

نصائح لسلامة الغذاء للمستهلكين

10 CONSUMER FOOD SAFETY TIPS





Get to know the **restaurant** you are eating in

Check out what people are saying about the restaurant or take a visit to see the place beforehand. Take a look at restaurant reviews and do a social media check.

تعرف على المكان الذي ستتناول فيه الطعام

تعرف على ما يقوله الناس عن المطعم أو قم بزيارته للتعرف عليه مسبقاً. كما يمكنك معرفة ملاحظات الجمهور على المطعم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت.





Does the place look **clean**?

Usually the cleanliness of the main areas and servers is an indicator of the cleanliness of the unseen places such as the kitchen.

Make sure the toilets are clean and the place is well lit. Also make sure the counters are not dusty and you don't see any pests.

هل يبدو المكان نظيفاً؟

نظافة المناطق الأمامية ونظافة وتصورات العاملين في المطعم مؤشرًا على نظافة الأماكن الأخرى غير المرئية مثل المطبخ. تأكد من نظافة وإضاءة الحمامات، ونظافة الطاولات وعدم ملاحظة وجود أي حشرات.



Is your food properly **cooked?**

Make sure that meats such as chicken and hamburgers are not served undercooked or raw. There should be no pink meat. If there is, don't be afraid to send it back.

هل تم طهي طعامك بشكلٍ صحيح؟

تأكد من كفاية طبخ اللحوم مثل الدجاج والهامبرجر، مثلاً يجب ألا يكون لون اللحم وردياً. إذا شكلت من عدم كفاية طبخ اللحوم، قم بإعادتها مرة أخرى ليتم طبخها بشكل كامل.



80.5 °



Keep hot foods **hot** and cold foods **cold**

Hot food should be served steaming hot and cold foods need to be served cold. If your hot food is served cold, don't be afraid to send it back. Also, foods should not be kept at room temperature for long amounts of time.

تأكد من الحفظ الحراري المناسب للأطعمة **الساخنة والباردة**

فيما يخص الوجبات الساخنة في المطاعم إذا قدمت باردة قم بإعادتها للشخص المسؤول.



Properly **handle** your left **overs**

Take food home within 2 hours of eating out and refrigerate immediately. Make sure to eat it within 1 or 2 days after fully reheating the food.

تعامل مع بقايا الطعام بشكل صحيح

إذا لم تستهلك كل الطعام المقدم لك، فيمكنك أخذة لمنزلك في غضون ساعتين من شرائه وتبريده فوراً. وتأكد من تناول الطعام المتبقى في غضون يوم أو يومين بعد إعادة تسخينه بشكل جيد.



هل لديك حساسية؟

أخبر مقدم الخدمة إن كنت تعاني من أي حساسية، لتجنب أي خطر من وجود مكونات قد تسبب لك الحساسية وتذكر أن هذا التصر قد ينقد حيّاً

Do you have any **allergies**?

Let the server know what your allergies in order to avoid any risk of contaminated food. A good reminder can be life saving!



Pay attention at the **buffet line**

Not just to the way the food looks but also to how the food is kept. Make sure that hot foods are kept on steam tables or above burners. Also, make sure to take a look at the cleanliness of the place.

اتبه جيداً وأنت تأخذ طعامك من **البوفيه**

يجب أن تتنبه جيداً إلى كيفية حفظ وتقديم الطعام من قبل المطعم، فالأطعمة الساخنة يجب أن تحفظ على معدات الحفظ الحراري المناسبة، وتتأكد أيضاً من نظافة المكان بالشكل المطلوب.





هل أصبت بالمرض
رغم إتباع نصائحنا؟

يرجى الاتصال ببلدية دبي
على الرقم **800900** وحفظ
عينات من الأطعمة المتبقية

Followed our tips
and still **got sick?**

Please contact
Dubai Municipality at
800900
and let us know!

Don't assume that
the last meal is what
caused your **sickness**

It's not always the last meal
that made you sick. Foodborne
illness can come from foods
that was eaten 3 to 5 days ago.
Investigators would need your
full meal history for those days.

لا تشک بأن الوجبة الأخيرة هي سبب التسمم الغذائي:

ليس بالضرورة أن تكون الوجبة الأخيرة
 هي التي جعلتك مريضا. فقد يكون
 سبب المرض هو الأطعمة التي تم
 تناولها قبل 3 إلى 5 أيام. وسيحتاج
 المختصون بتنقيص الأمراض المنقولة
 عبر الغذاء إلى معرفة تفاصيل الوجبات
 التي تناولتها خلال 5-3 أيام





Know your **food poisoning** symptoms

Food poisoning symptoms include: Nausea, vomiting, fever, diarrhea and stomach pains. You may experience some of these symptoms so make sure to take note when talking to your doctor.

تعرف على أعراض **التسمم الغذائي**

تشمل أعراض التسمم الغذائي: الغثيان، القيء، الحمى، الإسهال، والآلام المعدة. فإذا حدثت لك أي من هذه الأعراض، لا تنسى أن تذكرها لطبيبك



