



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City




إرشادات لسلامة الغذاء المَحضَر للمرضى المنومين

Food Safety Guidelines for
Bringing Food to Inpatients

عند إعداد الغذاء للمريض، يجب الحرص على اتباع الإرشادات الصحيحة لسلامة الغذاء لإنتاج غذاء آمن

الإعداد والطهي في المنزل

اغسل يديك بالطريقة الصحيحة بالماء الدافئ والصابون 
لمدة لا تقل عن ٤ ثانية، قبل وبعد التعامل مع الغذاء.





✓ اغسل الفواكه والخضراوات جيداً بالماء
الجاري مع استخدام فرشاه للتنظيف الجيد.

✓ تأكد من غسل أغطية الأغذية المعلبة قبل الفتح.



✓ أعزل الأغذية النيئة عن الأغذية المطبوخة
والجاهزة للأكل.

✗ لا تحضر الأكل في وقت مبكر جداً قبل تقديمه للمريض

(ساعتين للحفظ على درجة حرارة الغرفة ١٨°م)

✗ لا تقم بإعداد الأكل إذا كنت مريضاً.

✓ أثناء الطبخ، احرص على وصول درجة حرارة وسط الغذاء

إلى ٧٤°م أو أعلى.

الظروف الآمنة لنقل الغذاء



يمكن للبكتيريا أن تتكاثر في الغذاء عند وصول درجة الحرارة إلى منطقة الخطر بين 5°C إلى 60°C ، لذا يجب الحرص على حفظ الغذاء على درجات الحرارة المناسبة كالتالي:



- حفظ الغذاء **البارد** على درجة حرارة 5°C أو أقل (درجة برودة الثلاجة) ويمكن استخدام أكياس الثلج لذلك.



- حفظ الغذاء **الساخن** على درجة حرارة من 60°C وأعلى، ويمكن استخدام الترمس أو الحافظات المخصصة للحار.

الظروف الآمنة لتخزين الغذاء والمكملات الغذائية



من الأفضل أن يتناول المريض الغذاء مباشرة وعدم التخزين



عند الحاجة للتخزين يرجى طلب الممرضة ليتم وضع الغذاء في الثلاجة مدون عليه بيانات المريض مثل: اسم المريض، رقم الغرفة، رقم السرير بالإضافة إلى التاريخ والوقت وعلى ألا يتجاوز مدة الحفظ ٢٤ ساعة.



عند الحاجة لحفظ مادة غذائية بعد الفتح مثل **المعلبات** يجب الحرص على وضع تاريخ الفتح والوقت على المادة الغذائية والتخزين في الثلاجة ويفضل استهلاكها خلال ٢٤ ساعة.

عند الحاجة **لتخزين** المكملات الغذائية يجب اتباع إرشادات البطاقة الغذائية المدونة على العلبة، وعند الحاجة **لحفظ** المكملات الغذائية بعد الفتح يجب مراعاة التالي:

- **علب الباور:** (بعد الفتح) يتم حفظها في مكان جاف وبارد مع إغلاق الغطاء بإحكام وعدم الحفظ في الثلاجة.
- **المكملات الغذائية السائلة:** تحفظ بالثلاجة خلال ساعة من الفتح مع التأكد من إغلاق الغطاء بإحكام، على أن يتم الاستهلاك خلال ٢٤ ساعة.

إعادة تسخين الغذاء

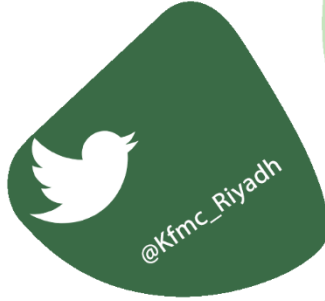


عند إعادة التسخين للغذاء المبرد بعد الطبخ يجب الحرص على وصول درجة حرارة الغذاء إلى ٧٤°م أو أعلى.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم خدمات الغذاء والتغذية



HEM1.20.0001085

