

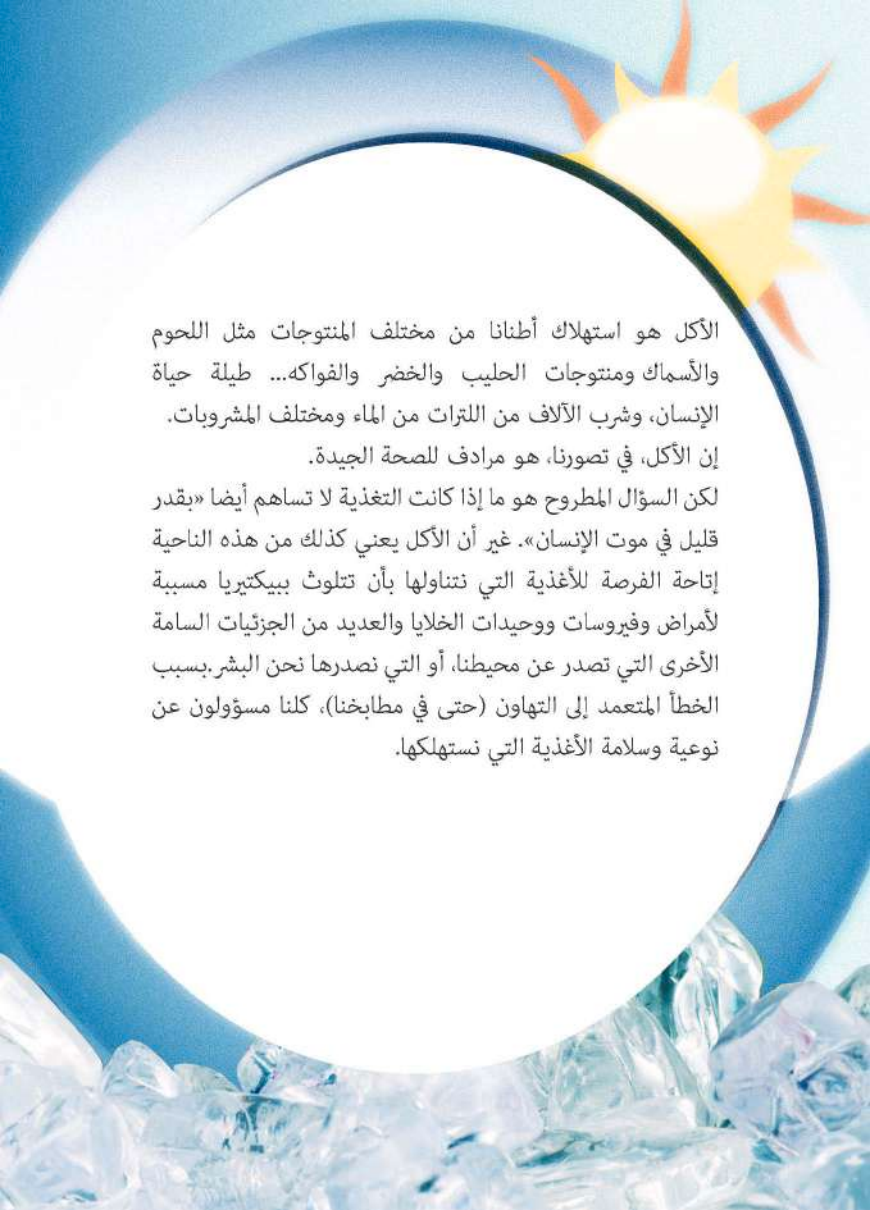
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التجارة

سلسلة التبريد نصائح عملية

مديرية الجودة و المستهلك

www.mincommerce.gov.dz



الأكل هو استهلاك أطنانا من مختلف المنتوجات مثل اللحوم والأسماك ومنتوجات الحليب والخضر والفواكه... طيلة حياة الإنسان، وشرب الآلاف من اللترات من الماء ومختلف المشروبات. إن الأكل، في تصورنا، هو مرادف للصحة الجيدة. لكن السؤال المطروح هو ما إذا كانت التغذية لا تساهم أيضا «بقدر قليل في موت الإنسان». غير أن الأكل يعني كذلك من هذه الناحية إتاحة الفرصة للأغذية التي نتناولها بأن تتلوث ببيكتيريا مسببة لأمراض وفيروسات ووحيدات الخلايا والعديد من الجزئيات السامة الأخرى التي تصدر عن محيطنا، أو التي نصدرها نحن البشر. بسبب الخطأ المتعمد إلى التهاون (حتى في مطابخنا)، كلنا مسؤولون عن نوعية وسلامة الأغذية التي نستهلكها.

ما هي سلسلة التبريد؟

تعني حفظ الأغذية المبرّدة أو المعقّمة والمجمّدة أو المجمّدة تجميدا مكثفا في درجة حرارة منخفضة، بما يسمح لها بالاحتفاظ بالنوعية الغذائية والذوقية من مكان إنتاجها وصولا إلى المطبخ. إن التبريد يحدّ ويبطئ، بل ويوقّف انتشار الكائنات المجهرية التي يمكن أن تتسبب في التسمم الغذائي. تمثّل سلسلة التبريد مختلف المراحل (التعليب، النقل، التخزين) التي تسعى لحفظ الأغذية تحت درجة حرارة معيّنة.

العناصر المشكّلة لسلسلة التبريد

تشمل سلسلة التبريد جميع المتدخلين في مختلف الفروع الغذائية وتمنح ضمانات حقيقية على مستوى تصنيع المنتوجات وتخزينها ونقلها وتوزيعها.

المستهلك هو الطرف الأخير. يجب عليه أن يتوخى الحذر ليوصل ويحافظ على المجهودات التي بذلها قبله المهنيين، وذلك «وصولاً إلى الطبق».



انقطاع سلسلة التبريد

يحدث نتيجة تغير درجات الحرارة المحددة. أي زيادة في درجة الحرارة يسبب ويسرع في تكاثر الجراثيم. فالمنتجات الصحي يمكن أن يتحول إلى منتج خطير، كما قد يتدهور شكله وطعمه.

أصناف الأغذية الأكثر حساسية

مع العلم أنه لا يمكن القيام بتصنيف شامل للمواد الغذائية التي يشكل استهلاكها في ظروف مناخية، لاسيما في فصل الصيف، خطرا خاصة في غياب الامتثال الصارم للتدابير المتعلقة باحترام سلسلة التبريد، يمكننا مع ذلك أن نخص بالذكر:

- الأغذية سريعة التلف كاللحوم والمستحضرات التي تدخل في تركيبها اللحوم والمنتجات اللحمية وبعض منتجات الحليب مثل الحليب المبستر والأجبان الطازجة...;
- الحلويات;

• الأغذية مثل الزبدة والمواد الدسمة، ومنتجات الحليب الطازج غير المذكورة أعلاه و التي تتطلب التخزين في درجة حرارة تحدد عن طريق التنظيم.

الأشخاص الأكثر حساسية

بعض فئات المستهلكين معرضة أكثر من غيرها للأخطار الميكروبيولوجية المحتملة الناجمة عن الظروف المناخية القاسية. ويتعلق الأمر بالفئات التالية:

• الأشخاص المسنين ذوو البنية البدنية الضعيفة، والأمراض الخفية، وظروف المعيشة المزمنة أو الجماعية، كل ذلك قد يزيد من مخاطر الإصابة بالتسمم الغذائي؛

• الأشخاص ذوو المناعة الضعيفة والنساء الحوامل الذين يخضعون لتوصيات بخصوص عدم تناول بعض الأغذية الخطيرة، ملزمون بمضاعفة الحذر في الإجراءات الخاصة بحفظ الأغذية المرخص لها؛





• الأطفال الصغار: ينبغي توخي الحذر لتجنب الرضع التحضير المسبق لزجاجات الرضاعة، وبالنسبة للأطفال الصغار، تجنب إعادة استخدام الأغذية المعلّبة والمفتوحة، طالما أن ظروف التخزين ليست مضمونة.

المخاطر المرتبطة بانقطاع سلسلة التبريد

- إن ارتفاع درجة حرارة الأغذية قد يؤدي إلى:
- انتشار نوع من الجراثيم (المكورات العنقودية الذهبية أو ما يعرف بـستافيلو كوكس أوريوس والسالمونيلا والليستيريا أحادية الخلية) مما يجعل المنتج خطيرا على الصحة؛
 - خطر داء الليستريات (بسبب وجود الليستيريا أحادية الخلية) مرض نادر لكنه خطير، خاصة بالنسبة للأشخاص ذوو البنية البدنية الضعيفة؛
 - تسريع تكاثر الجراثيم والتقليص من صلاحية المنتج؛
 - ظهور مشاكل على مستوى الجهاز الهضمي وأمراض مرتبطة بالهضم والمعدة.

وعليه، لابد من احترام سلسلة التبريد من الألف إلى الياء، من أجل الحد من خطر التسمم الذي يمكن أن يؤدي إلى الموت.

التسممات الغذائية

التسممات الغذائية هي التهابات معوية تسببها أغذية ملوثة ببكتيريا. في معظم الحالات، تكون التسممات الغذائية غير خطيرة وعابرة. إلا أنه ومع ذلك، قد تنجر عنها عواقب أكثر خطورة قد تؤدي إلى الوفاة، خاصة عند الأطفال والنساء الحوامل والأشخاص المسنين والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة. من الطبيعي أن نجد البكتيريا في الأغذية. لكن الأمر يصبح غير طبيعي عندما تتكاثر وتفسد الطعام. وأسبابها الرئيسية تكمن في قلة النظافة وسوء حفظ الأغذية. يمكن للتسممات الغذائية أن تمس جميع الأغذية: اللحوم والأسماك وغللال البحر ومنتجات الحليب والبيض والفواكه والخضر...





نصائح لتجنّب التسمّات الغذائية

- غسل اليدين بالصابون قبل الطهي.
- احترام سلسلة التبريد.
- عدم تجميد مادة غذائية التي تم إذابتها.
- طهي اللحم المفروم بشكل جيد.
- احترام تواريخ الحفظ.
- عدم ترك الحيوانات الأليفة تقترب من الطعام.



احترام درجات حرارة الحفظ

تحدد درجات حرارة المواد الغذائية سريعة التلف عن طريق التنظيم، لاسيما منها أحكام القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 21 نوفمبر 1999 والمتعلق بدرجات الحرارة وأساليب الحفظ بواسطة التبريد والتجميد أو التجميد المكثف للمواد الغذائية. وينبغي، في جميع الحالات، احترام درجة الحرارة المحددة على البطاقة.





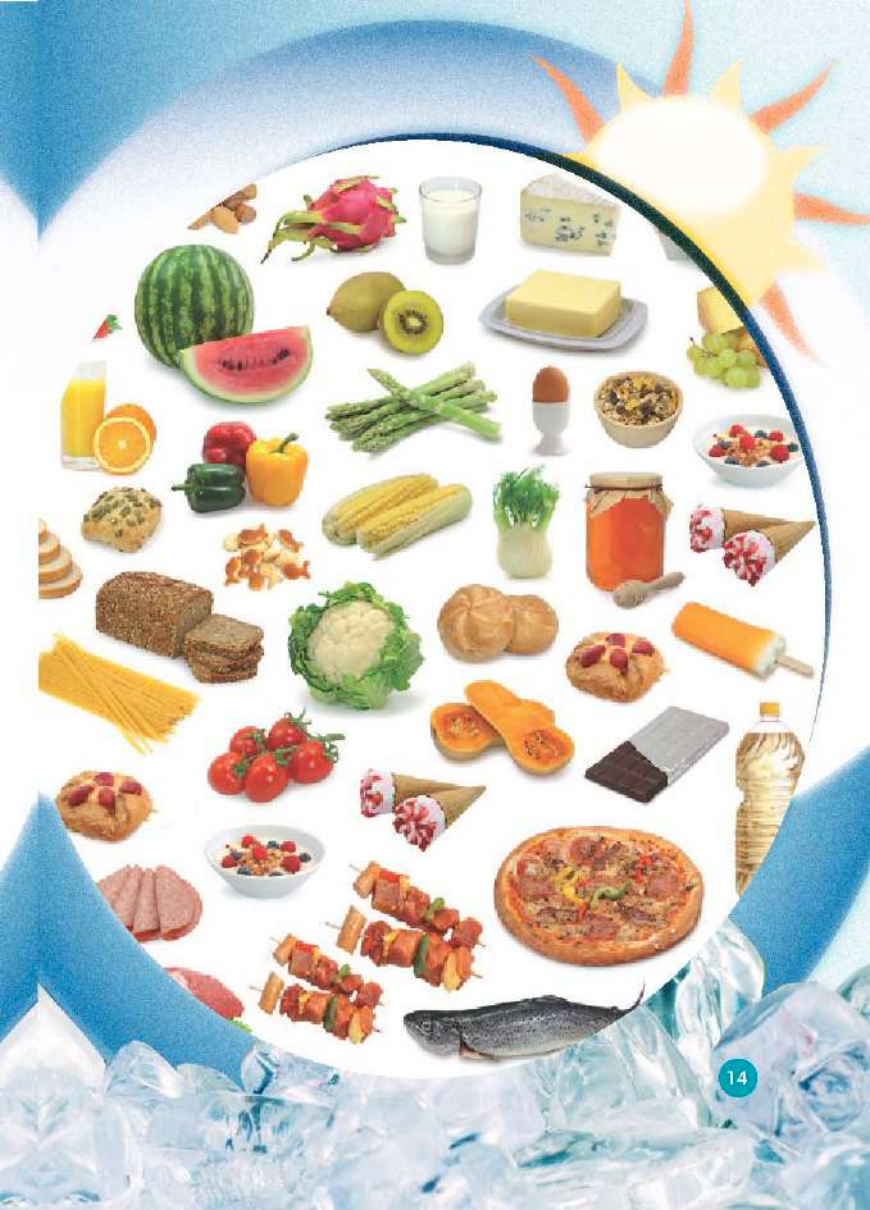
درجات الحرارة القصى*	المواد الغذائية المبردة	
+2	منتجات البحر الغضة، لاسيما الأسماك، القشريات، الرخويات	1
+3	الأحشاء	2
+3	اللحوم المجزرة المقطعة و اللحوم الموضبة في وحدة بيع للمستهلك	3
+3	الوجبات المطهية	4
+3	الوجبات الباردة المحضرة في نفس اليوم، الشطائر وخلصة المرق	5
+3	المربطات الحديثة الصنع، كريمة المربطات والحلويات الطازجة	6
+4	دواجن، أرانب، لحوم الصيد	7
+4	منتجات من اللحوم غير المستقرة، لاسيما الكاشير، الباتي و المرقاز	8
+4	المنتجات المحتوية على البيض	9
+6	البيض في قشوره مبرد	10

* درجة مئوية



درجات الحرارة القصوى *	المواد الغذائية المبردة	
+6	الحليب النيئ، المبيستر	11
+6	منتجات الحليب الطازج غير المعقمة، لاسيما الياغورت، الحليب المخمر وقشدة التحلية	12
+6	الزبدة	13
+6	القشدة الطازجة، الجبن الطازج	14
+6	الجبن ذو العجينة اللينة، الجبن ذو العجينة الممزوجة بالبقدونس	15
بين +10 و+15	الأجبان الأخرى	16
+7	اللحوم بعظامها وبالقطع	17
+8	الحليب الموجه للصناعة	18
+10	كل أصناف شبه المصبرات، باستثناء المصنوعة من منتجات الصيد البحري	19
+15	منتجات من اللحوم المستقرة (منتجات مثبتة بواسطة التدخين أو تعريضها للدخان)	20
+15	شبه مصبرات منتجات الصيد البحري لاسيما البلرم	21

* درجة مئوية





درجات الحرارة القصوى*	المواد الغذائية المجمدة والمجمدة تجميدا مكثفا	
-12	الأحشاء	1
-12	دواجن، أرانب	2
-12	المنتجات المحتوية على البيض	3
-14	الزبد، الدهون الغذائية هما في ذلك القشدة الموجهة لصناعة الزبدة	4
-18	منتجات الصيد البحري	5
-18	لحوم	6
-18	الوجبات المطهية	7
-18	كل المواد المحضرة ممنتجات ذات أصل حيواني	8
-18	أفخاذ الضفادع، حلزونات	9
-20	المثلجات والقشدة المثلجة	10

* درجة مئوية

لمساعدتكم، إليكم بعض النصائح العملية

I- عند التسوق

عندما تتسوق في الأسواق الكبيرة أو في المحلات التجارية الصغيرة، عليك أن تعود نفسك على القيام ببعض الممارسات الصغيرة، مثل:

1. أن تقرأ على التغليف

- التاريخ الأقصى للاستهلاك المشار إليه غالبا بعبارة: «يستهلك قبل...» بعد انقضاء هذا التاريخ، يصبح استهلاك المنتج مضرا بالصحة؛
- درجة الحرارة التي يجب أن تحفظ فيها المواد الغذائية المبردة والمجمدة أو المجمدة تجميدا مكثفا؛
- درجة الحرارة التي تحفظ فيها المنتوجات الطازجة.



2. التسوق بالترتيب بدءاً بالأكثر استقراراً إلى الأكثر حساسية

- منتجات الجناح الخاص: بالبقول والمشروبات والفواكه والخضر الطازجة بدون تعبئة؛
- المنتجات المبرّدة: منتجات الحليب والبيض والمربطات والمنتجات اللحمية؛
- المنتجات الحساسة: اللحوم والأسماك؛
- المنتجات المجمّدة تجميداً مكثفاً في آخر المطاف؛
- استخدم أكياس عازلة للحفاظ على أغذيتكم باردة.

3. التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية «يستهلك قبل...» الامتناع عن

- استهلاك المنتج بعد هذا التاريخ :
- منتجات الحليب الطازج: التاريخ الأقصى للإستهلاك خاص بكل منتج ؛
- اللحوم الطازجة المفرومة تستهلك يوم الشراء ؛
- الأسماك، علامات الطزاجة: بدون بقع وجروح، لماعة ورطبة نوعاً ما،



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	pour 100 g ± 10%	pour 50 g ± 10%
CHARGE / ROSEMARY	± 1.0 g	± 0.5 g
CHARGE / ROSEMARY	± 2.0 g	± 1.0 g
CHARGE / ROSEMARY	± 7.1 g	± 3.5 g
CHARGE / ROSEMARY	± 10.0 g	± 5.0 g

- لحم متماسك، غلاصم حمراء أو وردية، لماعة ورطبة، رائحة بحر طيبة؛
- البيض: رمي البيض المتكسر أو المتشقق. لا يُغسل البيض من قبل، بل وقت الاستهلاك؛
- تجنب الفواكه أو الخضار الفاسدة أو التي بها خدوش؛
- يجب تناولها بسرعة لما تحتويه من فيتامينات ؛
- وضعها في الثلاجة في مكان منفصل.

II- أثناء النقل

1. يجب أن تنقل الأغذية النيئة ذات درجة الحرارة المنخفضة، بسرعة؛
2. تنقل المنتجات المجمدة تجميدا مكثفا في كيس عازل؛
3. يجب تفادي المسارات الطويلة أو كثرة الالتفاف.





III- في المنزل

1. اقرأ جيداً على التغليف درجة الحرارة التي يجب أن يحفظ فيها المنتج؛
2. توضع المنتجات المجمدة تجميداً مكثفاً في جهاز التجميد (الفريزر) فور الوصول؛
3. ثم توضع المنتجات سريعة التلف داخل الثلاجة، في المكان الملائم؛
4. نزع التغليفات الزائدة على الأغذية (كصناديق الكرتون التي توضع بداخلها علب الياغورت) يسمح بتجنب انتقال الكائنات المجهرية التي تحملها تلك الصناديق وأكياس البلاستيك إلى الأغذية وإلى الثلاجة. ومن جهة أخرى، هذا من شأنه أن يساعد على تنقل الهواء البارد؛
5. فصل الفواكه والخضر عن باقي الأغذية؛
6. منتجات البقالة لا تحتاج إلى تبريد، مع ذلك يجب أن تحفظ في أحسن الشروط المحددة على التعبئة: رطوبة منخفضة ودرجة حرارة معتدلة وبعيدا عن الضوء؛

7. أيًا كان المنتج، يجب دائما اتباع القاعدة التي تقول : ما دخل الأول يُستعمل الأول؛

8. وضع المنتجات التي تقترب مدة صلاحيتها من الانتهاء على مرئ العين داخل الثلاجة من أجل استهلاكها بسرعة؛

9. لا تُخرج المنتجات الطازجة والباردة (المثلجات أو مرطبات أخرى) سوى في آخر لحظة؛

10. وضع ما تبقى من وجبات الطعام المعبئة بشكل جيد والمحفوطة بشكل منفصل داخل الثلاجة ولا يحتفظ بها أكثر من 24 ساعة أبدا؛

11. توضع الأغذية النيئة منفصلة عن الأغذية المطهية بورق الألومنيوم أو غلاف غذائي؛

12. الاحتفاظ بالبيض في مكان بارد؛

13. تنظيف الخضر (هما في ذلك الأعشاب المعطرة) قبل وضعها في الجزء السفلي من الثلاجة؛

14. تجنب ترك الأغذية المبردة خارج الثلاجة؛



15. تجنب التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة للغذاء؛
16. الحفاظ على سلسلة التبريد يخصص أيضا جميع المناسبات التي
تلزم عليك نقل الأغذية؛ فمثلا عند الخروج للنزهة، لا تنسى المثلجة؛

17. لا يعاد تجميد منتج بعد إذابته أبدا هي قاعدة أساسية ينبغي
تذكرها دائما!

- في حالة التجميد «المنزلي»، سجل تاريخ وطبيعة المحتوى على الكيس (التجميد التقليدي يُحفظ لمدة أقصاها 6 أشهر)؛
- من مميزات المنتجات المجمدة تجميدا مكثفا أن مدة حفظها طويلة نسبيا. لكن مع ذلك، هناك مشاكل متعلقة بالنظافة قد تحدث أثناء عملية التذويب المتعمدة أو غير المتعمدة.

18. مراقبة درجة الحرارة بانتظام

- درجة حرارة الثلاجة (4 درجات مئوية كحد أقصى) وجهاز التجميد (-18- درجة مئوية كحد أقصى) باستخدام مقياس حرارة. هذا يساعد على الحفاظ على النوعية الغذائية للمنتجات وإبطاء تكاثر الكائنات



- المجهريّة بشكل كبير ووقف تكاثر معظم الجراثيم المسببة للأمراض؛
- التأكد من الغلق المحكم لباب الجهاز؛
- يجب أيضا تجنب الفتح المتكرّر والطويل للثلاجات.

19. تنظيف الثلاجة وتطهيرها بانتظام (مرتين في الشهر على الأقل)

تنظيف الثلاجة من الداخل بشكل مستمر (مرتين في الشهر). أثناء إزالة الثلج، غسل الجدران بعصير الليمون الممزوج بالماء لإزالة الروائح والبكتيريا. غسل الجدران الخارجية بمادة تنظيف ناعمة وقطعة قماش مبللة أو اسفنجية. إزالة الغبار (ممتص غبار) على الشبكة الخلفية من جهازك لتسهيل إخراج الحرارة وذلك مرة واحدة في السنة. عند تركيب الثلاجة، اغسلها بالماء المخلّل أو بحفنة من كربونات الصوديوم ممزوجة في نصف لتر من الماء.

20. إزالة الجليد عن الأجهزة التي تحتويه (مرة في السنة على الأقل)
بمجرد أن يصل سمك الجليد 3 مم في جهازك، ابدأ بإذابته. وإذا تجاوز 6 مم، تصبح طبقة الجليد سميكة جداً، مما يؤدي إلى زيادة في استهلاك الطاقة بنسبة 30 ٪. لتسريع عملية إزالة الجليد، يمكنك أن تضع وعاء من الماء الساخن داخل الجهاز. وهناك أيضاً أجهزة مزودة بوظيفة التذويب السريع.

21. صيانة الثلاجات وأجهزة التجميد
تعد الثلاجة حلقة هامة في سلسلة التبريد. تشترط التنظيمات تجهيز كل ثلاجة منزلية بمؤشر قياس في الجزء الأكثر برودة (من 0 درجة مئوية إلى 4 درجات مئوية). في حالة عدم وجوده، يجب على المستهلك أن يجهز الثلاجة بمقياس حرارة يسمح بالكشف عن المنطقة الباردة. تحقق بانتظام من السير الحسن للأجهزة، وذلك بقياس درجات الحرارة الداخلية وضبط درجة الحرارة عند الضرورة بواسطة مثبت الحرارة.



22. احترام القواعد العامة للنظافة

يُعدّ المطبخ المكان الأكثر عرضة للجراثيم في المنزل.

القواعد الواجب اتباعها هي:

- غسل اليدين قبل وبعد استعمال مختلف المنتجات؛
- تجنب لمس منتجات «غير نظيفة» (كتقشير الخضار) بالقرب من منتجات «نظيفة» (كاللحوم النيئة)؛
- تجنب بقدر الإمكان ألواح التقطيع والملاعق الخشبية؛



- تنظيف المائدة ومسطحات العمل والأواني وأدوات المطبخ، بعناية
- بعد كل استخدام بالماء الساخن ومادة منظفة ثم تشطف وتجفف؛
- غسل اليدين قبل إعداد الطعام أو تحضير المائدة؛
- تجنب استخدام نفس السكين لمنتجات مختلفة؛
- تجنب لمس حيوانك الأليف، أثناء استعمالك للأغذية.

مناديل المائدة:

- عش حقيقي للجراثيم؛
- الاحتفاظ بها جافة؛
- غسلها بشكل مستمر عند 60 درجة مئوية كحد أدنى؛
- استعمال مناديل متمايزة لمختلف الوظائف؛
- استخدام الورق الماص بشكل دائم كلما يسمح بذلك.



الإسفنج:

- مصدر لتكاثر الميكروبات بسبب الرطوبة الشبه الدائمة التي تسود فيه؛
- تطهير الإسفنج باستمرار باستخدام ماء الجافيل.

23. الطبخ، أفضل حليف لك ضد البكتيريا

- يعد طهي الطعام أفضل وسيلة للحد من تكاثر الميكروبات، لكنه لا يقضي على جميع الكائنات المجهرية. لأكثر فعالية، يجب أن تتم عملية الطهي تحت درجة حرارة عالية (70 درجة مئوية كحد أدنى) ولمدة زمنية طويلة؛
- بعد الطهي، لا يترك الطعام في درجة حرارة المحيط لأكثر من ساعتين.



24. الاستهلاك والحفظ

• يجب أن ترفق الأغذية المعلبة والمصبرات والمنتجات المجمدة مجمدا مكثفا بأجال الاستهلاك. وفي كثير من الحالات مدة حفظ المنتج بعد فتحه كذلك. لا تبقى أبدا أكثر من ساعتين خارج الثلاجة.

بعد طبخ الأغذية، يجب استهلاكها أو تبريدها أو تجميدها بعد الساعتين التاليتين من تحضيرها. في فصل الصيف، يتقلص هذا الأجل إلى ساعة واحدة فقط! لأن بعد هذه الفترة، تتكاثر البكتيريا، مما يجعل الأغذية غير صالحة للاستهلاك. يجب في هذه الحالة رميها.





- حفظها في الثلاجة إلى حين وقت تحضيرها (عدم توقيف سلسلة التبريد). استعمال المواد الغذائية سريعة التلف على الفور؛
- فصل المواد الخام عن المنتجات المحوّلة: استخدام علب محكمة الإغلاق وغلاف غذائي. إفراغ المصبرات التي شرع في استهلاكها في علب محكمة الإغلاق؛
- تناول الوجبات المطهية في أقرب وقت ممكن؛
- إزالة الجليد بشكل جيد، وضعها في وعاء لتجنب السيّلان؛
- الإستراتيجية الأكثر أمانا هي أن تخطط مسبقا لإزالة الجليد ببطيء داخل الثلاجة. يمكنك أيضا إذابة بقايا الطعام بسرعة في جهاز المايكروأند. كلتا الطريقتين تسمحان بالحفاظ على الذوق الجيد للأغذية بكل أمان. لكن تجنبوا دائما إذابة أجهزة التجميد في الهواء الطلق أو تحت الماء الساخن، لأنهما مصدران لتكاثر هائل للبكتيريا.

25. التعامل بسرعة مع بقايا الطعام

بعد الطهي، يجب أن يستهلك الغذاء فوراً أو يحفظ في مكان ساخن (أكثر من 63+ درجة مئوية) أو الاحتفاظ به في مكان بارداً (3+ درجة مئوية كحد أقصى) ثم يعاد تسخينه لحظة استهلاكه؛

- استهلكها في أسرع وقت ممكن. لا تحتفظ لأكثر من 48 ساعة بالأغذية التالية: بياض البيض (الأح) والمايونيز واللحوم المطهية والحساء أو صلصلة اللحوم التي هي أوساط جد خصبة لتكاثر البكتيريا. ارم البقايا التي ظلت محفوظة لمدة زمنية طويلة؛
- لا تضع في الثلاجة سوى الأغذية «الباردة» لتفادي التكثيف. ثم ضعها في أواني نظيفة لم يتم استخدامها في عملية الطهي أو الأكل، وغطها بغلاف بلاستيكي قبل وضعها داخل الثلاجة. لا ينبغي أبداً أن تحفظ بقايا الطعام في درجة حرارة المحيط؛
- قدّم بقايا الطعام دائماً ساخنة. سخّن بقايا الطعام والوجبات المطهية بعناية قبل استهلاكها.



سخن الصلصات والحساء والعصائر إلى درجة الغليان. سخن باقي الأغذية في درجة حرارة لا تقل عن 75 درجة مئوية. وحرك جيدا حتى تتوزع الحرارة جيدا؛

- لا تحتفظ أبدا ببقايا الطعام للرضع. يجب أن ترمى الأغذية الخاصة بالرضع بعد انتهاء الوجبة. نفس الشيء بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي والنساء الحوامل والأشخاص المسنين؛
- لا يجب أبدا إعادة تسخين غذاء أو طبق مطهي أكثر من مرة. كذلك، لا تخلط بقايا طعام مع طبق طازج... حتى لا ينتج عن ذلك «بقايا البقايا» مليئة بالجراثيم؛

- جمد بقايا الطعام التي لا يمكن أن تأكلها في الحين. ابدأ بتبريد بقايا الطعام للحفاظ على تركيبها. ثم ضعها في أواني نظيفة وخاصة بالتجميد، تكتب فوقها التاريخ. استهلكها خلال الشهرين التاليين للتجميد.

26. ارم بقايا الطعام التي لها رائحة أو شكل مشكوك فيه

- لا تتذوق أبداً بقايا الأغذية التي تشك في نوعيتها. بل ارمها؛
- تخلص بسرعة من الأغذية الفاسدة. لا يكفي إزالة الأجزاء التالفة، لأن السموم الناتجة عن عملية الأيض (ميتابوليزم) كالسموم الفطرية، تغزو كل المادة الغذائية؛
- يجب حفظ الأغذية سريعة التلف (كاللحوم النيئة ومنتجات الحليب والوجبات الجاهزة) في أواني مغلقة. إفصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية أثناء التخزين وتحضير الطعام.
- يجب دائماً تنظيف مسطحات العمل والأواني. كما يجب غسل اليدين في كل مرة.



