



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

الوقاية من الأمراض



٢٠١٩م / ١٤٤٣هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

الوقاية من الأمراض



١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م

٢) وزارة الشؤون البلدية والقروية، ١٤٣٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة الشؤون البلدية والقروية

الوقاية من الأمراض. / وزارة الشؤون البلدية والقروية.

- الرياض، ١٤٣٠هـ

٢٤ صفحة، ١٢ × ١٥ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٠٠٨-١١-٩

١- الأمراض ٢- الصحة أ. العنوان

١٤٣٠/٧٩٦١

ديوي ٦١٤، ٤٤

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٧٩٦١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٠٠٨-١١-٩

مقدمة

هذا الكتيب موجه أساساً للأطفال للتوعية بطرق الوقاية من الأمراض عن طريق غسل الأيدي والأدوات والخضراوات والفواكه وتجنب التعرض للحشرات الطائفة مثل الذباب والحيوانات الأليفة حيث إن جميعها تؤدي لنقل جراثيم الأمراض، وكذلك تجنب العادات السيئة عند تناول الطعام والمحافظة على الأطعمة سريعة الفساد وفوائد الطهي الجيد في القضاء على الميكروبات والتخلص من الفضلات والمخلفات والاهتمام بالمحافظة على درجة حرارة الغذاء سواء كان مبرداً أو ساخناً.

قائمة المحتويات

٥	مقدمة
٦	احرص على غسل يدك بالماء والصابون
١٠	اغسل الأدوات بالماء والصابون
١١	الفواكه والخضراوات وما قد تسببه من أمراض فإحرص على غسلها
١٣	الحشرات والحيوانات الأليفة من مصادر نقل الجراثيم
١٥	تجنب العادات السيئة عند تناول الطعام
١٧	احرص على حفظ الأغذية بالطريقة الصحية
١٩	الطهي الجيد للطعام يقضي على الجراثيم
٢٢	التخلص من المخلفات بطريقة صحية



اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل تناول
الطعام وبعده.





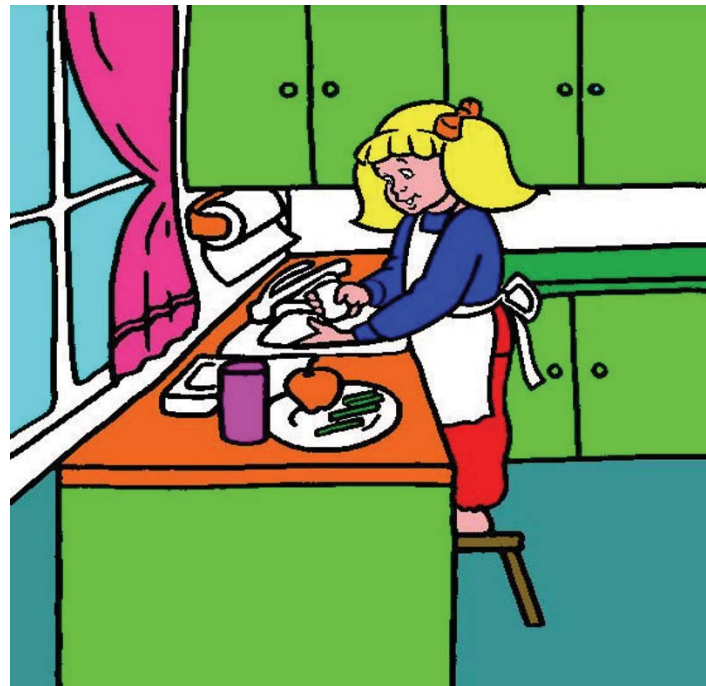
الأيدي النظيفة تحمي من الإصابة بالأمراض
والتسمم.



الغسيل الجيد بالماء والصابون يقضي على
البكتيريا والجراثيم.



الفواكه والخضراوات لها قيمة غذائية مرتفعة ولكنها قد تكون ملوثة بجراثيم الأمراض.



اغسل الأدوات بالماء والصابون بعد استعمالها والاحتفاظ بها نظيفة جافة.



تعتبر الحشرات الطائرة مصدراً رئيسياً لنقل
الجراثيم ومسببات الأمراض للغذاء.



احرص على غسل الفواكه والخضراوات بالماء
المنظف قبل تناولها للتخلص من الجراثيم.



تجنب العادات السيئة عند تناول الطعام.



الحيوانات الأليفة من مصادر نقل الجراثيم
والعدوى بالأمراض.



احرص على وضع الأغذية سريعة التلف في
الثلاجة وعدم تركها في الجو العادي لفترة طويلة.



احتفظ بصالة تناول الطعام نظيفة ومرتبّة
باستمرار.



الطهي الجيد للطعام يقضي على الجراثيم
ومسببات الأمراض، فتناول الطعام المطهي جيداً.



يتم حفظ كل نوع من هذه الأطعمة في درجة

الحرارة المناسبة له:

١. درجة حرارة الغرفة. ٢. تجميد. ٣. تبريد.



احرص على استخدام حاوية التبريد في نقل
الأغذية عند القيام بالرحلات للمتنزهات.



احرص على الاحتفاظ بالغذاء المطهي ساخناً
والمبرد بارداً باستخدام حوافظ التسخين والتبريد.



التخلص من المخلفات بوضعها في كيس محكم
الغلق في حاوية النفايات.

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٧٩٦١

ردمك: ٩ - ١١ - ٨٠٠٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨