

تذكر أن

المتطلبات الأساسية لبيئة صحية



- الهواء النظيف
- مياه سليمة وكافية
- أغذية سليمة وكافية
- مستوطنات سليمة وآمنة
- بيئة عالمية مستقرة

لماذا الأمراض المنقولة بالطعام المنبعتة

- عولمة انتاج الطعام
- مجموعات أكثر معرضة للخطر
- تغير في صفات العضويات الممرضة
- السفر والهجرة
- تغير أنماط السلوك

الملوثات الكيماوية

- المبيدات
- مضافات الغذاء
- مواد التنظيف
- المعادن السامة
- أخرى كالدّهانات وغيرها

طرق وصول ملوثات كيميائية مختارة الى الأغذية

- الصناعات ووقود السيارات والممارسات الزراعية (رصاص – كادميوم- مبيدات)
- تصل إلى المحاصيل الزراعية أو الحيوانات أو الطعام البحري
- أثناء التخزين والمعالجة (أفلاتوكسين أو رصاص أو كادميوم)
- أثناء الطبخ (كادميوم أو رصاص)

المبيدات الحشرية / مبيدات الهوام

- جميع المبيدات الحشرية فعالة حيويًا
- التعامل مع المبيد الحشري بشكل غير صحيح خطر على الإنسان
- على الرغم من أن التعرض المهني للمبيدات الحشرية في العمل الزراعي قائم إلا أنه من الممكن الحد منه بشكل كبير
- الأثر المتبقي للمبيدات الحشرية خطر هام على الصحة

الملوثات الشعاعية

- أخطار السرطنة أو العقم أو الطفرة
- الأثر التراكمي
- نتيجة لطول منتصف الحياة فإن الأثر قد يستمر مدى الحياة
- الحوادث النووية الكبيرة

مخطط الدفق من إنتاج الأغذية الى استهلاكها

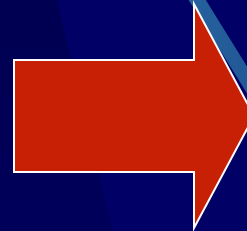
● إنتاج المواد الخام

● معالجة الأغذية

● التخزين والنقل

● تجهيز الأغذية

● استهلاك الأغذية



● المغذيات والسموم الطبيعية والتسمم

الميكروبي والملوثات البيئية

● المنتجات المتفاعلة والملوثات

والمضافات

● التلوث الكيماوي أو الميكروبي

● التلوث الكيماوي أو الميكروبي

● تسمم بملوث كيماوي وأمراض منقولة

بالأغذية والتسمم الغذائي

الأغذية المعدلة وراثياً

- اهتمام عالمي كبير
- حاجة إلى تشريعات وهذه تختلف بين الدول
- الأثر الصحي:

تتحقق عمليات تقييم مأمونية الأغذية لمحورة جينياً بصورة عامة بالأمر التالية: (أ) الآثار لصحة مباشرة (سامة)؛ (ب) لخصائص إثارة تفاعل حساسي (حساسية)؛ (ج) وجود مكونات معينة ذات صفات غذائية أو سمية؛ (د) مدى ثبات الجينة المضافة؛ (هـ) الآثار لغذائية لمصاحبة للتحرير الجيني؛ (و) أية آثار غير مرغوبة قد تنشأ عن إضافة الجينة.

الحساسية تجاه الطعام

- استجابة مناعية لطعام غير مؤذ
- تزداد انتشاراً في دول العالم المتقدم

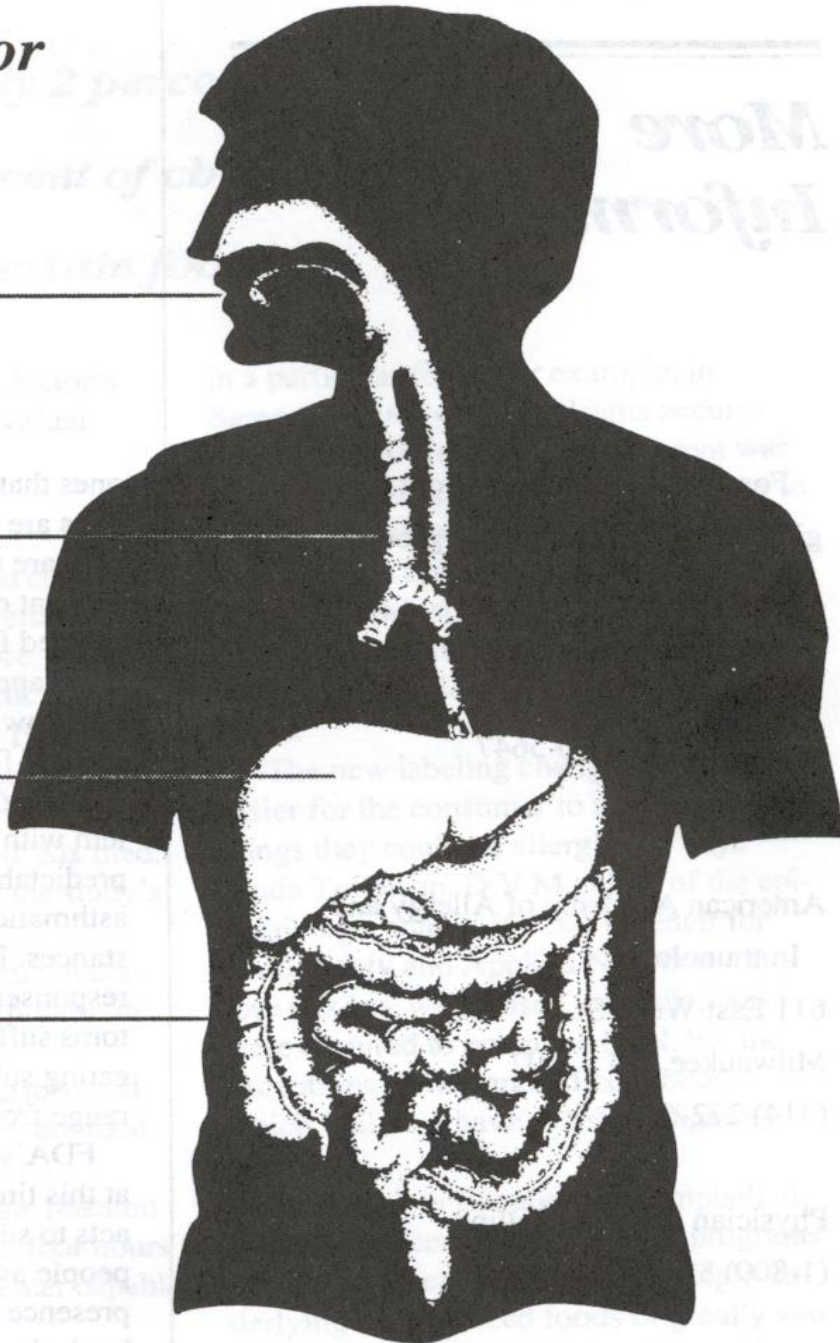
Common Sites for Allergic Reactions

mouth
(swelling of the lips or tongue, itching lips)

airways
(wheezing or breathing problems)

digestive tract
(stomach cramps, vomiting, diarrhea)

skin
(hives, rashes or eczema)



Symptoms-Food Allergy*

- Nausea
- Diarrhea
- Abdominal cramps
- Pruritic rashes
- Angioedema
- Asthma/rhinitis
- Vomiting
- Hives
- Laryngeal edema
- Anaphylaxis



* Exercise exacerbates symptoms

أشيع المحسسات الطعامية

- البقول
- السمك
- الحليب
- البيض
- مضافات الأغذية

جودة وسلامة الغذاء

- الأغذية الآمنة هي التي لا تسبب أي خطر صحي ضار بعد استهلاكها
- وضع معايير عالمية للجودة Codex

FAO/WHO Food Standards

CODEX alimentarius

- **Food standards for commodities**
- **Codes of hygienic or technological practice**
 - **Pesticides evaluated**
 - **Limits for pesticide residues**
 - **Guidelines for contaminants**
 - **Food additives evaluated**
 - **Veterinary drugs evaluated**

أيضاً !

- Hazard Analysis Critical Control Point System (HACCP)
- ISO 22000

التشريعات المتعلقة بالغذاء

- الرقابة على الأغذية
- صناعة الغذاء
- الاتجار بالمواد الغذائية

الظروف الصعبة لإنتاج الغذاء- الأمن الغذائي

- الأرض الزراعية والمستصلحة
- المياه
- الأسمدة الكيماوية

توعية المستهلك

The Food Safety
Educator

القواعد الذهبية لسلامة الغذاء

Five keys to safer food



Keep clean

- ✓ Wash your hands before handling food and often during food preparation
- ✓ Wash your hands after going to the toilet
- ✓ Wash and sanitize all surfaces and equipment used for food preparation
- ✓ Protect kitchen areas and food from insects, pests and other animals

Why?

While most microorganisms do not cause disease, dangerous microorganisms are widely found in soil, water, animals and people. These microorganisms are carried on hands, wiping cloths and utensils, especially cutting boards and knives, and the slightest contact can transfer them to food and cause foodborne diseases.



Separate raw and cooked

- ✓ Separate raw meat, poultry and seafood from other foods
- ✓ Use separate equipment and utensils such as knives and cutting boards for handling raw foods
- ✓ Store food in containers to avoid contact between raw and prepared foods

Why?

Raw food, especially meat, poultry and seafood, can contain dangerous microorganisms which may be transferred onto other foods during food preparation and storage.

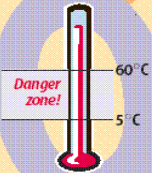


Cook thoroughly

- ✓ Cook food thoroughly, especially meat, poultry, eggs and seafood
- ✓ Bring foods like soups and stews to boiling to make sure that they have reached 70°C. For meat and poultry, make sure that juices are clear, not pink. Ideally, use a thermometer
- ✓ Reheat cooked food thoroughly

Why?

Proper cooking kills almost all dangerous microorganisms. Studies have shown that cooking to a core temperature of 70°C can help ensure it is safe for consumption. Foods that require special attention include minced meats, rabbit roasts, large joints of meat and whole poultry.



Keep food at safe temperatures

- ✓ Do not leave cooked food at room temperature for more than 2 hours
- ✓ Refrigerate promptly all cooked and perishable food (preferably below 5°C)
- ✓ Keep cooked food piping hot (more than 60°C) prior to serving
- ✓ Do not store food too long even in the refrigerator
- ✓ Do not thaw frozen food at room temperature

Why?

Microorganisms can multiply very rapidly if food is stored at room temperature. By holding at temperatures below 5°C or above 60°C, the growth of microorganisms is slowed down or stopped. Some dangerous microorganisms will grow below 5°C.



Use safe water and raw materials

- ✓ Use safe water or treat it to make it safe
- ✓ Select fresh and wholesome foods
- ✓ Choose foods processed for safety, such as pasteurized milk
- ✓ Wash fruits and vegetables, especially if eaten raw
- ✓ Do not use food beyond its expiry date

Why?

Raw materials, including water and fish, may be contaminated with dangerous microorganisms and chemicals. Toxin chemicals may be formed in damaged and mouldy foods. Care in selection of raw materials and simple measures such as washing and peeling may reduce the risk.

- الطبخ الجيد
- تناول الطعام بالوقت المناسب
- إعادة تسخين الطعام
- حفظ الطعام ساخنا أو باردا
- تغطية الطعام
- الحفظ في أوعية نظيفة

Fight Bacteria!!

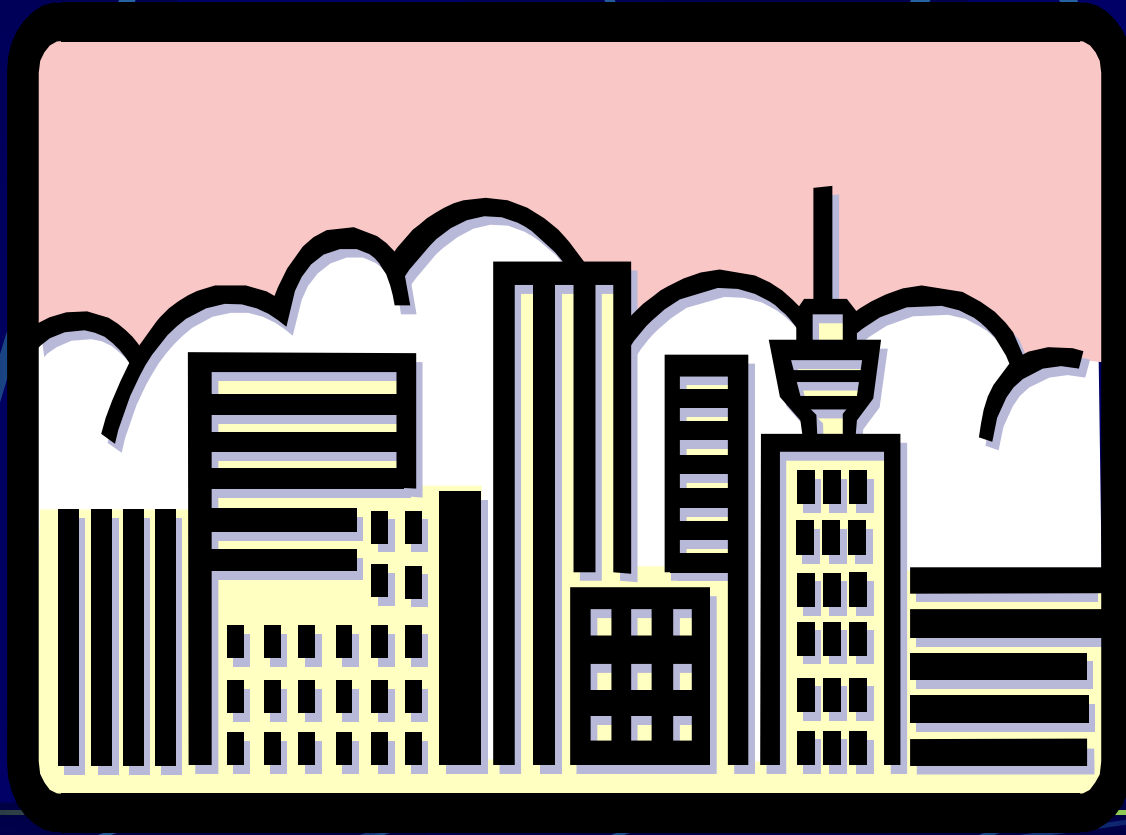


تذكر أن

المتطلبات الأساسية لبيئة صحية

- الهواء النظيف
- مياه سليمة وكافية
- أغذية سليمة وكافية
- مستوطنات سليمة وآمنة
- بيئة عالمية مستقرة

صحة المستوطنات



سؤال للمناقشة!

- كيف ترى العلاقة بين السكن والصحة العمومية؟
- كيف ترى دورك في مجال صحة المستوطنات بشكل عام؟

المستوطنات البشرية

● مدنية

● ريفية

● مدن الأكواخ

المستوطنات البشرية

- الحاجة إلى مكان هادئ وآمن للعيش فيه ضمن شروط السلامة ضرورة أخرى من ضروريات الصحة
- المستوطنات هي بمثابة نظام بيئي
- لا بد للمستوطنات الريفية والمدنية تلبية عدة احتياجات لتلائم الاحتياجات الصحية والاقتصادية والنفسية والجسدية

العوامل المسببة لزيادة التحضر/التمدن

- الهجرة
- استخدام الأرض
- نمو السكان
- الفقر
- تخطيط المستوطنات البشرية
- فرص العمل
- الأسواق العالمية

التحضر والصحة

- متطلبات البنية التحتية للتحضر من:
- تلوث الهواء
- الضجيج
- الحوادث
- فقراء المدينة

مميزات المدينة الصحية

- بيئة طبيعية نظيفة وأمنة وذات جودة عالية
- نظام بيئي ثابت ومستديم
- درجة كبيرة من المشاركة من قبل الأفراد
- تلبية الاحتياجات الأساسية
- اقتصاد متنوع
- تشجيع الربط مع الماضي والتراث الثقافي
- مستوى عال من الرعاية الصحية إضافة إلى وضع صحي عال

العوامل المؤثرة في مكافحة انتقال المرض في ظروف الإسكان

- إمدادات مياه آمنة وكافية
- تصريف صحي لمفرغات الإنسان والحيوان
- صرف فعال للمياه السطحية
- التخلص والتخزين المناسب للنفايات الصلبة
- الصحة الشخصية والمنزلية
- تجهيز الأغذية السليم
- بناء وصيانة المساكن

خصائص برنامج المدن الصحية

● متطلبات البنية التحتية للتحضر من:

● تلوث الهواء

● الضجيج

● الحوادث

● فقراء المدينة

المبادئ المتعلقة باحتياجات الصحة والإسكان

- الوقاية من الأمراض السارية
- الوقاية من الإصابات وحالات التسمم والأمراض المزمنة
- تخفيض الإجهاد النفسي والاجتماعي إلى الحد الأدنى
- تحسين البيئة الطبيعية للأبنية ومحيطاتها
- الاستفادة من الإسكان بشكل فعلي
- وقاية السكان ضد المخاطر الخاصة

الشكاوي الصحية النموذجية المرتبطة بتناذر مرض المباني

- الاحتقان الأنفي ومشكلات الجيوب الأنفية
- الصداع
- الضعف العام والدوخة
- تهيج العيون
- صعوبات تنفسية (على سبيل المثال ضيق الصدر أو الربو الحاد والانتانات التنفسية العلوية)
- الأمراض الجلدية (كالأكزيما والطفح الجلدي)

