



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 وتصرفات العاملين في المطعم مؤشرا على نظافة الأماكن الأخرى غير المرئية مثل المطبخ. تأكد من نظافة وإضاءة الحمامات، و نظافة الطاولات وعدم ملاحظة وجود أي حشرات.

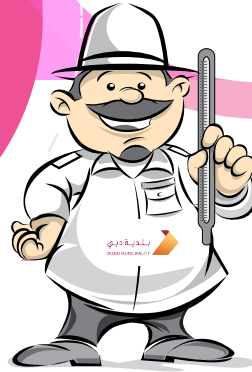


Is your food properly **cooked**?

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 شككت من عدم كفاية طبخ اللحوم، قم بإعادتها مرة أخرى ليتم طبخها بشكل كامل.





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 be not 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 أخذه لمنزلك في غضون
ساعتين من شرائه وتبريده فوراً.
وتأكد من تناول الطعام المتبقي في
غضون يوم أو يومين بعد إعادة
تسخينه بشكل جيد.





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!

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 التصرف
قد ينقذ حياة!



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.

انتبه جيداً وأنت تأخذ طعامك من البوفيه

يجب أن تنتبه جيداً إلى كيفية حفظ وتقديم الطعام من قبل المطعم. فالأطعمة الساخنة يجب أن تحفظ على معدات الحفظ الحراري المناسبة. وتأكد 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 تشك 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 بتقصي الأمراض المنقولة
عبر الغذاء إلى معرفة تفاصيل الوجبات
التي تناولتها خلال 3-5 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،
وآلام المعدة. فإذا حدث لك أي
من هذه الأعراض، لا تنسى أن
تذكرها لطبيبك



