

الحفاظ على سلامة الغذاء أثناء الطوارئ

هل تعلم أن الفيضانات أو الحرائق أو كارثة وطنية أو فقدان الطاقة بسبب الرياح العاتية أو الثلوج أو الجليد يمكن أن يعرض سلامة طعامك للخطر؟ إن معرفة كيفية تحديد ما إذا كان الطعام آمناً وكيفية الحفاظ على سلامة الغذاء سيساعد في تقليل فقد المحتمل للطعام وتقليل مخاطر الأمراض المنقولة بالغذاء.

حقائق سريعة

- احتفظ دائماً باللحوم والدواجن والأسماك والبيض في مبردة عند درجة حرارة 40 درجة فهرنهايت أو أقل والأطعمة المجمدة عند درجة حرارة 0 فهرنهايت أو أقل. قد يكون هذا صعباً عند انقطاع التيار الكهربائي.
- حافظ على أبواب الثلاجة والفریزر مغلقة قدر الإمكان للحفاظ على درجة الحرارة الباردة. ستحافظ الثلاجة على الطعام بارداً بأمان لمدة 4 ساعات تقريباً إذا لم يتم فتحها.
- يحافظ الفريزر الكامل على درجة الحرارة لمدة 48 ساعة تقريباً (24 ساعة إذا كان نصف ممتلئ) إذا ظل الباب مغلقاً. احصل على ثلج جاف أو كتلة للحفاظ على برودة ثلاجتك قدر الإمكان في حالة انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة من الوقت.
- ستساعدك مقاييس حرارة الطعام الرقمية أو ذات الاتصال الهاتفي أو القراءة الفورية ومقاييس حرارة الجهاز على معرفة ما إذا كان الطعام في درجات حرارة آمنة. احتفظ بمقاييس حرارة الجهاز في الثلاجة والفریزر في جميع الأوقات.
- لا تتذوق الطعام أبداً لتحديد سلامته! لا يمكنك الاعتماد على المظهر أو الرائحة لتحديد ما إذا كان الطعام آمناً أم لا.
- تخلص دائماً من أي عناصر في الثلاجة تلامست مع عصائر اللحوم النيئة.
- استخدم مقياس حرارة الطعام للتحقق من درجة حرارة طعامك قبل طهيهِ أو تناوله مباشرةً. تخلص من أي طعام تزيد درجة حرارته عن 40 درجة فهرنهايت.

هل تريد معرفة أي الأطعمة يجب الاحتفاظ بها أو التخلص منها؟

استخدم مخططات الطعام من www.foodsafety.gov لإرشادك

- www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg_food.html
- www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/get-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-answers/food-safety-fact-during-an-emergency/CT_Index

التواصل مع البرنامج

برنامج الأمن والتأهب والاستجابة الصحية

- <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/index.aspx>

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بتنسيق آخر تفضله. يمكنك التواصل مع الأمن والتأهب والاستجابة للصحيين عبر الهاتف رقم 971-673-1315 أو البريد الإلكتروني health.security@state.or.us. نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.

خدمات مياه الشرب من هيئة صحة أوريغون: healthoregon.org/dwp

صفحة هيئة صحة أوريغون على فيسبوك:

www.facebook.com/OregonHealthAuthority

حساب هيئة صحة أوريغون على تويتر:

www.twitter.com/OHAOregon