



يوم العيد

(يوم النحر)





إرشادات السلامة للهدى والأضاحي

قبل الطبخ



نظافة أدوات
الطبخ المستخدمة



غسل اليدين



تجنب وضع اللحم
المطبوخ في نفس
صحن اللحم النيء



استخدام المناديل
والمناشف لمره
واحدة فقط



❄️ مدة تبريد اللحوم
من ٣-٥ أيام

❄️ مدة تبريد (اللسان ، الكلى،
الكبد، القلب) من ١-٢ يوم

❄️ مدة تبريد مرقة اللحم
١-٢ يوم

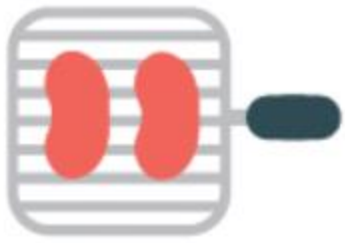
❄️ مدة تجميد اللحوم
من ٦-١٢ شهر

❄️ مدة التجميد (اللسان، الكلى،
الكبد، القلب) من ٣-٤ أشهر

❄️ مدة تجميد مرقة اللحم
من ٢-٣ أشهر



عند الشواء



تفحم اللحوم
من الخارج
لا يعني
نضوجها



تحريك اللحوم
باستمرار للتأكد
من استوائها



تجنب وضع اللحم
مباشرة على الفحم
المشتعل حتى
لا يتعرض للاحتراق



التأكد من ذوبان
الثلج عن اللحوم
بشكل كامل قبل
الشوي



تجنب طبخ
اللحوم مسبقاً
لشوائها في
وقت لاحق



لسلامتك

يجب تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية قبل
يوم النحر تحسبًا للحالات الطارئة، ومن
أهم محتوياتها:

الجروح البسيطة



تغيير الضمادة
أو اللاصق يوميًا



غسل اليدين
لتجنب العدوى



وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة
على منطقة الجرح والضغط عليه



وجود حالة صحية
خاصة كالسكري
وغيره

وجود جسم غريب
آخر في الجرح

استمرار
نزف الجرح

وجود احمرار،
وتورم أو زيادة الألم

يجب الذهاب
إلى الطوارئ
في حالة



الجروح العميقة والنزيف الحاد

في حالة البتر يوضع الجزء المبتور
في كيس نظيف ثم إلى وعاء من
الماء البارد و الثلج



عدم إزالة الجسم الحاد المفروض
بالجسم أو محاولة تنظيف الجرح



نقل الجزء المبتور والمصاب فورًا
إلى المستشفى



وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش
نظيفة على الجرح مع الضغط بقوة
على المنطقة



صحة وهنا.. ولا تكثر

ماهو التلبك المعوي؟
اضطرابات تصيب الجهاز الهضمي

أعراضه

انتفاخ
البطن

الإمساك

عسر الهضم
(ألم أو عدم الراحة
بعد تناول الطعام)

للموقاية من التلبك المعوي

التقليل من الأطعمة
المسببة لغازات البطن



تجنب الإفراط في
تناول الطعام



لتجنب المشاكل الصحية

ينصح المصابون بالسكري وارتفاع
ضغط الدم بتجنب الإفراط في تناول
اللحوم والأطعمة الغنية بالكوليسترول
(مثل الكبد والأمعاء وغيرها)

الحرص على إضافة
السلطة
والخضراوات
الورقية مع الوجبة

يفضل طبخ
اللحوم على
نار هادئة بدون
إضافة الزيت

تجنب المبالغة
في الأكل أيام
العيد