

GOOD HYGIENE PRACTICES

ممارسات النظافة السليمة



IN PARTNERSHIP WITH



OUR CERTIFICATION



A MEMBER OF



OUR BRANDS
DISTRIBUTED IN
LEBANON & EUROPE



مشروع المساوات بين الجنسين في التنمية الريفية المستدامة



Ministry of Foreign Affairs
and International Cooperation



ITALIAN AGENCY
FOR DEVELOPMENT
COOPERATION



CIHEAM
BARI

GeM^Waisa



قائمة المحتويات

IMPROVING
LIVES

التسممات الغذائية

النظافة الشخصية

التلوث الانتقالي أو المتبادل

١. التسممات الغذائية



هل تعلم؟

بحسب مركز ضبط الأمراض ، و سنوياً يحصى في الولايات المتحدة على الأقل:



- 76 مليون حالة تسمم غذائي
- 325 ألف حالة استشفاء من تسمم غذائي
- 5 آلاف حالة وفاة من تسمم غذائي

● في المملكة المتحدة البريطانية 5.5 مليون يتعرضون للإصابات من أصل تقريبا 66 000 000



ما هي البكتيريا؟

البكتيريا هي كائنات حية، **صغيرة جداً**، لا ترى بالعين المجردة و لذلك نقول بانها **مجهرية**. البكتيريا ليست من عالم الحيوان بل هي من عالم خاص جداً: كائنات حية وحيدة الخلية.

أين توجد البكتيريا؟

- داخل جسم الانسان،
- على الانسان: يديه، شعره، فمه...
- في المأكولات،
- وخصوصا في الأماكن المتسخة،
- في الهواء والتراب،
- أي انها تعيش في محيطنا.

أحجام وأنواع البكتيريا

IMPROVING
LIVES

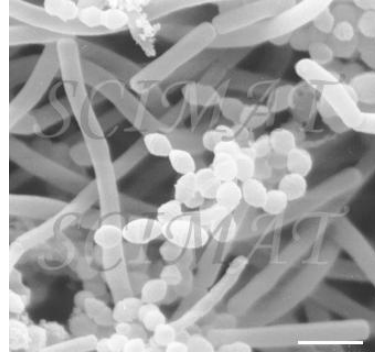
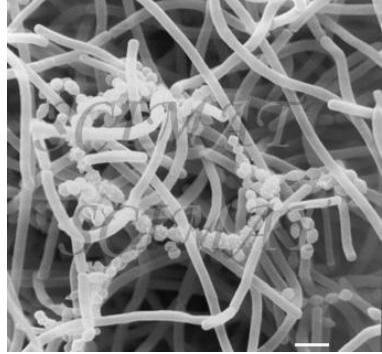
• تقاس البكتيريا بالميكرومتر (1مليمتر = 1000ميكرومتر).

• البكتيريا هي من أنواع الجراثيم، متعددة الأشكال والأحجام.

دائري وخيوط

دائري و مطاول

على شكل فواصل



مطاول

خيوط متشابكة

حلزوني



تكوين السبور

ان بعض أنواع البكتيريا هي قادرة على أن تحيط نفسها بحائط أو غلاف

ال سبور = Spore

يحميها من العوامل الخارجية السلبية كالجفاف والحرارة... ان البكتيريا تبقى حية داخل ال "سبور" ولكنها لا تتكاثر. عندما تعود العوامل الخارجية مؤاتية، فان السبور تتحلل فتخرج البكتيريا لتستأنف نشاطها من جديد.



Clostridium botulinum

افراز السموم *Toxins*

IMPROVING
LIVES

• ان البكتيريا قد تفرز سموما خلال تكاثرها وهي مقاومة للحرارة وغالبا ما تصيب الجهاز الهضمي عند الانسان.

• من أنواع البكتيريا التي تفرز السموم والتي قد تتواجد في منتجات الحليب:

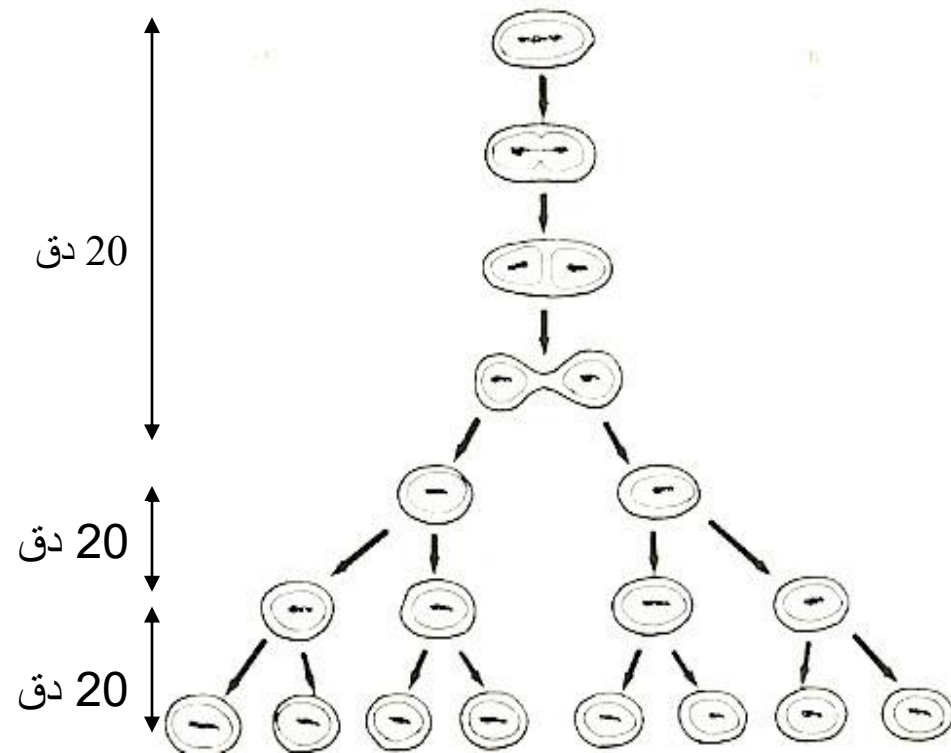
- ✓ الليستيريا (التي قد تحملها المجترات الصغيرة)،
- ✓ السالمونيلا (من الأمعاء وشائعة أيضا في الدجاج)،
- ✓ الستافيلوكوك الذهبية (موجودة على جسم الانسان)،
- ✓ ايشيريشيا (مصدرها عموما البراز).

كيف تتكاثر البكتيريا؟

IMPROVING
LIVES

■ لا يوجد بين البكتيريا ذكر
أو أنثى، فهي تتكاثر **بالانشطار**
Binary Fission أي بانقسام
الخلية الى اثنتين متساويتين
بالشكل والحجم. المدة التي
تستغرقها عملية الانشطار هي
بحدود العشرين دقيقة =
Generation time

■ فهكذا، اذا وفرت الشروط
للبكتيريا (الغذاء، الرطوبة،
الحرارة والوقت) يصل عدد
الواحدة منها الى حوالي
16.000.000 بكتيريا بعد
حوالي الثمان ساعات.



ما هي الشروط الضرورية والأساسية لنمو البكتيريا؟

IMPROVING
LIVES

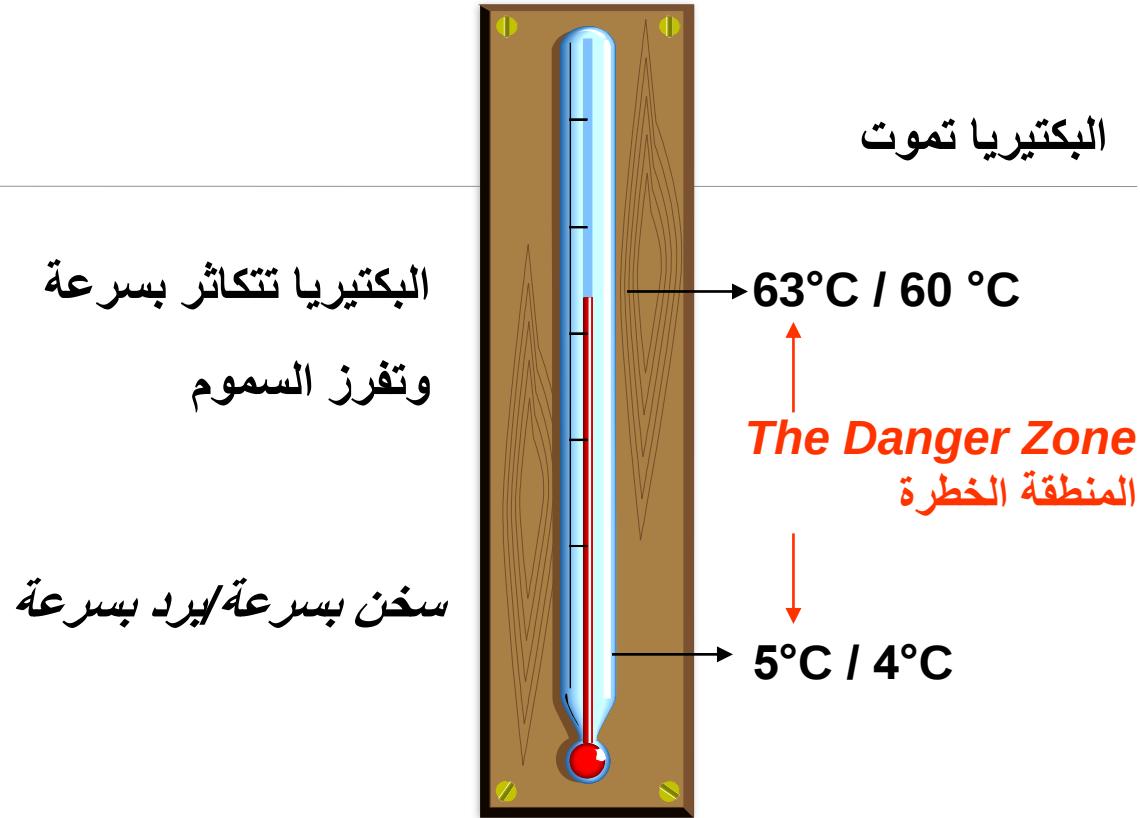
الشروط الأربعة الرئيسية لتكاثر البكتيريا هي:

- **الغذاء:** حليب، لحوم، سمك، أرز، صلصات...

- **الرطوبة:** الماء شرط أساسي لنمو البكتيريا، فهي لا تستطيع العيش في الأوساط الجافة جداً.

- **الوقت:** فهي تتكاثر بالانقسام أي بانقسام الخلية الى اثنتين متساويتين بالشكل والحجم. المدة التي تستغرقها عملية الانقسام هي بحدود العشرين دقيقة.

- **الحرارة:** الحرارة الفضلى لنمو البكتيريا هي حوالي ال 37 درجة مئوية - و هي حرارة جسم الانسان - ولكنها تستطيع العيش ما بين 5 و 63 درجة مئوية. لذلك تكون مأكولاتنا عرضة للخطر لأنها غالباً (ولقلة المعرفة) ما تكون ضمن هاتين الحرارتين.



- البكتيريا نائمة $\longrightarrow$ -18° C $\longrightarrow$ حرارة الثلاجة
- نمو بطيء للبكتيريا $\longrightarrow$ 0° to 5 ° C $\longrightarrow$ حرارة البراد
- معظم البكتيريا تموت $\longrightarrow$ >63° C $\longrightarrow$ حرارة حفظ الطعام ساخنا
- معظم الأنواع السامة تموت $\longrightarrow$ > 75° C $\longrightarrow$ حرارة طهي الأطعمة
- تبقى السموم والسبور $\longrightarrow$ > 100 ° C $\longrightarrow$ حرارة الغليان



الهواء

IMPROVING
LIVES

بعض أنواع البكتيريا يحتاج للهواء أي الأوكسيجين (*Aerobic*) للتكاثر وبعضها يعيش حصريا في الأجواء المخلوكة (من دون أوكسيجين – مع ثاني أوكسيد الكربون) / *Anaerobic* والبعض يتكيف في الاثنين.

• **ملاحظة:** ان القانون يسمح مثلا بوجود 1000 بكتيريا بالغرام الواحد في قطعة لحم مطبوخة – وهذا مثلا لا يضر بالانسان، ولكن اذا تركت قطعة اللحم خارج البراد طويلا، تكون قد وفرت لها الاجواء الملائمة للتكاثر (الطعام، الرطوبة، الحرارة والوقت) فتخيل عندها الأعداد الهائلة التي قد تصل اليها البكتيريا.

تأثير بعض العوامل السلبية على نمو البكتيريا

IMPROVING
LIVES



- إذا كان الغذاء
شديد الملح،
شديد السكر،
شديد الحموضة،
لا تستطيع البكتيريا العيش.

• الجفاف

ان الجفاف يقضي قضاءً كلياً على البكتيريا لأن الماء هي الوسيلة الوحيدة لنقل الغذاء من خارج البكتيريا إلى داخلها.



• الحرارة:

ان الحرارة المرتفعة (فوق 63 د.م. أي تسخين) تقضي على البكتيريا
ان الحرارة المنخفضة (تحت 5 د.م. أي براد) تبطئ نمو البكتيريا/تتأخر





أنواع البكتيريا

IMPROVING
LIVES

البكتيريا منها ما هو مفسد، ضار أو نافع:

المفسدة Spoilage: قد تتلف الأطعمة وتفسدها بالشكل والرائحة من دون أن تسبب حالات حادة من التسمم غذائي.

الضارة Pathogenic: تسيئ بصحة الانسان اذ قد تفرز السموم مسببة بذلك التسممات الغذائية من دون أن تغير لون وشكل الطعام.

النافعة Friendly & Beneficial: مثلا بكتيريا اللبن، الجبنة، الخل...

ولكن غالبا ما تكون أطعمتنا عرضة للأنواع الضارة.

العفن

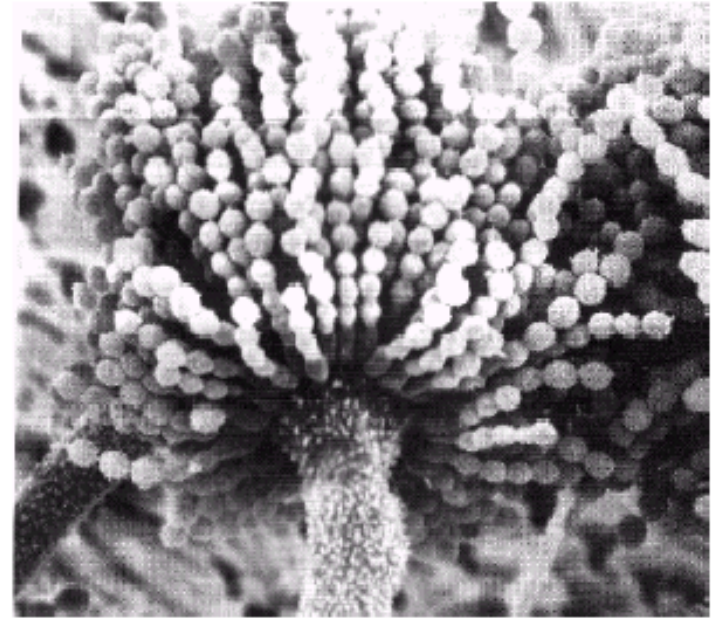
IMPROVING
LIVES

- العفن هي من أنواع الجراثيم / وهي أكبر من البكتيريا بحوالي العشر مرات.



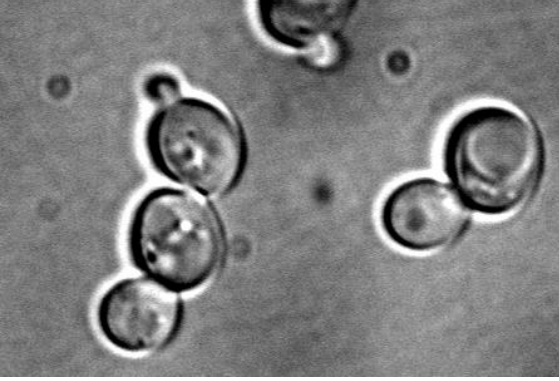
- موجودة في المناطق الرطبة وهي تتكاثر بتناثر أغصانها.

- البعض يفرز سموما وتعرف **بالميكوتوكسين** / تسبب السرطان اذا ما تراكمت في جسم الانسان.



الخمائر

IMPROVING
LIVES



- هي أيضا من أنواع الجراثيم، تتكاثر بالتبرعم / مجهرية وتفضل الأوساط الحموضة الشديدة.



- كثيرة الاستعمال في الصناعات الغذائية: خبز، بيرة، خمر، خل...

- تسبب تلف كثير في الأطعمة كال: مربيات، عسل، لحوم...

التسممات الغذائية

IMPROVING
LIVES

الطعام التي تلوثه البكتيريا الضارة تفرز فيه سموما تسبب التسممات الغذائية للذي يتناوله. ان عوارض التسمم الغذائي هي في الاجمال:



- الاستفراغ
- الاسهال
- ألم في الرأس
- حرارة

ان صحيح الجسم قد يعافى في أيام قليلة. ولكن مع الاطفال والشيوخ قد تكون أحيانا العواقب وخيمة.

أخيرا، تذكر ان هناك بعض أنواع البكتيريا التي قد تسبب الموت.

II. النظافة الشخصية



إهمال في النظافة الشخصية

تلوث في الأطعمة ناتج عن نقص في
الوقاية

التسمم من الأطعمة الملوثة (قد يؤدي
الى الموت)

إنحراف وانحدار في سمعة الشركة

- معالجة الأطعمة وصحتها مسؤولية العاملين فيها، لذلك يجب التأكد دائما بأن تلوث الأطعمة وبلوغها مرحلة التسمم أمر غير صادر عن نقص في الوقاية أو الاهتمام.
- فالعمل من دون أي مسؤولية صحية قد يؤدي الى
 - سرعة فساد الأطعمة،
 - انحدار سمعة الشركة،
- مقومات النظافة الشخصية هي نفسها لكل انواع تصنيع الطعام
- لذلك نتقدم منكم ببعض القواعد التي تؤمن وقاية صحية غير مشكوك بأمورها ونتائجها.

مقومات النظافة الشخصية

IMPROVING
LIVES



الملابس
الواقية

الشعر



اليدين

التدخين



الحلى
والعطور

الملابس الواقية

IMPROVING
LIVES

- فاتحة الألوان وحاجبة للملابس الشخصية

- دون جيوب خارجية والأفضل من دون
أزرار (الكبس)

- هي لحماية الأطعمة وليس لحماية الملابس
العادية

- قابلة للغسل يوميا

- الأحذية يجب ارتعالها في أماكن جافة
وتنظيفها دائما



الملابس الواقية

IMPROVING
LIVES





الشعر

IMPROVING
LIVES

مشاكل الشعر كثيرة ومتنوعة

- التساقط

- الغبائر

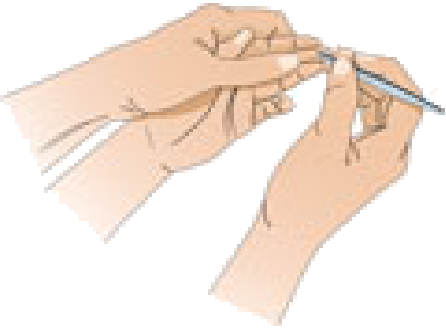
- القشرة التي تحمل نوعية جدا مضرّة من البكتيريا (ستافيلوكوكوس *Staphylococcus*)

لذا وجب على كل عامل تنظيف شعره باستمرار
وارتداء قبعة حاجبة للشعر.

اليدين

IMPROVING
LIVES

الأيدي هي عامل أساسي من عوامل انتشار
الميكروبات في الأطعمة، لذا يجب علينا تنظيفها وتقليم
الأظافر قبل التعاطي مع الأطعمة.



متى تغسل اليدين؟

- قبل بدأ العمل
- قبل لبس الكفوف
- بعد لمس النفايات ومستوعباتها
- بعد العطس والسعال
- بين وبعد لمس الطعام النيئ والمطبوخ
- بعد التدخين
- بعد استعمال المراحيض

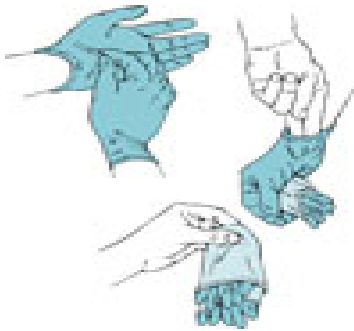


كيف تغسل اليدين؟

IMPROVING
LIVES

- بالماء الساخن والصابون السائل المعقم / من دون رائحة اذا أمكن.
- فرك الأظافر (فرشاة)
- تنشيف اليدين بأوراق ذات الاستعمال الواحد

ملاحظة: الكفوف الوحيدة الاستعمال لها مزاياها وسلبياتها اذا ما أسأنا استعمالها.



التدخين

يمنع منعاً باتاً.....؟؟؟

- تلوث الأطعمة برماها
- أعقاب السجائر
- الدخان "يطعم" بالمأكولات ويسبب كثرة السعال أي انتشار الميكروبات داخل صالات العمل
- تلوث الأطعمة من الأصابع (بعد ملامسة الشفاه)
- تلوث عام لأماكن صنع الأطعمة



الحلى والعطور

IMPROVING
LIVES

- من الضروري جدا عدم ارتداء الساعات والخواتم والحلى خلال العمل لكثرة ما تحمل هذه الأشياء من البكتيريا كما لخطر سقوط أجزاء منها

- يمنع استعمال العطور القوية خوفا من انتقال هذه الروائح الى داخل الأطعمة.



العادات السيئة

IMPROVING
LIVES

ليس من السهل خرقها لذلك يجب علينا مراقبة أنفسنا / و منها:

تبليل الأيدي بالريق قبل فتح الأكياس

قضم الأظافر

تنظيف الأذنين والأنف والأسنان بالأصبع أو اي شيء آخر

خدش الجلد وفروة الشعر

السعال والعطس ما بين الكفين دون إعادة غسلها

الأكل داخل صالات التحضير

تذوق الأطعمة بملاعق غير نظيفة

ملامسة الأواني من الداخل

ملاحظة هامة

IMPROVING
LIVES

ان كل مصاب بمرض من الأمراض التالية عليه عدم التعاطي بالطعام وإبلاغ المسؤول عنه:

- ✓ أمراض داخلية سارية كالإسهال، الاستفراغ، التهابات البولية والديدان،
- ✓ التهابات جلدية وجروح ملتهبة ودمل
- ✓ التهابات العين والأذن
- ✓ التهابات الجهاز التنفسي



في حال جرح الأصابع، يستحسن استعمال ضمادات عازلة للماء وملونة وذلك لتمييزها في حال انفصالها عن الجلد.

التلوث الانتقالي أو المتبادل

IMPROVING
LIVES

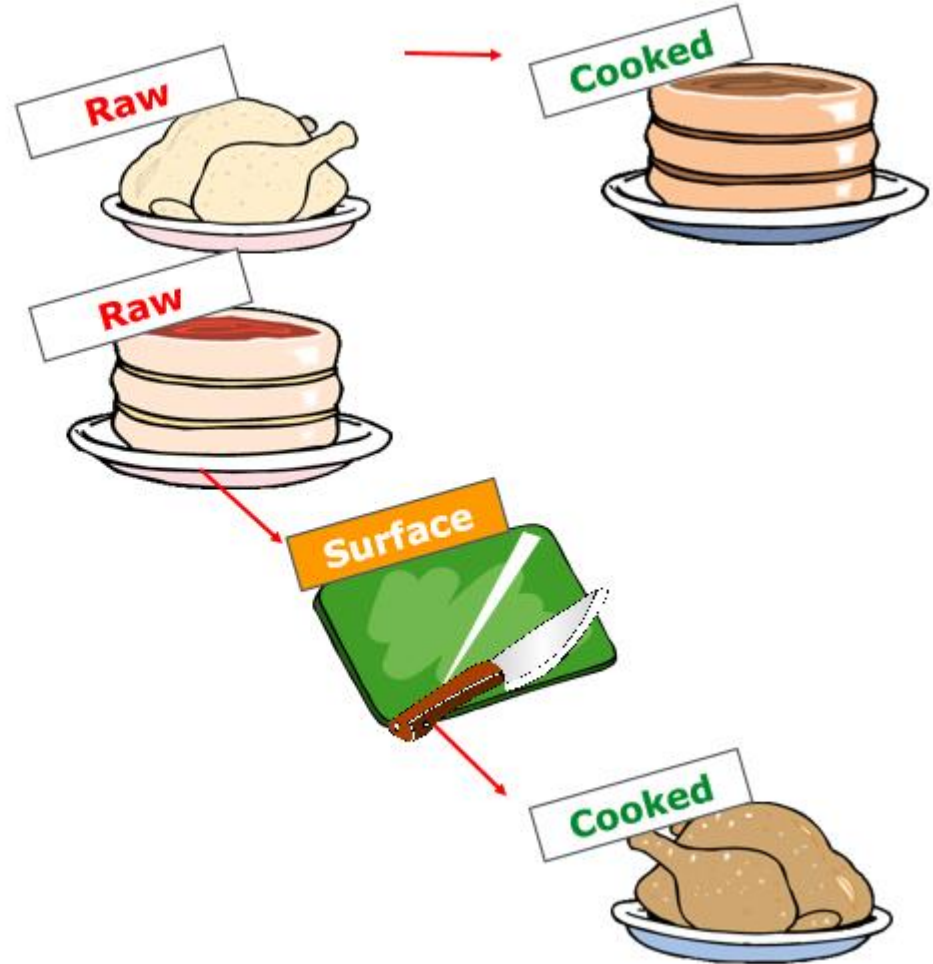


التلوث الانتقالي أو المتبادل

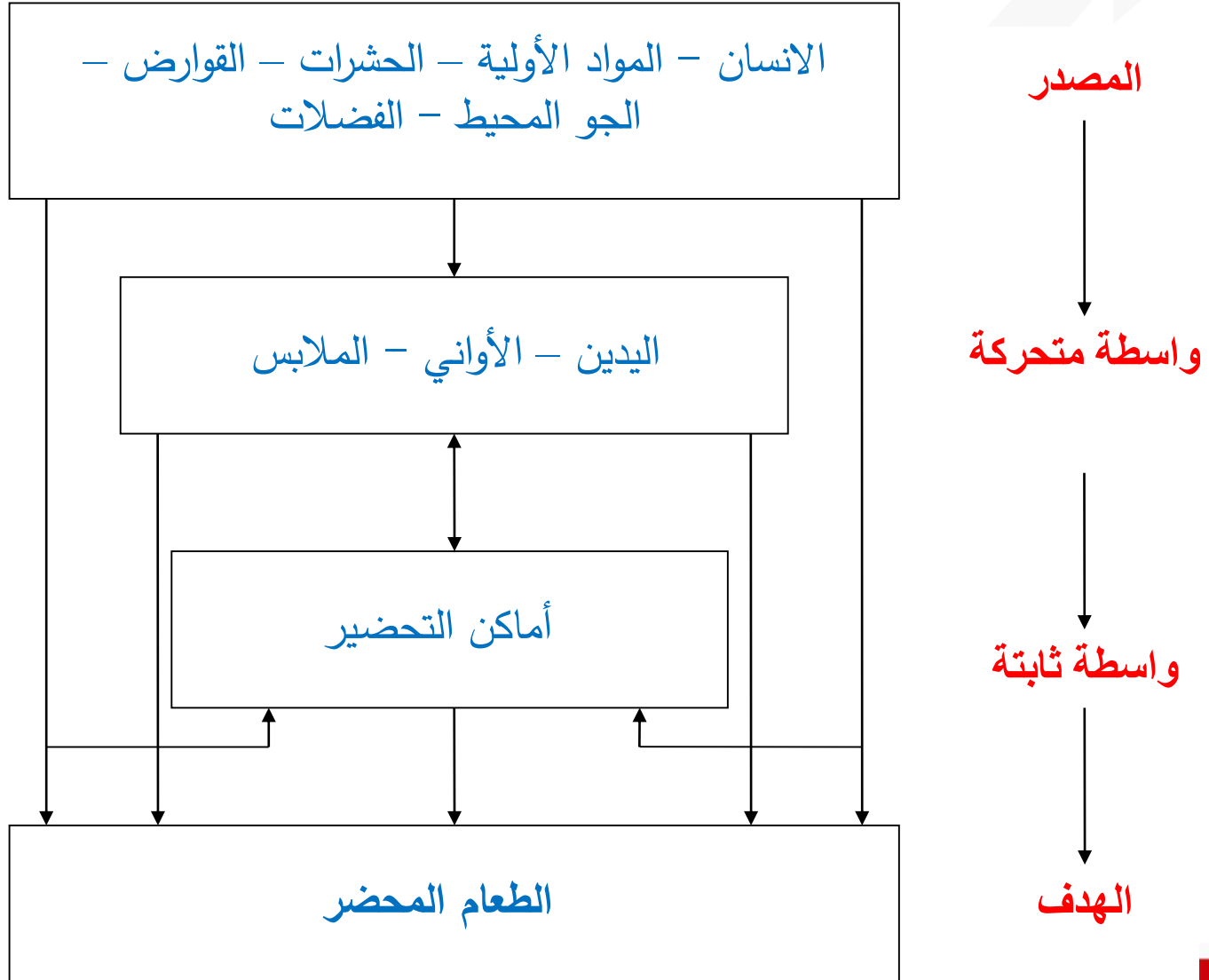
IMPROVING
LIVES

مباشر

غير مباشر



ان طرق تلوث الطعام قد تلخص على الشكل الآتي



من هنا نستنتج ان طرق التلوث هي ثلاث

IMPROVING
LIVES

كيميائي

- مواد تنظيف،
مطهرات، مواد
تشحيم، مبيدات،
مواد حافظة
غذائية اذا ما
بالغنا في
الكميات...



فيزيائي

- براغي، أعقاب
سجائر،، حشرات،
قطع من الجواهر
والحلي، أكسسوار
التغليف، نثر الزجاج
والخشب والدهان،
مواد التشحيم،
”طببات أقلام“



جرثومي

- بكتيريا، عفن،
فيروسات



كيف نمنع انتقال التلوث؟

IMPROVING
LIVES

1. تخزين المنتج النهائي كالطعام المطهي والأجبان والألبان بعيدا عن الطعام النيئ او الحليب الغير المعقم أي المغلي.
2. استعمال أدوات مختلفة للنيئ والمحضر (او المطهي) او تنظيف الأدوات وتطهيرها ما بين النيئ والمطبوخ.
3. احترام قواعد النظافة الشخصية.
4. حفظ الأدوات نظيفة وسليمة من الغبار.
5. نظافة أماكن التحضير خالية من الحشرات والقوارض أو أي بقايا.
6. استعمال ثياب نظيفة.
7. عدم تعريض الطعام للتلوث الفزيائي.
8. ابقاء سلات المهملات مغلقة وبعيدة قدر الامكان عن أماكن الانتاج والتحضير.

كيف نحد من تكاثر البكتيريا؟

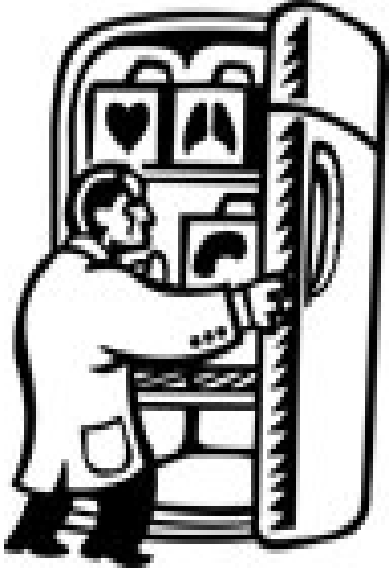
IMPROVING
LIVES

لقد ذكرنا سابقا بأن القانون يسمح مثلا بوجود عدد معين من البكتيريا داخل الطعام، ولكن كيف لنا أن نحد من تكاثرها ونبقى هذا العدد ضمن ما يسمح به القانون وصحة المستهلك؟

1. عدم تعريض الطعام للحرارة الدافئة.
2. اختصار وقت التعاطي مع الطعام قدر المستطاع خصوصا في مرحلة التوضيب، وذلك حتى لا نعطي للبكتيريا الوقت الكافي للتكاثر.
3. احترام قواعد البراد السليمة

قواعد البراد السليمة

IMPROVING
LIVES



- ✓ ابقاء الطعام مغطى
- ✓ تدوين التاريخ وتنظيم عملية التخزين (FIFO)
- ✓ فصل النيئ عن المطبوخ
- ✓ عدم تكثيف عملية التخزين لتسهيل عملية التهوية والتبريد
- ✓ عدم التخزين على أرض البراد
- ✓ ابقاء الباب مغلقا
- ✓ مراقبة الحرارة مرتين يوميا
- ✓ عدم وضع المنتج او الطعام الساخن مباشرة في البراد
- ✓ التنظيف والتدوير الدوري للبراد
- ✓ إضاءة كافية للبراد

تذكر دائما بأن حرارة البراد السليمة هي ما بين 0 و 5 درجات مئوية.
- لا تجمد بعد التدوير

- استعمل البراد للتدوير من الثلاجة أو الأماكن المخصصة كالغرف المبردة على 15.° د.م والمهياة بتهوية مخصصة

التنظيف والتطهير

IMPROVING
LIVES

- التنظيف والتطهير هما من المراحل الأساسية في كل عملية تحضير للمأكولات.
- فمهما كانت عملية التحضير حديثة ومراقبة، فلا بد من الترسبات على الآلات وأمكنة التحضير التي تعرض المأكولات لخطر التلوث.
- لذلك، من غير الجائز أبدا استعمال أي من الأواني إلا بعد تنظيفها وتطهيرها، ويجب التقيد دائما ببرامج التنظيف المقررة.



ما الفرق بين التنظيف والتطهير والتعقيم؟

IMPROVING
LIVES

التنظيف

- يزيل بعض الجراثيم الا انه لا يقتلها جميعها.

التطهير

- وهو يبيد الجراثيم جميعها ما عدا أشكال السبور، ويتم اما بواسطة الحرارة الساخنة للماء - 82 د.م. لمدة دقيقتين - واما بواسطة المساحيق الكيميائية.

التعقيم

- يزيل كل أشكال البكتيريا - حتى السبور - وهو يتم بواسطة حرارة تتعدى الـ 100 د.م. أي حرارة تحت الضغط الجوي وهي تقارب الـ 121 د.م.

التنظيف والتطهير

IMPROVING
LIVES

من أجل عملية تنظيف فعالة، نحن بحاجة دائماً الى عاملين أساسيين:

1. الماء التي تساعد على إزالة بعض الرواسب وهي أهم عنصر،

2. المساحيق الكيميائية التي هي تكملة للماء لإزالة الرواسب المتبقية



برنامج التنظيف

IMPROVING
LIVES

1 من ينظف وماذا سينظف

1

2 متى ينظف وكم مرة

2

3 نوعية المنظف

3

4 الشخص المسؤول عن التحقق من النظافة الفعالة

4

5 تكلفة المنظف

5

6 طريقة التنظيف، نوع وكمية المادة المستعملة، التنبيه للاحتياطات الوقائية

6

برنامج التنظيف يكون مؤلفا اذا من شقين

• البرنامج نفسه: ماذا، متى، كيف، من، وهو يصف عملية التنظيف والمسؤول عنها

• وثيقة تحقق أو تأكد من أن العملية قد تمت / = سجل تدقيق

هذا البرنامج يوضع من قبل الاداريين في المصانع أو من قبل المشرف في المعامل الصغيرة.

برنامج تنظيف

المعدات / الأماكن	طريقة التنظيف	الوقت	المسؤول
الطاولات	- تلييف بخليط من الصابون السائل والمعقم (200ppm xxxx with soap) 20g xxxx + 1.7kg liquid soap QS to 100kg of water	يوميّاً بعد الإستعمال	الإنتاج
	- تنظف بالماء و الإسيد (إستعمال ماكينة الرغوة (15 دقيقة /حرارة عادية) xxxx SF 504 2% (2kg QS to 100 L of water)	أسبوعياً	الإنتاج
نظام التهوية و الشفط Hood /	- تلييف بخليط من الصابون السائل والمعقم (200ppm xxxx with soap) 20g xxxx + 1.7kg liquid soap QS to 100kg of water	يوميّاً عند الإنتهاء من العمل	الإنتاج
	- ينظف بالماء و الإسيد (إستعمال ماكينة الرغوة (15 دقيقة /حرارة عادية) xxxx SF 504 2% (2kg QS to 100 L of water)	أسبوعياً	الإنتاج
الأرض و مجاري المياه	-تشطف بخليط من الصابون السائل والمعقم / فرشاة (200ppm xxxx with soap) 20g xxxx + 1.7kg liquid soap QS to 100kg of water	يوميّاً بعد العمل و عند الحاجة	الإنتاج
	-تشطف بالمسحوق المعقم / فرشاة xxxx CF 312 3% (3kg QS to 100 L of water) وذلك لكسر ال xxxx	مرة في الاسبوع بدل الصابون وال xxxx	الانتاج

وثيقة تحقق

IMPROVING
LIVES

المعدات / الأماكن	التدقيق	1	2	3	4	5	6	ملاحظات
الطاولات	ي-أ-ش-٦ش							
نظام التهوية و الشفت Hood /	ي-أ-ش-٦ش							
الأرض و مجاري المياه	ي-أ-ش-٦ش							

تذكر



IMPROVING
LIVES

- لا تستعمل مغسلة اليدين لغسل الأواني أو العكس
- كل ما ينتج عن تنظيف الأرض كالماء أو "المماسح" لا يلقى أو ينظف إلا في الأماكن المخصصة لها.



للتواصل

IMPROVING
LIVES

Website:

www.terroirsduliban.com

www.fairtradelebanon.org

Address: Hazmieh, Hourani Center

Telephone: 05 – 952 153



شكرا



Ministry of Foreign Affairs
and International Cooperation



ITALIAN AGENCY
FOR DEVELOPMENT
COOPERATION



CIHEAM
BARI

GeW Maïsa





FAIR TRADE LEBANON

HOURLANI CENTER, 2ND FLOOR, FACING ECOLE
MÉKHITARISTES, ST ELIE STREET, HAZMIEH, LEBANON

TEL: 961 5 952153 CONTACT@FAIRTRADELEBANON.ORG

www.fairtradelebanon.org
www.terroirsduliban.com

