



داخل هذا العدد من النشرة الصحية:

- موسم الشواء والأمراض التي تنتقل عبر الطعام
- اقرأ قائمة الطعام
- الوقاية من عض الكلاب
- داء لايم

موسم الشواء (الباربيكيو) والأمراض التي تنتقل عبر الطعام

موسم الشواء هو الوقت الأمثل لقضاء أوقات المرح خارج المنزل مع العائلة والأصدقاء. لكن الجو الدافئ يسهل انتقال الجراثيم مثل البكتيريا والفيروسات إلى الأطعمة ويتسبب بمرض الأشخاص. أعراض الأمراض التي تنتقل عبر الطعام: الغثيان، والتقيؤ، والإسهال، والحمى. احم نفسك، وعائلتك، وأصدقائك من الأمراض التي تنتقل عبر الطعام. مارس عادات آمنة للتعامل مع الأطعمة عند تحضير الطعام والأكل.

إرشادات التعامل مع الأطعمة بأسلوب آمن

يبدأ التعامل الآمن مع الأطعمة بغسل الأيدي بشكل صحيح.

قبل بدء الشواء، تأكد من نظافة الأيدي والأسطح.

في حال عدم وجود مياه جارية، احضر معك وعاءً مملوءاً بالماء، وبعض الصابون، والمناشف الورقية لاستخدامها. بإمكانك إحضار معقم كحولي للأيدي أو مناشف رطبة لتنظيف يدك يتم التخلص منها بعد الاستخدام.



تجد أدناه بعض الإرشادات للتعامل الآمن مع الأطعمة:

- **نظف الخضار والفاكهة:** أغسل الخضار والفاكهة تحت ماء جاري قبل وضعه في وعاء التبريد. جففهم بمنشفة جافة أو منشفة ورقية.
- **احتفظ بالأطعمة الباردة في مكان بارد.** ضع الأطعمة الباردة في وعاء التبريد مع بعض الثلج. يجب تخزين الأطعمة الباردة عند درجة حرارة ٤٠° فهرنهايت أو أقل لمنع البكتيريا من النمو.
- **نظم المشروبات والأطعمة.** ضع المشروبات في وعاء تبريد منفصل عن وعاء التبريد الذي تضع به الأطعمة. بهذه الطريقة عندما يفتح الأفراد وعاء تبريد المشروبات مرات عديدة لتناول المشروبات، لن تتعرض الأطعمة للجو الدافئ. احتفظ بأوعية التبريد مغلقة وحاول عدم فتح أوعية التبريد مرات عديدة. يساعد هذا على الاحتفاظ ببرودة المشروبات والأطعمة لفترة أطول.
- **لا تنشر الجراثيم من صنف غذائي إلى آخر.** تأكد من احتفاظك باللحوم النيئة بشكل منفصل عن اللحوم والأطعمة الأخرى المطهية. لا تضع اللحوم المطهية في الأطباق التي وضعت عليها الطعام النيئ.
- **قم بطهي اللحوم جيداً!** طهي اللحوم بشكل كامل يقتل البكتيريا. استخدم ميزان حرارة للتأكد من أن الطعام قد وصل إلى درجة حرارة داخلية آمنة. على سبيل المثال، يجب أن يتم طهي الهامبرجر حتى يصل إلى درجة حرارة ١٦٠° فهرنهايت. ويجب طهي البيض حتى يصبح صفار البيض جامداً.

كن على إطلاع بالنشرة الصحية

يمكنك قراءة النشرة الصحية بعدة لغات عدة عبر الموقع الإلكتروني

<http://www.phila.gov/Health>

للمزيد من المعلومات حول النشرة الصحية، الرجاء الاتصال بماريليزا راميرز على رقم

١٦٨٦-٥٨٦-٥١٢ أو Healthbulletin@phila.gov

اقرأ قائمة الطعام!

يمكن للملصقات الغذائية مساعدتك على القيام بخيارات غذائية صحية أكثر!

تظهر الدراسات بأن أغلب الناس لا يعرفون المعلومات الغذائية حول ما يتناولونه من طعام وما يشربونه من مرطبات.

يطلب قانون ملصقات قوائم الطعام الجديد في فيلادلفيا بأن تقوم سلسلة المطاعم ومحلات بيع الطعام بالتجزئة التي تملك أكثر من 15 موقعًا عبر البلاد بنشر المعلومات الغذائية للأطعمة والمشروبات التي يبيعونها. وينطبق القانون على كل من قوائم الطعام ولوحات قوائم الطعام (مثل تلك الموجودة في مطاعم الأكل السريع).

توصي منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) بما يلي:



السعرات الحرارية في اليوم

ذكر بالغ	أنثى بالغة	ذكر يبلغ 14-18 سنة	أنثى تبلغ 14-18 سنة
2500	2000	2200	1800

للحصول على المزيد من المعلومات عن قانون ملصقات قوائم الطعام في فيلادلفيا، الرجاء زيارة www.phila.gov/health أو الاتصال برقم 610-680-2303 (210).
للحصول على المزيد من المعلومات عن التغذية، الرجاء زيارة www.cdc.gov/nutrition.

الوقاية من عض الكلاب

العض من الكلاب مشكلة صحية عامة يمكن منعها. اتبع هذه الإرشادات للوقاية من عض الكلاب:

كن حذرًا بالقرب من الكلاب الغريبة. الكلاب التي لا تعرفك قد تظن أنك مصدر تهديد لها.

لا تدر ظهرك أبدًا للكلب وتهرب منه. سيقوم الكلب بمطاردتك!

لا تربت على الكلب... دون السماح له أو لا برويتك وشمك!

لا تزعج كلبًا منشغلًا! خاصة الكلب النائم أو الذي يأكل أو الذي يعتني بالجراء.



داء لايم

داء لايم هو مرض بكتيري. يصاب الناس بداء لايم عندما يتعرضون للعض من قبل القراد التي تحمل البكتيريا. القراد التي تحمل داء لايم صغيرة جدًا ويصعب رؤيتها.

الأعراض تتضمن: الحمى، والصداع، والشعور بالتعب، والطفح الجلدي. يمكن علاج أغلب الحالات خلال بضعة أسابيع بتناول المضادات الحيوية. إذا لم يتم العلاج، قد ينتشر المرض إلى المفاصل، والقلب، والجهاز العصبي.

قبل الخروج للاستمتاع بالطقس الدافئ، احم نفسك من داء لايم:

- تجنب المناطق الموبوءة بالقراد (المناطق المشجرة وحقول الأعشاب الطويلة).
- قم بارتداء ملابس ذات ألوان فاتحة بحيث يمكنك رؤية القراد بشكل أسهل وإزالتها قبل أن تلتصق بك.
- إذا كنت تسير في مناطق موبوءة بالقراد، قم بارتداء قميص طويل الأكمام وضع بنطالك في جواربك. قم بارتداء حذاء مطاطي (حيث عادةً ما توجد القراد بالقرب من الأرض).
- ضع كريم طارد للحشرات يحتوي على مادة DEET على الملابس والبشرة غير المغطاة.
- انزع أي قراد موجود على ملابسك أو بشرتك بأسرع ما ممكن.
- افحص نفسك للكشف عن وجود القراد بعد العودة من الخارج.

