

التقرير النهائي لأعمال الحملة التوعوية حول "التسمم الغذائي"

مايو 2025



اسم البرنامج التوعوي	حملة التسمم الغذائي	الهدف الاستراتيجي: تطوير المنظومة الرقابية
المسار التوعوي	تعزيز الوعي العام حول مخاطر التسمم الغذائي وطرق الوقاية منه	
مدير البرنامج	نواف القاضي	
نوع الهدف العام للبرنامج	معرفي، مصادر	
أهداف البرنامج (SMART)	معرفي: زيادة الوعي حول التسمم الغذائي وطرق الوقاية منه. مصادر: إعداد 10 انفوجرافات توعوية باللغتين + 5 محاضرات توعوية + 2 فيديوهات توعوية	
الفئة المستهدفة	المستهلكين	
استراتيجية التوعية	تواصل، تثقيف	
الارتباط بمصفوفة السمعة	البعد: التشريع والرقابة السمه: تتبنى الهيئة تشريعات ونظم رقابة فعالة لضمان الاستخدام الامن للمنتجات.	
النظريات السلوكية والاجتماعية المتبعة للتصميم والتنفيذ	Social marketing theory, health belief model	
مؤشرات المراقبة والتقييم	معرفي: -عدد المشاهدات للمواد التوعوية -الاستبيان القبلي والبعدي في المحاضرات مصادر: عدد المواد التي تم إعدادها + عدد المحاضرات	
التوجه التوعوي	سلامة الغذاء والغذاء الصحي	
الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط، التنفيذ، التقييم)	التخطيط: فبراير + مارس 2025 التنفيذ: أبريل - مايو 2025	

التوعية بالتسمم الغذائي تعتبر من الجهود الأساسية التي تساهم في تحسين صحة المجتمع وتقليل المخاطر الصحية الناتجة عن تناول أطعمة ملوثة.

من خلال نشر الوعي حول الأسباب التي تؤدي إلى التسمم الغذائي، وتوفير معلومات حول طرق الوقاية مثل النظافة الشخصية، تخزين الطعام بشكل صحيح، والطهي الجيد، يمكن تقليل عدد الإصابات بهذه الأمراض بشكل كبير.

إحصائيًا، يعد التسمم الغذائي من أكبر المشكلات الصحية التي يعاني منها الناس على مستوى العالم، حيث يصاب أكثر من 600 مليون شخص سنويًا، وتسبب هذه الأمراض وفاة حوالي 420 ألف شخص، بما في ذلك العديد من الأطفال دون سن الخامسة. وهذا يعكس أهمية تكثيف الجهود لنشر التوعية حول الوقاية من التسمم الغذائي.

حملات التوعية التي تركز على استراتيجيات بسيطة ولكن فعالة مثل غسل اليدين بشكل دوري، طهي الطعام بدرجة حرارة كافية، وعدم تخزين الطعام لفترات طويلة، تعد من الأساليب الفعالة في الحماية من التسمم. عبر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأنشطة الميدانية، يمكن توسيع نطاق التوعية لتشمل كافة شرائح المجتمع، مما يساهم في بناء بيئة غذائية آمنة. المشاركة المجتمعية في هذه الحملة تساهم في تقليل انتشار التسمم الغذائي، مما يعزز الصحة العامة ويحسن رفاهية الأفراد.

الفئة المستهدفة
المستهلكون

أهداف البرنامج

- تقليل معدلات الإصابة بالتسمم الغذائي.
- زيادة الوعي بالممارسات الغذائية السليمة.
- تحسين سلوكيات تداول الأغذية.
- التوعية المدرسية حول التسمم الغذائي.

مؤشرات القياس

- عدد المشاهدات والتفاعلات مع المواد التوعوية.
- استبيانات قبلية وبعدية.
- عدد المحتوى المُعد بالإضافة إلى عدد المحاضرات.

- يمكن تطبيق نظرية Social Marketing التسويق الاجتماعي في هذا البرنامج من خلال عدة أفكار منها:
 - استخدام لغة بسيطة ومقنعة لتوضيح أهمية "سلامة الأغذية" وخطورتها على الصحة وتحسين الممارسات لتجنب التسمم الغذائي والاستخدام الآمن لها.
 - إبراز فوائد الحفظ والتخزين لضمان سلامة الغذاء خلال الحملة.
 - تقديم عادات سليمة بأسلوب جذاب لتشجيع المجتمع على اتباعها.

توفير حلول عملية بتقديم نصائح سهلة التطبيق:

- تقديم نصائح سهلة التطبيق للتعامل مع الأغذية، أثناء الشراء و التحضير والتخزين الصحيح لها.
- شرح الطرق الآمنة للتعامل مع المعلبات والأغذية الأخرى خاصة سريع الفساد.
- تقديم إرشادات واضحة حول التعامل السليم مع الأغذية في جميع مراحلها للحصول على غذاء امن.

Health Belief Model نموذج الاعتقاد الصحي من خلال تطبيق مبادئه الأساسية باستخدام عدة أفكار مثل:

- زيادة الوعي بالمخاطر:
 - توضيح خطورة الممارسات الخاطئة في تداول الأغذية بدءاً من مرحلة الشراء وأثناء التحضير والتقديم لمرحلة الحفظ.
 - تسليط الضوء على الاغذية الأكثر عرضة للفساد مثل الأسماك .
 - سهولة حدوث التسمم عند التساهل بالنظافة العامة .

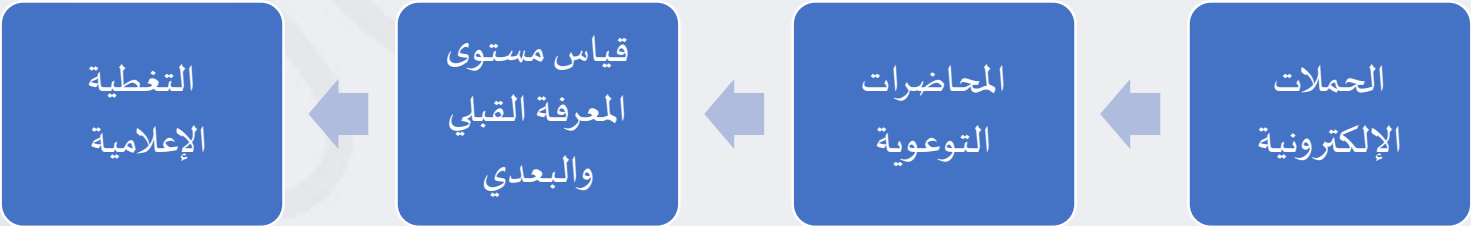
• تعزيز الفوائد المدركة:

- إبراز فوائد تخزين الأغذية لضمان سلامة الغذاء وتوفير الوقت والجهد.
- توضيح كيف أن اتباع ممارسات سليمة يمكن أن تحسن الصحة العامة وتمنع التسمم الغذائي.
- شرح كيفية التعامل السليم مع الأغذية قبل وأثناء وبعد التحضير .

• تقليل الحواجز المعيقة :

- تقديم حلول عملية للتعامل مع المعلبات والأطعمة المبردة المجمدة (المفرزات) بطريقة آمنة وسهلة.
- توفير إرشادات بسيطة لفوائد حفظ الأغذية وأمان استخدامها للتقديم .
- تقديم نصائح سهلة التطبيق لضمان سلامة الغذاء للحصول على غذاء امن.

- الإعلام **information** من خلال إنتاج ونشر مجموعة متنوعة من المواد التوعوية مثل الإنفوجرافات، وتنظيم محاضرات داخل المدارس، وشاشات النقل العام، مما يساهم في رفع مستوى الوعي بين مختلف الفئات.
- الإقناع **Persuasion** تم استخدام رسائل واضحة وعملية تتناول ممارسات يومية مهمة، وبراهين مقنعة حول أضرار بعض الممارسات الخاطئة في التعامل مع الغذاء، وأهمية سلامة مراحل اعداد الغذاء بدءاً من الشراء، والتعامل السليم مع الأغذية سريعة الفساد، بأسلوب سهل ومقنع يركز على الفوائد المباشرة.
- بناء الإجماع **Consensus building** جرى التعاون مع جهات متعددة كشبكة قطار الرياض، وبرنامج خدمة ضيوف الحرم، والمدارس، وجامعة الأميرة نورة، وهيئة تنظيم الكهرباء وهيئة الطيران المدني وقطاع الغذاء في الهيئة، مما عزز مصداقية الرسائل التوعوية وأسهم في توحيد الجهود وتوسيع نطاق التأثير.





الحملة الإلكترونية:

انطلاقاً من حرص الهيئة على تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الصحة العامة وسلامة الغذاء، أطلقت الهيئة حملة توعوية شاملة تستهدف رفع مستوى الوعي بمخاطر التسمم الغذائي وطرق الوقاية منه، وذلك ضمن جهودها المستمرة لدعم الممارسات الصحية السليمة لدى مختلف شرائح المجتمع.

تم تنفيذ الحملة من خلال الحسابات الرسمية للهيئة على منصات التواصل الاجتماعي، حيث شمل النشر منصات: إكس، وإنستغرام، وفيسبوك، وسناب شات، وتيك توك، ولينكدإن.

كما جرى عرض محتوى الحملة على شاشات قطار الرياض، بالإضافة إلى إرسال المواد التوعوية إلى عدد من الجهات، من بينها الهيئة العامة للزكاة والدخل، وبرنامج خدمة ضيوف الرحمن، ووزارة التعليم، وهيئة تنظيم الكهرباء، وهيئة الطيران المدني، بالإضافة جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

وضمن نطاق التفاعل المباشر مع فئات المجتمع، تم تنظيم محاضرات توعوية في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، استهدفت الطالبات ومنسوبات الجامعة بهدف رفع وعيهم بسلامة الغذاء وأهمية الوقاية من التسمم الغذائي، إضافة إلى تنفيذ محاضرات توعوية مدرسية، لتعزيز ثقافة السلامة الغذائية لدى الطلبة في مراحل عمرية مبكرة.

وفي إطار تعزيز التعاون المؤسسي، تم تزويد الزملاء في قسم الشراكات المحلية بالهيئة برابط إلكتروني يحتوي على مواد الحملة التوعوية، مع إمكانية إضافة شعار الجهة المستفيدة، وذلك لتمكينهم من مشاركتها عبر قنوات التواصل الداخلي لتوعية منسوبهم ودعم جهود التوعية على نطاق أوسع.



منشورات الهيئة على منصات التواصل الاجتماعي باللغة العربية والانجليزية:



منشورات الهيئة على منصات التواصل الاجتماعي:

1

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

التسمم الغذائي

تظهر أعراض مرضية بعد فترة معينة من تناول الطعام لللوث بالبكتيريا أو المواد الكيميائية الضارة أحياناً دون وجود أي علامات ظاهرة على فساد المنتج

الأعراض

تختلف الأعراض حسب نوع اللوث، وقد تظهر علامة واحدة أو أكثر مثل:

- القيء
- الغثاء
- الحمى
- التهوع
- الآلام وتشنجات البطن
- الغثاء
- التهوع
- الآلام وتشنجات البطن
- الغثاء
- التهوع
- الآلام وتشنجات البطن

حتى أو ارتفاع درجة الحرارة

000000 Saudi_FDA | www.sfdg.gov.sa

2

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الأمراض المنقولة بالغذاء

هي أمراض تسببها بكتيريا أو فيروسات أو طفيليات تنتقل إلى الإنسان من خلال تناول طعام أو شراب ملوث، وقد يحدث التلوث في مراحل مختلفة من إنتاج الطعام، مثل: أثناء الزراعة أو التخزين أو التحضير أو حتى أثناء الطهي

الأعراض

التسمم أو مشاكل في الجهاز الهضمي مثل: القيء والإسهال

للحفاظ على سلامة طعامك تأكد من:

- غسل اليدين والأكواب والملاعق جيداً قبل وبعد التعامل مع الطعام
- فصل الأغذية النيئة عن المجهزة لتناول
- لا تستخدم الملعقة
- تطهير وتطهير الأدوات
- استخدام مياه صالحة للشرب
- حفظ الطعام في درجات حرارة مناسبة (أقل من 5 °م لتقلية السائلة، وأكثر من 60 °م لتقلية السائلة)
- تجنب التلوث المتبادل
- أغذية الألبان على درجة حرارة لا تقل عن 75 °م لضمان طهيها بشكل آمن
- حفظ الطعام في درجات حرارة مناسبة (أقل من 5 °م لتقلية السائلة، وأكثر من 60 °م لتقلية السائلة)
- تجنب التلوث المتبادل
- أغذية الألبان على درجة حرارة لا تقل عن 75 °م لضمان طهيها بشكل آمن

000000 Saudi_FDA | www.sfdg.gov.sa

3

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

كيف تتجنب التسمم الغذائي

الطهي والتبريد:

تأكد أن حرارة الطعام الداخلية تصل إلى 75 °م أو أكثر

احفظ الطعام بعد الطهي مباشرة أو استهلكه خلال ساعتين

حفظ الطعام:

البارد | البارد
عند 4 °م | عند 40 °م
أو أقل | أو أكثر

لا تترك الطعام بدرجة الغرفة (20-25 °م) لأكثر من ساعتين

نظافة تحضير الطعام:

غسل اليدين جيداً قبل وبعد تحضير الطعام

تجنب الاتصال مع الطعام عند وجود أعراض مرضية

ليست الفطرات دهان، الراس وتغير الفطرين أنواع لأغذية

التعامل الآمن مع الأطعمة:

عدم استخدام نفس الأدوات للتحضير (مثل لوح التقطيع)

لا تستخدم الملعقة

تطهير وتطهير الأدوات

استخدام مياه صالحة للشرب

حفظ الطعام في درجات حرارة مناسبة (أقل من 5 °م لتقلية السائلة، وأكثر من 60 °م لتقلية السائلة)

تجنب التلوث المتبادل

أغذية الألبان على درجة حرارة لا تقل عن 75 °م لضمان طهيها بشكل آمن

000000 Saudi_FDA | www.sfdg.gov.sa

4

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

التسمم الوشيقي (Botulism)

تسمم ناتج عن حشرات تلجأ إلى سحوم ناعمة بكثرة "كلوستريديوم بوتولينوم"

مق تشط البكتيريا:

الغذاء المأكول
الغذاء المأكول
الغذاء المأكول

الغذاء المأكول
الغذاء المأكول
الغذاء المأكول

أنواعه:

الغذاء المأكول
الغذاء المأكول
الغذاء المأكول

طرق الوقاية:

الغذاء المأكول
الغذاء المأكول
الغذاء المأكول

000000 Saudi_FDA | www.sfdg.gov.sa

5

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

حالات التسمم في الأسماك

التعريف والوقاية

الأسماك الملحية
مثل الفسيح والرنجة
لحجر بالتعليق والتجميد وقد تشكل بيئة مناسبة لنمو بكتيريا كوليراينوم بوتولينوم السلبية للتسمم الوشيقي
خطوطياً في درجة حرارة أقل من 4°
الوقاية
• تجنب تناولها معاً داخلها وخارجها

السموم التي قد يتركز فيها
قد يحتوي على طفيليات مثل الأسماك
أو بكتيريا مثل السالونيلا والليستيريا، والتي
تسبب أعراضاً معوية

الوقاية

- اختيار السمك من مصدر موثوق
- حفظه أقل من 4° حتى يتناول
- غسل اليدين واستخدام أدوات نظيفة عند التعامل معه
- تجنب تناوله بعد لتلوثه بالسموم

السردين العلب
إذا لم يحفظ بشكل صحيح قد يسبب التسمم الوشيقي بسبب بكتيريا كوليراينوم بوتولينوم التي تنمو في بيئة خالية من الأكسجين

الوقاية

- عدم تناول العلب المفتوحة أو ذات النكهة أو الزائدة غير الطبيعية
- حفظه في مكان بارد وجاف
- عدم تناوله بعد لتلوثه بالسموم

1000000 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

6

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

مخاطر تناول الأسماك الفاسدة

عند حفظ الأسماك في درجات حرارة غير مناسبة (5 - 60°)، قد تنمو بكتيريا تحول البستين إلى هيستامين، مما يسبب التسمم الإسقمري (Scombroid)

الأسماك للربطة بالتسمم:

- التونة • التايلاند (الإسقمري)
- السردين • لاني ماهي
- الأسنوجة • البونيو

الأعراض
(تظهر خلال دقائق إلى ساعة):

- شبيهة بالحساسية
- احمرار الوجه والرقبة
- طفح جلدي وحكة

طرق الوقاية:

- حفظ الأسماك في درجة حرارة أقل من 4° بعد الصيد أو التجميد
- المشارة من مصادر موثوقة
- التأكد من خلو السمك من رائحة غير طبيعية

الجراثيم البشري

- غثيان • إسهال
- قيء • آلام في البطن

أعراض أخرى

- صداع • دوخة • خفقان
- إحساس بالحرقان في الفم والحلق

1000000 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

7

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

التعامل السليم مع الأسماك للوقاية من التسمم الغذائي

التنظيف:

- غسل اليدين قبل وبعد لمس السمك النيء
- استخدام أدوات نظيفة (سكاكين، ألواح تقطيع)
- غسل السمك جيداً تحت ماء الجاري

الطهي:

- طهي السمك جيداً على حرارة لا تقل عن 65°
- يكون لحم السمك الناضج غير شفاف ويحصل بسهولة باستخدام الشوكة

التخزين:

- حفظ الأسماك عند 4° أو أقل
- إذا لم تستخدم خلال يومين: تجمد عند 18° أو أقل
- ثلث جيداً بأكياس أو ورق خاص للتجميد

عند الشراء:

- اختر الأسماك من مصادر موثوقة
- تأكد من التبريد والنضارة
- تعرضي لتلوثات مخصصة
- وكميات كافية من الثلج
- الرائحة يجب أن تكون طبيعية وطازجة
- اللون صافٍ واللحم متماسك ومن عند الضغط

1000000 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

8

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

السالمونيلا

Salmonella

هي بكتيريا تنتقل غالبًا عن طريق تناول الدواجن والبيض النيء، والحليب غير المبستر

الوقاية:

- طهي لحوم الدواجن والبيض حتى النضج الآمن ووصول درجة حرارتها إلى 75°م على الأقل
- غسل اليدين جيدًا بعد لمس الحيوانات أو فضلاتها
- التخزين عند درجات حرارة أقل من 4°م
- عدم شرب الحليب غير المبستر
- غسل اليدين وتعقيم الأسطح والأدوات بعد التعامل مع الغذاء النيء
- فصل الأغذية البنية عن الجاهزة أثناء التحضير

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

9

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الإشريكية القولونية

ESCHERICHIA COLI

بكتيريا تعيش طبيعيًا في أمعاء الإنسان والحيوان، إلا أن بعض سلالاتها قد تسبب أمراضًا معوية خطيرة، وتنتقل إلى الغذاء بسهولة عبر الأيدي أو الأسطح الملوثة.

لتجنب مخاطر الإشريكية القولونية:

- طهي اللحوم، خاصة المفرومة، حتى النضج الآمن ووصول درجة حرارتها إلى 75°م على الأقل
- شرب منتجات الألبان المبسترة فقط
- غسل الخضروات والفواكه جيدًا قبل تناولها
- الالتزام بالنظافة الشخصية ونظافة الأدوات والأسطح

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

10

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الليستيريا

Listeria monocytogenes

بكتيريا تعيش في التربة والياه، وتلوث الأغذية ومخازنها، تنمو حتى في الأطعمة الباردة، وقد تسبب أمراضًا مثل التسمم الغذائي والتهاب السحايا

للحد من خطر الليستيريا:

- احفظ اللحوم الباردة (كاسلايم والريز) تحت درجة حرارة أقل من 4°م
- اطبخ اللحوم جيدًا حتى النضج الآمن ووصول درجة حرارتها إلى 75°م على الأقل
- تجنب الأجبان الطرية غير المبسترة لأنها بيئة مثالية لكثير الليستيريا
- نظف وظهر باستمرار اللوحة، والأسطح، وأدوات تحضير الطعام، للامسة للأطعمة البنية

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

4

Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority

Botulism

A rare but serious poisoning that occurs because of the excretion of botulinum toxins produced by *Clostridium botulinum* bacteria.

Bacteria Become Active in:

Poor hygiene during preparation	Low or no oxygen (anaerobic environment)
Improper sterilization of packages	Temperature between 5-60 °C
A pH above 4.6	

Types:

- Foodborne botulism:** Often caused by home-canned foods that have been improperly sterilized.
- Infant botulism:** Caused by contaminated honey or foods. Honey is not recommended for infants under 12 months.

Symptoms:

- Vomiting and diarrhea
- Double vision
- Facial muscle weakness
- Numbness in the limbs and dryness of the throat and mouth
- Difficulty swallowing, speaking and breathing

Prevention:

- Maintain proper hand and utensil hygiene
- Do not taste food if its safety is in doubt
- Keep food refrigerated below 5°C
- Cook thoroughly
- Ensure thorough sterilization of home-canned foods
- Avoid consuming canned foods that appear swollen or deformed
- Keep raw foods separate from ready-to-eat items

000000 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

3

Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority

How to PREVENT FOOD POISONING

Cooking and Chilling:

The internal temperature of food should reach 75°C

Immediately after cooking, refrigerate or eat the food within 2 hours

Food Storage:

Chilled foods at 5°C or below	Hot foods at 60°C or above
-------------------------------	----------------------------

Never leave food at room temperature (25°C) for more than 2 hours

Safe Handling:

- Keep raw food away from ready-to-eat food
- Do not use the same cooking tools and surfaces for the preparation of raw and ready-to-eat foods
- Wash and disinfect utensils and food contact surfaces
- Do not use soap or detergents to wash foods

Safe Preparation:

- Wear gloves and a head cover, and change your gloves frequently
- Avoid contacting food if you have wounds or symptoms
- Wear gloves and a head cover, and change your gloves frequently

000000 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

2

Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority

Foodborne ILLNESSES

Diseases resulted from eating food or beverages contaminated with pathogens. Contamination may occur in any phase of food production, storage, or preparation or even cooking.

Symptoms

Poisoning, vomiting or diarrhea

For your food safety:

- Always wash your hands, cooking tools, and counters before and after contacting foods
- Keep food at the proper temperature (below 5°C for chilled foods and above 60°C for hot foods)
- Keep raw food and ready-to-eat food separate
- Use safe water and raw materials, and check expiration date and packages to ensure food safety
- Cook food to a temperature of 75°C to ensure it is safe to eat

000000 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

1

Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority

FOOD Poisoning

An illness caused by eating food contaminated with bacteria or chemicals

Symptoms

Symptoms of food poisoning vary depending on contamination type. However, common symptoms and signs include:

- Nausea
- Vomiting
- Watery or bloody diarrhea
- Stomach pain and cramps
- Heart palpitations
- Fever
- Allergic Reactions

000000 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

7

Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority

Safe Handling of Fish to Prevent Food Poisoning

Cleaning:

- Wash your hands thoroughly before and after handling raw fish
- Use clean utensils (knives, cutting boards)
- Clean the fish well under running water

Cooking:

- Ensure to cook fish to an internal temperature above 63°C
- The flesh should be opaque and separate easily with a fork

Purchase:

- Purchase fish from reliable sources that follow storage and cleaning standards
- Fish should be displayed in appropriate refrigerators on a thick bed of fresh ice
- The smell should be fresh and mild
- A fish's eyes should be clear and shiny, and flesh should spring back when pressed

Storage:

- Store fish in the refrigerator at a temperature of 4°C or below
- If fish will not be consumed within 2 days of buying, freeze it at -18°C or below
- Wrap it tightly in plastic or freezer paper

Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

6

Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority

Risks of Rotten Fish

Storing fish at improper temperatures (5–60°C) may result in breaking down a chemical called "histidine" to "histamine," which causes scombroid fish poisoning.

Poisoning-Related Fish

- Tuna
- Mackerel
- Sardines
- Mahi mahi
- Anchovy
- Bonito

Symptoms
(Appear within minutes to 1 hour):

- Allergy-like symptoms**
 - Facial flushing
 - Skin rash
 - Skin itching
- Digestive symptoms**
 - Diarrhea
 - Nausea
 - Abdominal pain
 - Vomiting
- Others**
 - Heart palpitations
 - Headache
 - Burning sensation in the mouth and throat

Prevention:

- Store fish at below 4°C immediately after fishing or purchasing
- Purchase fish from reliable sources
- Ensure there are no unusual odors

Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

5

Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority

Fish Poisoning

Overview

Salted Fish
such as sea bream and herring
Prepared by salting and brining, where harmful bacteria like *Clostridium botulinum* can grow causing botulism

Prevention

- Store at temperature below 4°C
- Ensure the fish is well-salted internally and externally

Raw or Undercooked Salmon
May contain bacteria and parasites such as *anisaexis*, *salmonella*, or *listeria*, which may lead to gastrointestinal symptoms

Prevention

- Select Salmon that is intended for raw consumption
- Store it at below 4°C, and is preferred to be eaten within maximum 2 days of buying
- Use clean utensils and wash your hands thoroughly when handling

Canned Sardines
Should be stored properly; if not, it may lead to the risk of botulism resulting from *Clostridium botulinum* that grows in an anaerobic environment

Prevention

- Avoid eating sardines from cans that are bulging, leaking or have unusual odors
- Store cans in a cool & dry place
- Avoid eating expired canned sardines

Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

10



Listeria monocytogenes

A bacterium commonly found in soil and water. It may contaminate food processing or storage environments and has the ability to grow in refrigerated foods, such as ready-to-eat meats and soft cheeses

Prevention:

-  **Store** ready-to-eat meats, such as salami and mortadella, at a temperature below 4°C
-  **Cook** meat thoroughly to reach an internal temperature of at least 75°C
-  **Avoid** consuming unpasteurized soft cheeses
-  **Clean** and sanitize refrigerators and all food-contact surfaces and utensils

 Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

9



ESCHERICHIA COLI


A bacterium naturally lives in the intestinal tracts of humans and animals. However, certain strains possess the capacity to cause intestinal diseases and may contaminate food through unsanitary hands or surfaces

Prevention:

-  **Cook** meat, especially ground meat, to reach an internal temperature of at least 75°C
-  **Consume** only pasteurized dairy products
-  **Wash** fruits and vegetables thoroughly
-  **Maintain** personal hygiene and sanitize all food-contact surfaces and utensils

 Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa







8




Salmonella

A bacterium commonly transmitted through the consumption of raw poultry meat, raw eggs, and unpasteurized milk

Prevention

-  **Cook** poultry meat and eggs to reach an internal temperature of at least 75°C
-  **Wash** hands thoroughly after any contact with animals or their waste
-  **Store** food at a temperature below 4°C
-  **Avoid** consuming unpasteurized milk
-  **Sanitize** hands, surfaces and utensils after handling raw food
-  **Separate** raw foods from ready-to-eat foods during food preparation

 Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa



595 ألف
مشاهدة



1.1 ألف
مشاهدة



نتائج الحملة الالكترونية



الأرقام التحليلية لجميع منشورات الحملة:

المشاهدات
217 ألف

الوصول
15 مليون

التفاعل
1.7 ألف

المنشور الأعلى مشاهدة

70.2 ألف
مشاهدة

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

التسمم الغذائي

ظهور أعراض مرضية بعد فترة معينة
من تناول الطعام الملوث بالميكروبات أو
الواد الكيميائية الضارة أحياناً دون وجود
أي علامات ظاهرة على فساد المنتج

الأعراض

تختلف الأعراض حسب نوع اللوث، وقد تظهر
علامة واحدة أو أكثر مثل:

القيء	الإسهال ليلي	الغثيان
الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة	رد الفعل الحساسية	الطفح

© Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa



النشر بالصحف باللغة العربية والاجنبية





«الغذاء والدواء»: لا تزال الطماطم في درجة حرارة
الفرقة أكثر من ساعتين لتفادي التسمم الغذائي



الرياض 2023-07-07

الهيئة العامة للغذاء والدواء

في صورة فيديو

أكدت الهيئة العامة للغذاء والدواء على أهمية الالتزام بإرشادات الصعيدي في حفظ الطماطم وتخزينها بشكل مناسب لتفادي التسمم الغذائي، وذلك في إطار جهودها المستمرة لرفع مستوى سلامة الأغذية.

وأوضحت الهيئة أن طماطم التسمم الغذائي لا تزال في درجة حرارة الغرفة (20-25 درجة مئوية) أكثر من ساعتين، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي.

وتنصح الهيئة المواطنين بعدم تناول الطماطم التي لم يتم حفظها بشكل صحيح، خاصة إذا كانت في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.



الرياض 2023-07-06

الهيئة العامة للغذاء والدواء

أكدت الهيئة العامة للغذاء والدواء على أهمية تجنب تناول الأسماك الفاسدة، وذلك في إطار جهودها المستمرة لرفع مستوى سلامة الأغذية.

وأوضحت الهيئة أن تناول الأسماك الفاسدة قد يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي، خاصة إذا كانت في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

وتنصح الهيئة المواطنين بعدم تناول الأسماك الفاسدة، خاصة إذا كانت في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

وأكدت الهيئة أن تناول الأسماك الفاسدة قد يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي، خاصة إذا كانت في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

وتنصح الهيئة المواطنين بعدم تناول الأسماك الفاسدة، خاصة إذا كانت في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

وأكدت الهيئة أن تناول الأسماك الفاسدة قد يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي، خاصة إذا كانت في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

SFDA Launches Food Poisoning Awareness Campaign and Warns of Its Risks

Monday 05/02/2024



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



- 1 Riyadh, April 07, 2023, SPA – The Saudi Food and Drug Authority (SFDA) has launched a digital awareness campaign to educate the public about food poisoning to causes, and methods of prevention. The initiative is part of the authority's ongoing efforts to promote public health and align with its fourth strategic plan.
- 2 According to a press release issued by the SFDA, it explained that food poisoning is a medical condition caused by consuming contaminated food, which may not always show visible signs of spoilage. Contamination may be microbial such as bacteria, viruses, parasites, and fungi or chemical, including natural or industrial toxins. It can also be physical involving foreign objects like glass, hair, nails, or metal fragments.
- 3 The authority noted that common symptoms of food poisoning include fever, abdominal pain, vomiting, nausea, and watery or bloody diarrhea. It emphasized that foodborne illness can occur at multiple stages of the food supply chain, including production, processing, transportation, storage, preparation, and cooking.
- 4 As part of its guidance, the SFDA advised the public to wash hands thoroughly before and after food preparation, store cold food at 5°C or below, and maintain hot food at 60°C or above. It also warned against leaving food at room temperature for more than two hours.
- 5 The release added that additional safety tips included separating raw foods from ready-to-eat items and sanitizing kitchen tools and surfaces. The authority cautioned against washing food with soap or disinfectants.
- 6 The SFDA also raised awareness about botulism, one of the most dangerous forms of food poisoning. Botulism is caused by toxins released by Clostridium botulinum bacteria in low-oxygen environments such as improperly canned foods—especially home-canned items—and under temperature conditions ranging from 5°C to 60°C, with the highest risk between 25°C and 37°C.
- 7 This form of poisoning can affect adults through contaminated food and infants under 12 months if they consume honey or unspiced foods. Symptoms may include vomiting, diarrhea, facial muscle weakness, difficulty swallowing or breathing, numbness in the limbs, and dryness of the mouth and throat.
- 8 The authority stressed the importance of proper food preparation, hand and personal hygiene, safe home-canning practices, and inspection of commercial canned products for swelling, rust, or damage. It reiterated the need to fully separate raw and ready-to-eat foods to prevent this rare and potentially life-threatening illness.
- 9 - SPA

FoodSafety[™] magazine

Articles



Common Fish Food Poisoning Types and Prevention Methods

By: Saudi Food and Drug Authority (SFDA).

SFDA Launches Food Poisoning Awareness Campaign and Warns of Its Risks

Riyadh: The Saudi Food and Drug Authority (SFDA) has launched a digital awareness campaign to educate the public about food poisoning, its causes, and methods of prevention. The initiative is part of the authority's ongoing efforts to promote public health and aligns with its fourth strategic plan.

According to Saudi Press Agency, the SFDA explained that food poisoning is a medical condition caused by consuming contaminated food, which may not always show visible signs of spoilage. Contamination may be microbial—such as bacteria, viruses, parasites, and fungi—or chemical, including natural or industrial toxins. It can also be physical, involving foreign objects like glass, hair, nails, or metal fragments.

The authority noted that common symptoms of food poisoning include fever, abdominal pain, vomiting, nausea, and watery or bloody diarrhea. It emphasized that foodborne illness can occur at multiple stages of the food supply chain, including production, processing, transportation, storage, preparation, and cooking.

As part of its guidance, the SFDA advised the public to wash hands thoroughly before and after food preparation, store cold foods at 5°C or below, and maintain hot foods at 60°C or above. It also warned against leaving food at room temperature for more than two hours.

The release added that additional safety tips included separating raw foods from ready-to-eat items and sanitizing kitchen tools and surfaces. The authority cautioned against washing food with soap or disinfectants.

The SFDA also raised awareness about botulism, one of the rarest but most dangerous forms of food poisoning. Botulism is caused by toxins released by *Clostridium botulinum* bacteria in low-oxygen environments such as improperly canned foods—especially home-canned items—and under temperature conditions ranging from 5°C to 60°C, with the highest risk between 25°C and 37°C.

This form of poisoning can affect adults through contaminated food and infants under 12 months if they consume honey or unsafe foods. Symptoms may include vomiting, diarrhea, facial muscle weakness, difficulty swallowing or breathing, numbness in the limbs, and dryness of the mouth and throat.

The authority stressed the importance of proper food preparation, hand and utensil hygiene, safe home-canning practices, and inspection of commercial canned products for swelling, rust, or damage. It reiterated the need to fully separate raw and ready-to-eat foods to prevent this rare and potentially life-threatening illness.

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



Food poisoning: A grim history of intentional contamination

By Jonan Pliet on April 9, 2025

Foodborne illness typically traces back to contaminated meat or greens, but intentional contamination has a grim legacy that stretches across human history — from ancient poisonings to modern malice.

Deliberate food contamination persists, spanning cases from razor blades in pizza dough — like the 2020 Saco, ME, incident, where a man sabotaged Hannaford Supermarket products, prompting recalls and panic — to cleaning solution slipped into coffee, as seen in a 2019 Illinois case where a fast-food worker dosed a customer's drink with bleach because of a dispute, landing the victim in the hospital. Though rare, these food crimes expose motives of revenge, chaos, or even financial gain — using adulterated food to sicken, kill, manipulate, intimidate, or destabilize entire communities.

Here are some examples of how food has been turned into a weapon.

Michigan's nicotine-tainted beef

In 2003, Sean Salley, a disgruntled supermarket worker in Grand Rapids, MI, pleaded guilty to poisoning 250 pounds of ground beef with Black Leaf 40, a nicotine-based insecticide. The USDA's Food Safety and Inspection Service reported 92 illnesses across 17 counties, with victims suffering vomiting and dizziness between January and February 2003. No deaths occurred, but 40 people sought medical care, some were hospitalized. "It was revenge, pure and simple," a Michigan prosecutor told *The New York Times*. Salley's grudge against the grocery chain Meijer, his employer,



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

Hajj And Omrah About SFDA Information Lists Areas

Food Poisoning
An illness caused by eating food Contaminated with bacteria or chemicals

Food Poisoning

Infographic

- Food Poisoning
- Foodborne ILLNESSES
- How to Prevent Food Poisoning
- Botulism
- Fish Poisoning
- Risk of Rotten Fish
- Safe Handling of Fish to prevent Food Poisoning

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

عن الهيئة
القوائم
المعلوماتية
المجلات
ركن
المستهلك

التسمم الغذائي

أنفوجرافيك

- التسمم الغذائي
- الأمراض المنقولة بالغذاء
- كيف تتجنب التسمم الغذائي
- حالات التسمم في الأسماك
- التسمم الوشيقي
- مخاطر تناول الأسماك الفاسدة
- التعامل السليم مع الأسماك للوقاية من التسمم الغذائي
- بكتيريا الليستيريا
- بكتيريا السالمونيلا
- بكتيريا الإشريكية القولونية

الهيئة تنظم عددًا من المحاضرات التوعوية عن التسمم الغذائي لطلاب المدارس

أخبار الهيئة

تاريخ النشر: 22-04-2025

نظمت الهيئة ممثلة بإدارة الاتصال المؤسسي مجموعة من المحاضرات التوعوية بالتسمم الغذائي للتحذير من مخاطره لطلاب وطالبات المراحل التعليمية المختلفة في عدد من المدارس، وكرت المحاضرات على توعية الطلاب بأنواع التسمم الغذائي وأعراضه ومسبباته بالإضافة إلى أبرز الممارسات الصحية للتعبة للوقاية منه، وعلى رأسها ضرورة المحافظة على سلامة الأغذية والسلوكيات الصحية في تناولها وأهمية تعقيم الأسطح والأدوات المستخدمة في الطبخ.

تأتي هذه المحاضرات التوعوية ضمن إطار حملة التوعية بالتسمم التي أطلقتها الهيئة مؤخرًا لتوعية المجتمع بالتسمم الغذائي ومخاطره والتوصيات الصحية للوقاية منه.



اقرأ أيضا

البوابة الداخلية للهيئة



عرض مواد توعوية على شاشات قطار الرياض:

مسارات العرض:

الأصفر، البنفسجي، البرتقالي، الأخضر.

مدة العرض:

12 يومًا.

المتوسط التقريبي للاستخدام اليومي للمسارات الأربعة:

160,000 راكب.

يقدر إجمالي المستفيدين بـ:

1,920,000 مستفيد.





تجهيز خطابات رسمية موجهة من معالي الرئيس التنفيذي إلى المسؤولين في الجهات المعنية بقضايا التسمم الغذائي، وإعداد رمز استجابة سريع يحتوي على جميع المواد التوعوية الخاصة بالحملة بغرض ارفاقه مع الخطابات الرسمية.

شهدت الحملة انتشاراً واسعاً عبر عدد من القنوات، بالإضافة إلى تفاعل ملحوظ من بعض الحسابات المؤثرة، مما أسهم في تعزيز حضور الحملة إعلامياً وتوسيع نطاق وصول رسائلها التوعوية إلى فئات متعددة من المجتمع.

أخبار السعودية (SaudiNews50@) على
X 

هيئة الغذاء تنشر عدة وصايا لتجنب التسمم
الغذائي:

فصل الأغذية النيئة عن الجاهزة للأكل.

عدم غسل الطعام بالصابون أو المعقمات.

تجنب ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة لأكثر من
ساعتين.

حفظ الأطعمة الباردة في درجة حرارة 5 درجات

مئوية أو أقل، والطعام الساخن في درجة 60 درجة

مئوية أو



x.com

هنا
الحدث
f22wz

"الغذاء والدواء":

حماية أطفالك من بكتيريا السالمونيلا تبدأ
من نظافة المطبخ واليدين والطهي الجيد
للدجاج والبيض وتناول الحليب المبستر





مُحاضرات توعوية



تقديم محاضرة بعنوان "طرق الكشف عن التسممات الغذائية بالتقنيات الحيوية"

PNU فعاليات @PNU_EVENTS

تتعد عمادة شؤون الطالبات محاضرة بعنوان: "سلامة غذاؤك أولوية".

رابط التسجيل:
sso.pnu.edu.sa/cas/login?serv...

رابط الحضور:
teams.microsoft.com/j/1/meetup-join/...

#جامعة_الأميرة_نورة
 #PNU

Translate post

ضمن برنامج رحلة الفضاء الأمن وبالتعاون مع الهيئة العامة للغذاء والدواء يسر وحدة التقنية الحيوية عن تنظيمها ندوة سلامة غذاؤك أولوية (طرق الكشف عن التسممات الغذائية بالتقنيات الحيوية الحديثة) لتدعوا د. خالد سفر الصنبي دكتوراه في علوم التكنولوجيا الحيوية

المحور: التعرف بالتسمم الغذائي وأسبابه وسبل الوقاية منه

يوجد شهادات حضور وساعات تدوير

رابط التسجيل الإلكتروني

رابط الحضور

Microsoft Teams

طرق الكشف عن التسممات الغذائية باستخدام التقنيات الحيوية الحديثة

د. خلود العنبي
 رئيس قسم التقنية الحيوية في مختبرات الغذاء
 هيئة الغذاء والدواء



تقديم محاضرات لطالبات المرحلة الثانوية والمتوسطة وتوزيع استبيان قبلي وبعدي المحاضرة :



المرحلة الثانوية



المرحلة المتوسطة

محاضرات مدرسية "طلاب"

تقديم محاضرات لطلاب المرحلة الثانوية والمتوسطة وتوزيع استبيان قبلي وبعدي المحاضرة :



المرحلة الثانوية



المرحلة المتوسطة

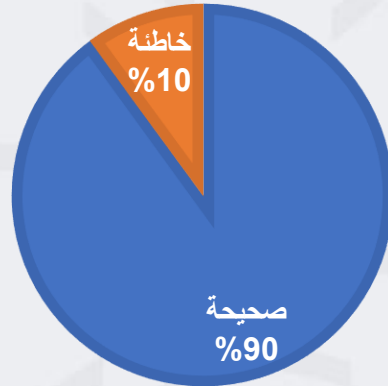


قياس الأثر لوعي الطلبة بمخاطر التسمم الغذائي وطرق الوقاية



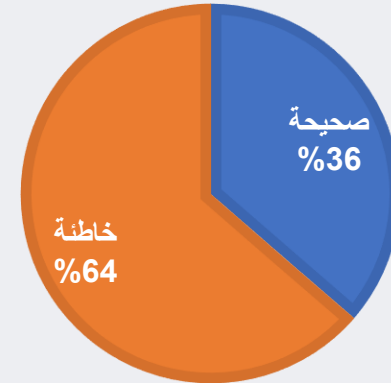
قياس أثر وعي الطلاب بمخاطر التسمم الغذائي وطرق الوقاية:

نسبة صحة الإجابات (بعد)



90% من الطلاب يدركون أساسيات سلامة الغذاء والوقاية من التسمم الغذائي

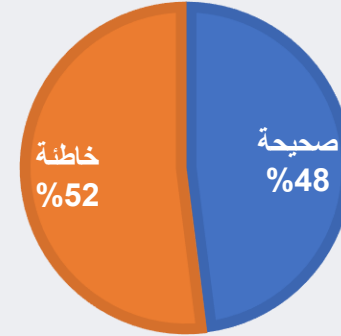
نسبة صحة الإجابات (قبل)



64% من الطلاب يجهلون أساسيات سلامة الغذاء والوقاية من التسمم الغذائي

قياس أثر وعي الطالبات بمخاطر التسمم الغذائي وطرق الوقاية:

نسبة صحة الإجابات (قبل)



52% من الطالبات يجهلون أساسيات سلامة الغذاء
والوقاية من التسمم الغذائي

نسبة صحة الإجابات (بعد)

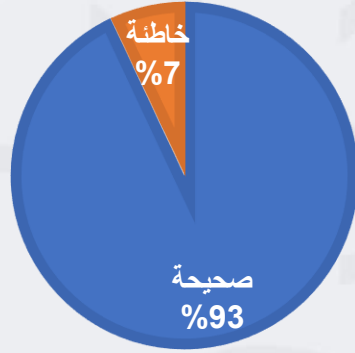


96% من الطالبات يدركون أساسيات سلامة الغذاء
والوقاية من التسمم الغذائي



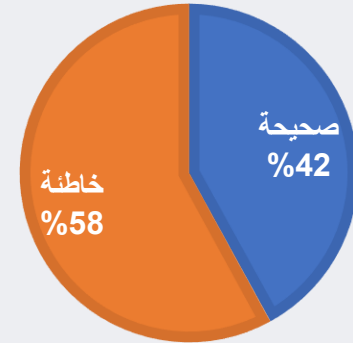
معدل رفع الوعي للطلبة:

نسبة صحة الإجابات (بعد)



93% من الطلبة يدركون أساسيات سلامة الغذاء والوقاية من التسمم الغذائي

نسبة صحة الإجابات (قبل)



58% من الطلبة يجهلون أساسيات سلامة الغذاء والوقاية من التسمم الغذائي



- ارتفعت نسبة معرفة الطلاب والطالبات بالتسمم الغذائي وطرق الوقاية منه والتعامل الآمن مع الأغذية من 42% إلى 93% من مجموع الطلاب الذين قُدمت لهم المحاضرات، ومن هنا يتضح أهمية تكثيف التوعية بالسلامة الغذائية والتدابير الوقائية من حالات التسمم الغذائي لدى طلاب المدارس .



- نظراً لورود حالات اشتباه بالتسمم الغذائي وانشغال الزملاء في قطاع الغذاء بمهام متعددة تتعلق بذلك، لم يتيسر لهم التفرغ لإجراء المقابلات التلفزيونية أو المداخلات الإعلامية، ما استدعى تقديم اعتذار رسمي عن المشاركة خلال تلك الفترة.
- صعوبة التنسيق مع المدارس نظراً لقرب انتهاء العام الدراسي.

- تكثيف التوعية بسلامة الأغذية والتدابير الوقائية من التسمم الغذائي لطلاب المدارس.
- بناء شراكات توعوية على مستوى وطني مع الجهات الحكومية ذات العلاقة.
- لوحظ الأثر العالي للتوعية من خلال شاشات قطار الرياض مما يدعو إلى دراسة التوسع في القنوات التوعوية خصوصاً غير التابعة للهيئة.

شكراً