



## دليل للأشخاص المصابين بمرض نقص المناعة البشرية HIV/AIDS

عندما تكون مصاباً بمرض نقص المناعة البشرية HIV/AIDS، فإنه من المهم أن تتابع غذاءً صحياً للتأكد من أنك تحصل على المواد الغذائية التي تحتاجها. إن مرض نقص المناعة البشرية HIV/AIDS يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي قد تحملها بعض أنواع الطعام، وبالتالي فإن إتباع قواعد السلامة الصحيحة في الأكل وتجنب تناول المأكولات التي قد تعرضك للخطر يعتبر أمراً في غاية الأهمية.

وعلى الرغم من أن كندا تتمتع بأحد أفضل أنظمة السلامة الغذائية في العالم، إلا أن البلد يشهد كل عام ما بين 11 إلى 13 مليون حالة مرضية ناجمة عن تناول مواد غذائية. وهذا يعني أن قدرتك على المحافظة على صحتك تعتمد على نوع الطعام الذي تتناوله، وكيفية تخزين الطعام، ومدى حرصك على تحضير الطعام بالشكل الصحيح.

عندما تكون مصاباً بمرض نقص المناعة البشرية HIV/AIDS:

- يكون جهاز المناعة لديك أقل قدرة على تخليص جسمك من أنواع الالتهابات وغيرها من الأجسام الغريبة.
- يكون الإحتمال أكبر بأن تبقى مريضاً لفترة أطول، وتدخل المستشفى، أو حتى تتوفى بسبب أحد الأمراض الناجمة عن تناول طعام ما.
- نتيجة الضعف في جهاز المناعة عندك، فإنه من الضروري أن تكون أكثر حرصاً فيما يتعلق بالتقاط الطعام، وتحضيره، وتناوله.

تطبق كندا قواعد صارمة للتأكد من أن الطعام الذي تشتريه يكون خالياً من التلوث وصالحاً للأكل. ويجب على جميع المصالح التجارية التي تنتج أو تباع المواد الغذائية – من المزارعين وشركات تصنيع المواد الغذائية إلى محلات السوبرماركت، ومحلات بيع الأطعمة الجاهزة (Delis)، والقصابين، والمطاعم – الإلتزام بهذه المعايير العالية.

وأنت، بصفتك المستهلك، وعندما تشتري أحد المنتجات الغذائية، تصبح الحلقة التالية في السلسلة التي تساعد على حماية سلامة الطعام الذي تتناوله. وتقدم لك ورقة المعلومات هذه وموقع الإنترنت المرتبط بها والخاص بسلامة الطعام، المعلومات التي تحتاجها لمساعدتك على إختيار المواد الغذائية المناسبة، سواء كنت في البيت أو خارجه، وكيف يمكنك تحضير الطعام في البيت وتخزينه بالشكل السليم.





### أربع خطوات لضمان سلامة الطعام في البيت

نقدم فيما يلي أربع خطوات بسيطة ولكنها هامة يمكنك القيام بها لتقليل من خطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام وذلك أثناء تحضيرك وجبات الطعام في البيت:

### الأطعمة التي تشكل خطراً أكثر من غيرها

إذا كنت مصاباً بمرض نقص المناعة البشرية HIV/AIDS، فإن بعض الأطعمة تعتبر أكثر خطورة من غيرها بسبب طريقة تحضيرها وظروف تخزينها. يجب أن تتجنب هذه الأطعمة، حيث أنها تشكل خطراً أكبر من غيرها لإصابتك بالمرض:

- الأسماك والصدفيات النيئة غير المطبوخة، بما في ذلك المحار، البطليونس (clams)، بلح البحر، والأسفلوب
- حليب البقر أو الغنم النيء أو غير المعقم، أو الأطعمة المصنوعة من حليب غير معقم
- الأجبان الطرية مثل الفيتا، وجبنة البري (Brie)، وجبنة كاممبيرت، والأجبان الطرية queso blanco fresco
- الهوت دوغ مباشرة من كيس التغليف بدون التسخين أو الطبخ
- اللحوم الباردة غير المجففة مثل bologna، والروست بيف و صدر الديك الرومي إلا بعد تسخينها إلى درجة تصاعد البخار
- البيض النيء أو المطبوخ جزئياً أو منتجاته، بما في ذلك أنواع توابل السلطة، وعجينة البسكويت أو الكيك، والصلصات، والمرطبات مثل شراب البيض (eggnog) المصنوع في البيت
- اللحم النيء أو الدواجن غير المطبوخة تماماً
- بعض الخضروات النيئة مثل الفصفاصة (alfalfa)، والبرسيم، والفجل، وحبوب المونغ (mung beans)
- عصير الفواكه أو التفاح غير المعقم

**الف. التنظيف:** يجب المحافظة على أماكن الطبخ، وأدواته، والقوط، وقطع الإسفنج خالية من الجراثيم التي يمكن أن تسبب المرض. يجب غسل الفواكه والخضار جيداً.

**ب. العزل:** يجب ان تتجنب تلوث الأطعمة النظيفة، أو أدوات الطبخ، أو الكاونتر في المطبخ والذي يحدث عن طريق التعامل مع المواد الغذائية بطريقة تؤدي إلى نقل البكتيريا الضارة من سطح إلى آخر.

**ت. الطبخ:** يجب طبخ الطعام دائماً إلى درجة الحرارة المطلوبة لقتل البكتيريا. يجب دائماً طبخ اللحم النيء، والدواجن، والسمك، والأطعمة البحرية بحيث تصل الحرارة في داخلها إلى الدرجة المطلوبة.

**ث. التبريد:** احتفظ بالأطعمة الباردة في درجة حرارة باردة والأطعمة الساخنة في درجة حرارة مرتفعة وذلك لحماية طعامك من الوصول إلى "منطقة الحرارة الخطرة" (ما بين ٤ درجات مئوية (٤٠ ف) و ٦٠ درجة مئوية (١٤٠ ف)). تستطيع البكتيريا الموجودة في الطعام، في درجة حرارة الغرفة العادية، أن تضاعف عددها كل ٢٠ دقيقة.

### إحصل على المزيد من المعلومات ...

EAT SAFE هو موقع على الإنترنت عن سلامة المواد الغذائية تقدمه جمعية الصحة العامة في كندا، بدعم من شركة Maple Leaf Foods Inc، وهو مخصص للأفراد الذي يتعرضون أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بالأمراض التي تحملها المواد الغذائية. وتجد في هذا الموقع قائمة بالخطوات التي يمكنك القيام بها لتناول الطعام بشكل سليم وصحي إذا كنت مصاباً بمرض نقص المناعة البشرية HIV/AIDS. يمكنك زيارة هذا الموقع على: <http://foodsafety.cpha.ca>

