



المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون البلدية والقروية
وكالة الوزارة للشؤون البلدية
الإدارة العامة لصحة البيئة
إدارة المواد الغذائية

أنت والتسمم الغذائي



٢٠١٣هـ / ٩٠٢م







المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون البلدية والقروية
وكالة الوزارة للشؤون البلدية
الإدارة العامة لصحة البيئة
إدارة المواد الغذائية

أنت والتسمم الغذائي



ج) وزارة الشؤون البلدية والقروية، ١٤٣٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة الشؤون البلدية والقروية

أنت والتسمم الغذائي. / وزارة الشؤون البلدية والقروية.

- الرياض، ١٤٣٠هـ

٢٨ صفحة، ١٢ × ١٥ سم

ردمك: ٢-٢٦-٨٠٠٨-٦٠٢-٩٧٨

١- التسمم الغذائي أ. العنوان

١٤٣٠/٨٠٥٠

ديوي ٩٥٤، ٦١٥

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٨٠٥٠

ردمك: ٢-٢٦-٨٠٠٨-٦٠٢-٩٧٨

١٤٣٠هـ / ٩٠٠م

مقدمة

يتناول الكتيب معلومات إرشادية عن البكتيريا وخصائصها المختلفة وتأثيراتها الضارة على الغذاء والإنسان وطرق الوقاية منها خاصة التنظيف والتطهير الجيد والاهتمام بالنظافة الشخصية وتجنب الممارسات المعيبة والضارة وإستشارة الطبيب فوراً في حالة ظهور أي عرض من أعراض التسمم الغذائي.

قائمة المحتويات

٥	مقدمة
٦	خصائص البكتيريا
١٠	ما تسببه البكتيريا من أضرار
١٢	الحد من الأضرار التي تسببها البكتيريا
١٨	ظهور أعراض التسمم الغذائي
٢٣	كيف يتم التغلب علي أعراض التسمم الغذائي



ولا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.



هل تعلم ...
أن البكتيريا كائنات حية صغيرة جداً جداً جداً.



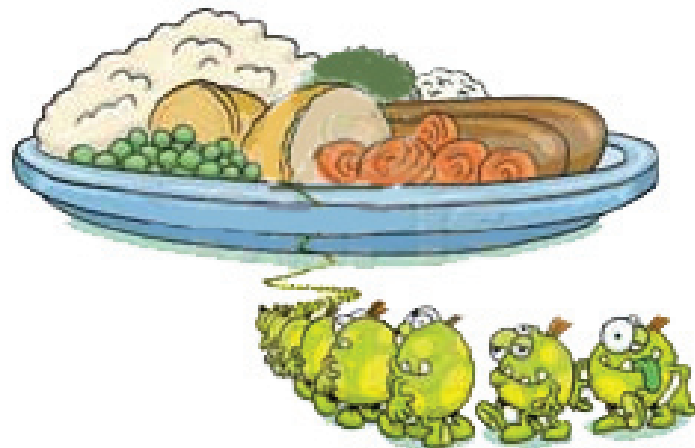
وأنها يحملها الهواء والحشرات لمسافات بعيدة
فتلوث الغذاء وتصيب الإنسان بالأمراض.



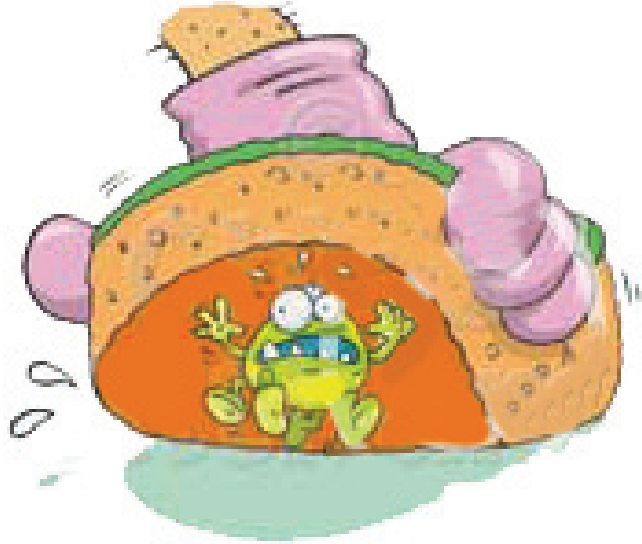
وأنها تعيش وتنمو وتتكاثر بسرعة كبيرة إذا
توفرت لها الظروف المناسبة مثل:
• درجة الحرارة • الهواء • التغذية



وأنها يمكن أن تسبب تسمم الإنسان
عند تناوله غذاء ملوث.



وأنها تهاجم غذاء الإنسان وتفسده،
وتجعله غير صالح للتناول.



☀️ التنظيف باستمرار.



ولنح كل ذلك يجب:

- ☀️ حماية الأسطح وغيرها من البكتيريا باستعمال المطهرات.
- ☀️ تبريد الغذاء إلى درجة حرارة 4° م.



☀ الاهتمام بالنظافة الشخصية
والاستحمام بالماء والصابون.



☀ دوام غسل الأيدي بالماء والصابون
قبل التعامل مع الغذاء.



☀ جمع المخلفات والتخلص منها
بصورة صحية آمنة.



☀ عدم العطس أو الكح بالقرب من الطعام
حتى لا يتلوث بالبكتيريا.



☀ ارتفاع درجة الحرارة



إذا شعرت بأي أعراض بعد تناول الطعام مثل:



☀️ مغص وقيء



☀️ صداع وآلام بالجسم



عمل الإسعافات الأولية في المنزل:

- أ- عند نجاح الإسعافات يجب تبليغ أقرب مستشفى
- ب- عند فشل الإسعافات الأولية في المنزل يجب عليك

☀️ إسهال



☀ الإذلاء بجميع البيانات والمعلومات التي تفيد
في التعرف على الحالة.

☀ الاتصال بالطبيب فوراً أو الانتقال لأقرب
مستشفى أو مركز صحي.



☀ تلقي العلاج.



☀ إعطاء العينات المناسبة للتحليل في المختبر
للتعرف على الحالة.



تذكر أن سرعة التحرك في حالات التسمم
الغذائي يسرع من الشفاء.



رقم الإيداع: ١٤٣٠/٨٠٥٠
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٠٠٨-٢٦-٣