandes crues et les légumes.**
- **Gardez toujours les aliments couverts.**

VI-الطهي:

- حضروا الأغذية بسرعة، اطهوها في درجة الحرارة المطلوبة وقدموها فورا.
- لا تتركوا الأغذية تحت درجات حرارة ملائمة لنمو البكتيريا تحدد درجات الحرارة الخطيرة بين 4 م° و 60° م .

IV - Cuisson :

- **Préparez les aliments rapidement, faites les cuire à la température requise et servez-les immédiatement.**
- **Ne laissez pas traîner des aliments à des températures favorables au développement des bactéries. La plage de températures critiques se situe entre 4 °C et 60 °C.**

V -التبريد:

- بردوا أو جمدوا المواد الطازجة، الأغذية المحضرة وبقايا المأكولات في أجل مدته ساعتين.
- تأكدوا من أن درجة المبرد مضبوطة في 4° م على الأقل و درجة المجمد مضبوطة في - 18 ° م.

V - Réfrigération :

- **Réfrigérez ou congelez les produits frais, les aliments préparés et les restes de table dans un délai de (02) deux heures.**
- **Assurez-vous que la température du réfrigérateur est réglée à 4 °C au moins et celle du congélateur à -18 °C.**

يمكن أن تساهم هذه القواعد البسيطة بفعالية في الحد من التسممات الغذائية.

لكل معلومات إضافية ، التقرب من المديرية الولائية للتجارة وجمعيات حماية المستهلك

CES QUELQUES REGLES SIMPLES PEUVENT CONTRIBUER GRANDEMENT A REDUIRE LE RISQUE D'INTOXICATIONS ALIMENTAIRES.

Pour toute information complémentaire, rapprochez vous de Direction de Wilaya du Commerce et des Associations de Protection des Consommateurs.