

التذليل 15: قواعد التحضير الآمن للأغذية للوقاية من الكوليرا

1- طهي الأطعمة (النيئة) جيداً

غالباً ما تكون الأسماك والمحاريات والخضروات ملوثة ببكتيريا الكوليرا. لذلك، سخّن جميع أجزاء الطعام إلى 70 درجة مئوية على الأقل. ولا تأكل الأطعمة غير المطهية إلا إذا كان من الممكن تقشيرها أو إزالة صدفها.

2- تناول الأطعمة المطهية على الفور

عندما يكون هناك تأخير بين الطهي وتناول الطعام، كما هو الحال عند بيع الطعام في المطاعم أو من قبل الباعة المتجولين، يجب أن يبقى فوق مصدر حراري، عند 60 درجة مئوية أو أكثر، حتى يتم تقديمه.

3- تغطية الأطعمة المطهية وتخزينها بعناية

إذا كان يجب عليك تحضير الأطعمة مسبقاً أو كنت ترغب في الاحتفاظ ببقايا الطعام، فتأكد من تبريدها إلى أقل من 10 درجات مئوية في أسرع وقت ممكن ثم تغطيتها وتخزينها في ثلاجة أو صندوق للتلف عند أقل من 10 درجات مئوية. ويجب إعادة تسخين الأطعمة المطهية التي تم تخزينها تسخيناً جيداً قبل تناولها. ويجب تناول أطعمة الرضع فور تحضيرها، على ألا يتم تخزينها على الإطلاق.

4- إعادة تسخين الأطعمة المطهية تسخيناً جيداً

التخزين السليم في درجة حرارة منخفضة يبطئ نمو البكتيريا ولكنه لا يقتلها. مرةً أخرى، تعني إعادة التسخين تسخيناً جيداً أن جميع أجزاء الطعام يجب أن تصل إلى 70 درجة مئوية على الأقل. تناول الطعام وهو لا يزال ساخناً.

5- تجنّب التلامس بين الأطعمة النيئة والمطهية

يمكن أن يتلوّث الطعام المطهوه بشكل آمن حتى من خلال أدنى تلامس مع الطعام النيء (بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال أسطح التقطيع أو شفرات السكاكين، على سبيل المثال).

6- انتقاء الأطعمة المصنّعة لضمان سلامتها

يجب أن تكون الأطعمة المعلّبة والحمضية والمجفّفة خالية من المخاطر.

7- المواظبة على غسل اليدين بشكل متكرّر

اغسل يديك جيداً قبل إعداد الطعام وبعد كل انقطاع، خاصةً إذا كان عليك تغيير ملابس طفل أو تنظيفه أو استخدام الحمام أو المراض. وبعد تحضير أطعمة نيئة مثل الأسماك أو المحار، اغسل يديك مرةً أخرى قبل التعامل مع الأطعمة الأخرى.

8- المحافظة على نظافة جميع أسطح المطبخ

نظراً لسهولة تلوث الأطعمة، يجب الحفاظ على النظافة المطلقة لأي سطح يُستخدم لإعداد الطعام. فكّر في كل بقايا للطعام أو فتات أو نقطة كمصدر محتمل للبكتيريا. ويجب تغيير الأنسجة المستخدمة لغسل أو تجفيف الطعام، أو لتجهيز الأسطح والأطباق والأواني، كل يوم وغليها قبل إعادة استخدامها. وتتطلب الأنسجة المنفصلة المستخدمة لتنظيف الأرضيات أيضاً غسلاً يومياً.

9- استخدام مياه آمنة

المياه الآمنة لا تقل أهميةً لإعداد الطعام قدر أهميتها بالنسبة للشرب.