

الهيئة اليمنية للمواصفات  
والمقاييس وضبط الجودة



## سلامة المستهلك إرشادات عامة

2024 - 1445



مختبرات الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة



**سلامة المستهلك**

**إرشادات عامة**

**2024 - 1445**



## مُقَدِّمَةٌ



أ. سام أحمد عبدالله البشيري  
المدير العام

انطلاقاً من مهام واختصاصات الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة والمسؤولية القانونية في حماية صحة وسلامة المستهلك ، ومن تعاليم ديننا الحنيف الذي وضع قواعد صحية جامعة في التعامل مع الأطعمة تمثل لب القواعد التي تنادي بها الهيئات العالمية الصحية ، ففي القرآن الكريم قصة اصحاب الكهف ( فابعثوا أحدكم بورقكم هذه الى المدينة فلينظر أيها أزكى طعاماً )، وقد روي عنه صلى الله عليه واله وسلم قوله ( دع ما يريبك إلى ما لا يريبك ) وعلماء سلامة الأغذية يقولون (إذا كنت شاكاً فيه تخلص منه ) وعندما لا تكون الأغذية سليمة لا يمكن أن يكون هناك أمن غذائي في عالم أضحت فيه سلسلة الإمدادات الغذائية أكثر تعقيداً فإن أي حادث سلبي مرتبط بسلامة الأغذية يؤثر تأثيراً سلبياً على الصحة العامة والتجارة والاقتصاد .

كما أن حياة المستهلك اليومية مرتبطة بالعديد من السلع والمنتجات والتي قد يكون لها أدلة وإرشادات أو رموز وعلامات لها تأثير على سلامة المستهلك .  
ويأتي إصدار دليل المستهلك 1445 هـ / 2024 م لكي يساعد على خلق مجتمع استهلاكي واعي ومتقف فسلامة المستهلك اليمني مسؤولية الجميع وهي مسؤولية مشتركة ، وحتى نكون مبادرين احترازيين لا أصحاب ردود أفعال ولأن المعرفة طريق للفهم والتحكم .  
وفي الأخير لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والإمتنان لخبراء موظفي الهيئة الذين قاموا بإعداد وتجهيز وإصدار هذا الدليل الذي يعد إضافة نوعية ودليل ارشادي وتوعوي من خلال ما يحتويه من موضوعات هامة (إرشادات عامة) في سبيل تحقيق صحة وسلامة المستهلك اليمني .

والله الموفق ،،،



## Quality Policy

## سياسة الجودة

الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة، هيئة حكومية ذات شخصية اعتبارية، تُعنى بشؤون التقييس، وتهدف إلى حماية صحة وسلامة المستهلك، والمساهمة في حماية البيئة، وتشجيع الإنتاج المحلي، ودعم الاقتصاد الوطني من خلال العمل بكافة القوانين واللوائح ذات العلاقة، والالتزام بتطبيق نظام إدارة الجودة ISO 9001:2015 الذي يهدف إلى:

- 1- التحسين المستمر لجودة الخدمات التي تقدمها الهيئة بما يفي بمتطلبات ورضاء عملائها.
- 2- تنمية الموارد الذاتية والاستفادة منها في تطوير البنية التحتية.
- 3- تنمية المهارات الفنية والإدارية من خلال التدريب والتأهيل المستمر للعاملين وتحسين الحوافز المادية وتوفير بيئة عمل ملائمة لهم.

### الرؤية:

التميز الموثوق وطنياً لتحسين البنية التحتية للجودة تنفيذاً للرؤية الوطنية لبناء الدولة.

### الرسالة:

حماية المستهلك والمساهمة في دعم المنتج الوطني من خلال إصدار المواصفات والتميز في أنشطة التقييم والمطابقة والتقييس والاعتماد وفق أفضل الممارسات الدولية.

تعتبر الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة الجهة الوحيدة في الجمهورية اليمنية المناط بها شؤون المواصفات والمقاييس وضبط الجودة، والمصوغات والمعادن الثمينة، وكافة أنشطة التقييس بهدف حماية صحة وسلامة المستهلك والبيئة ودعم الاقتصاد الوطني وذلك بتحويل قانوني نص عليه القانون رقم (44) لسنة (1999) م بشأن المواصفات والمقاييس وضبط الجودة، وكذلك القرار الجمهوري رقم (52) لسنة (2000) م بشأن إنشاء الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة.

## الخدمات والأنشطة التي تقدمها الهيئة



### أولاً: خدمات المواصفات القياسية:

- تزويد الجهات المعنية بالمواصفات القياسية اليمنية وأدلة المواصفات.
- تزويد الجهات المعنية بالمواصفات القياسية الدولية والإقليمية.
- ترجمة المواصفات للجهات التي تطلب الترجمة.
- دراسة إصدار / تحديث مواصفة قياسية ( لمنتج / خدمة ) جديدة يطلبها ذوي العلاقة.
- إصدار الأدلة بأحدث إصدارات للمواصفات القياسية اليمنية والدولية والإقليمية.

### ثانياً: الفحص والاختبار

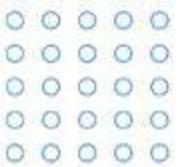
- إجراء الاختبارات اللازمة لكافة السلع والمنتجات الغذائية والصناعية في مجالات (الأحياء الدقيقة - كيمياء الأغذية - التحليل الآلي - الصناعات الهندسية والكيماوية ومواد البناء والتشييد ومنتجات الغزل والنسيج وأدوات الطاقة المتجددة والأدوات والأجهزة الكهربائية ولعب الأطفال) للتأكد من مدى مطابقتها للمواصفة القياسية المعتمدة.

### ثالثاً التحقق والمعايرة ومنح التراخيص:

- اعتماد مراجع القياس الأساسية والوطنية لمعايرة أدوات القياس ودمغها.
- فحص ومعايرة ودمغ ومراقبة وضبط جميع أجهزة الوزن والكيل والقياس في المصانع والمرافق الإنتاجية والخدمية والمجلات وفق الأنظمة والإجراءات المنظمة لذلك.
- اعتماد ومراقبة العيارات القانونية المقررة للمصوغات والمعادن الثمينة وفحصها ووسمها وفقاً للأنظمة والإجراءات واللوائح المتعلقة بذلك.
- تسجيل ومنح التراخيص لمزاولة العمل لمن يقوم بإنتاج أو إصلاح أو صيانة أو بيع أو تأجير أجهزة وأدوات الوزن والكيل والقياس أو من يقومون بتركيبها وكذا منح التحويل للقيام بأعمال الفحص والمعايرة واعتماد وإقرار النماذج الأولية لأجهزة وأدوات الوزن والكيل والقياس وفقاً للأنظمة والإجراءات المنظمة لذلك.
- تسجيل ومنح التراخيص لمزاولة العمل لمن يقوم بصياغة وبيع وشراء المصوغات والمعادن الثمينة وفقاً للأنظمة والإجراءات المنظمة لذلك.

### الرقابة والتفتيش وتقييم المطابقة:

- الرقابة والتفتيش على كافة المنتجات المحلية والمستوردة للتحقق من مطابقتها لاشتراطات المواصفات القياسية المعتمدة.
- الرقابة والتفتيش على المنشآت المحلية للتحقق من الالتزام بالقواعد العامة لشئون صحة الأغذية والصحة والسلامة العامة والأمن الصناعي والظروف البيئية.
- تقييم بطاقة البيان لكافة السلع والمنتجات لمعرفة مدى تليتها لاشتراطات المواصفات القياسية المعتمدة.
- تنفيذ برامج نزول لمسح الاسواق لضمان خلو الاسواق من المنتجات الغير مطابقة لاشتراطات المواصفات القياسية المعتمدة.





## الدعم الفني

- تقديم الإرشادات والاستشارات الفنية للمصنعين والمستوردين والمصدرين والجهات المختصة والمهتمين وذوي العلاقة.
- تنفيذ برامج النزول الميداني للمنشآت المحلية للتقييم وتقديم المشورة اللازمة.

## التوعية والتدريب واعداد البحوث والدراسات

- تقديم البرامج التوعوية والبرامج التدريبية التخصصية وعقد ورش العمل اللازمة لغرض رفع مستوى التاهيل و الوعي لدى المعنيين.
- اعداد ونشر المواد الاعلانية التوعوية والتثقيفية في كافة وسائل الاعلام المرئي والمقروء والمسموح ومنصات التواصل الاجتماعي المختلفة.
- تدريب الجهات الراغبة في الحصول على التدريب وفق افضل الممارسات.
- تدريب طلاب الجامعات الحكومية والخاصة والباحثين في كافة مجالات عمل الهيئة.

## منح الشهادات

- منح شهادات ممارسات التصنيع الجيد.
- منح شهادات المطابقة للمنتجات.
- منح شهادات المطابقة للأنظمة الفنية.
- منح شهادات التسجيل للمنتجات المطابقة لاشتراطات المواصفات القياسية المعتمدة.
- منح شهادات أنظمة الإدارة وفق المواصفة القياسية الدولية (ISO/IEC 17021).
- منح شهادات المطابقات للمنتجات وفق المواصفة القياسية الدولية (ISO/IEC 17065).

## التسجيل والاعتماد

- تسجيل جهات تقييم المطابقة وفق الانظمة والاجراءات المعمول بها.
- اعتماد مختبرات الفحص والمعايرة وفق المواصفة ISO/IEC 17025.
- اعتماد المختبرات الطبية وفق المواصفة الدولية ISO/IEC 15189.
- اعتماد جهات التفتيش وفق المواصفة الدولية ISO/IEC 17020.
- اعتماد جهات منح الشهادات لأنظمة الإدارة والجودة وفق المواصفة الدولية ISO/IEC 17021.



# الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

5

## 1) حافظ على نظافتك

- اغسل يديك جيداً قبل تناول الطعام وأثناء إعداده وبعد الذهاب إلى دورات المياه.
- اغسل وطهر جميع ما تستخدمه لإعداد الطعام.
- احمي الطعام من الحشرات والهوماء وسائر الحيوانات.

## 2) إفصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ.

- استعمل لتداول الأطعمة النيئة أواني وأدوات منفصلة كالمسكاكين وألواح التقطيع.

## 3) طبخ الطعام طبخاً جيداً.

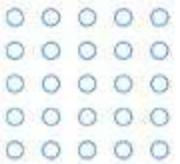
- طبخ الطعام جيداً وخصوصاً اللحوم والدواجن والبيض والأغذية البحرية .
- تأكد من أن لون عصارات اللحوم والدواجن لم يعد وردياً.
- اجعل الحساء والشوربة وما إليها تغلي وتأكد من وصولها إلى درجة حرارة 70°م.
- قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً .

## 4) حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة.

- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين .
- ضع في الثلاجة فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 4°م.
- حافظ على سخونة الطعام المطبوخ عند 60°م فأكثر حتى موعد تقديمه .
- لا تخزن الطعام لمدة طويلة حتى ولو كان في الثلاجة .
- لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة .

## 5) استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة.

- استعمل المياه الصالحة للشرب أو عاجها لتصبح صالحة للشرب.
- اختر الأطعمة الطازجة والسليمة .
- اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة مثل اللبن المبستر .
- اغسل الفواكه والخضروات لا سيما إذا كانت ستؤكل طازجة ( كالمسلطات وغيرها ) .





حافظ على نظافة اليدين



افصل بين الغذاء النيئ  
والجاهز للتقديم



حافظ على إبقاء الغذاء في  
درجة الحرارة الموصى بها



اطبخ الغذاء طبخاً  
جيداً



استعمل مصادر المياه  
والمواد الأولية الآمنة



# إرشادات التسوق

عزيزي المستهلك:

ينصح بمراعاة التالي عند التسوق ...



- 1- ينصح بالشراء من المحلات التي تهتم بطريقة عرض وحفظ وتداول الأغذية طبقاً للشروط الصحية الواردة في المواصفات القياسية المعتمدة.
- 2- عند شرائك لمنتجات ( اللحم ، الأسماك ، الألبان ) إجعلها في آخر قائمة مشترياتك للحفاظ على سلامتها وجودتها كونها سريعة التلف وفصلها عن الإغذية الجافة.
- 3- عدم شراء الأغذية التي تحتاج إلى تبريد أو تجميد والمعرضة خارج الثلاجات .
- 4- عند نقل الغذاء للمنزل يراعى تغليف قطع اللحوم والدواجن الطازجة وان تكون منفصلة وعدم تلامسها للأغذية الأخرى .
- 5- يجب قراءة كافة البيانات الإيضاحية المدونة على العبوات خاصة تاريخ الإنتاج والإنتهاء وظروف التخزين وإرشادات الإستعمال والعبارات التحذيرية .
- 6- تجنب شراء المنتجات مهما كانت مرغوبة إن لم تحمل بطاقة بيانات .
- 7- عند شرائك للسلع الغذائية تأكد من عدم وجود تغيير أو مسح أو كشط في بيانات العبوة .
- 8- تجنب شراء العبوات التالفة أو المنتفخة أو المهشمة أو المنبجعة أو العلب التي يظهر عليها الصدأ والتآكل .
- 9- عدم شراء أي منتجات غذائية بعبوات زجاجية يظهر عليها أي شُرْخ أو تكون أغطيتها منتفخة أو غير محكمة الغلق .
- 10- تأكد عند شرائك للفاكهة والخضروات أن تكون بحالة جيدة لامعة ومتماسكة وخالية من التهتك والعفن وأي تغيرات في اللون والرائحة .
- 11- التأكد من أن عبوات المنتجات محكمة الإغلاق .
- 12- فصل الأغذية عن المنظفات أو المطهرات أثناء التسوق .

## رحلة التسوق الصحي



## فساد الأغذية المعلبة

هناك العديد من مظاهر الفساد التي تظهر على المعلبات نتيجة حدوث خطأ في عملية التعليب أو نتيجة حدوث تفاعل كيميائي بين العلبه والغذاء أو بين العلبه والبيئة المحيطة أو نتيجة سوء النقل والتخزين والعرض.

### بعض علامات فساد الأغذية المعلبة:

- 1- انتفاخ العبوات.
- 2- تقعر نهايتي العلبه.
- 3- تغير لون العلبه من الداخل .
- 4- ظهور علامات تعفن (نمو الأعفان) .
- 5- وجود تخثر في الحليب المعبأ.
- 6- وجود عكارة في العصائر المعلبة.

### عزيزي المستهلك:

### عند شرائك للأغذية المعبأة أو المعلبة تأكد مما يلي:

- 1- أن تكون خالية من الانبعاثات.
- 2- أن تكون خالية من الانتفاخات أو التقعر.
- 3- أن تكون خالية من الصدأ.
- 4- مدون عليها تاريخي الإنتاج والإنتهاء وبصورة واضحة.
- 5- عدم وجود أكثر من تاريخ صلاحية مختلفة على العلبه.
- 6- تجنب شراء المنتجات التي لا تحمل أي بيانات والتي تكون مجهولة المصدر.
- 7- ينصح بعدم شراء المنتجات التي تحمل بيانات بلغات أجنبية فقط .
- 8- احرص على قراءة العبارات التحذيرية (إن وجدت) .
- 9- احرص على أن تكون العبوة نظيفة ومحكمة الغلق لحمايتها من التلوث أو التلف.
- 10- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي تكون معبأة بعبوات ذات شكل صيدلاني.



## عند شراء الأغذية المعلبة إفحص العلبة وتأكد من:



عدم وجود صدأ



عدم وجود انتفاخ



عدم وجود كدمات للداخل



عدم وجود أكثر من تاريخ  
صلاحية مختلفة على العلبة



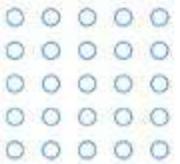
تاريخ الصلاحية  
صعب المسح أو الإزالة



وجود تاريخ الصلاحية  
(تاريخ الإنتاج و الإنتهاء)



تجنب شراء المواد الغذائية مجهولة المصدر أو التي لا تحمل أي بيانات تعريفية بالمنتج





## بطاقة البيان

عزيزي المستهلك:

عند شرائك أي منتج غذائي أحرص على الآتي:

- قراءة كافة البيانات الإيضاحية المدونة على بطاقة بيان العبوة .
- التأكد من تاريخ إنتاج و إنتهاء صلاحية المنتج.
- قراءة التحذيرات المدونة على بطاقة بيان المنتج (إن وجدت).
- التقيد بالإرشادات المدونة حول طرق الحفظ والتخزين .
- التقيد بإرشادات ونصائح طريقة الإعداد والتحضير.

البيانات الضرورية التي يجب أن تكون مدونة على بطاقة البيان وباللغة العربية:

- اسم ووصف المنتج.
- بلد المنشأ.
- الوزن الصافي للمحتويات.
- البيانات التغذوية.
- إرشادات الإستخدام والتخزين.
- التحذيرات الخاصة ببعض المحليات الصناعية وبعض المواد الملونة.
- تاريخ الصلاحية ورقم الدفعة.
- قائمة المكونات.
- المضافات الغذائية.
- العبارات التنبيهية لذوي الحساسية.
- مقدار الاستهلاك اليومي من المنتج في مشروبات الطاقة.



# ماذا تعني بطاقة البيان



**2 النسبة المئوية للمكونات:**  
يجب أن تكون بطاقة البيان على السبب المئوية للمكونات الرئيسية التي تميز المنتج لتستطيع مقارنة مع منتجات شبيهة. وتتميز البطاقة بالسعرات الحرارية (الكيلو كالوري).

**3 اسم ووصف المنتج:**  
يجب أن يكون اسم المنتج محدداً للطبيعة الخيالية للعلامة الغذائية كما يكون خاسماً بها لا يفيرها ويوضح أن كانت العادة اصطلاحية. ويجب أن يكون بخط واضح وجارٍ ومقارب في الحجم من الاسم عبرات توضيحية لبيان بعض المكونات المتعلقة بطبيعة المنتج.

**4 الشركة المصنعة:**  
يجب ذكر اسم و عنوان الصانع أو المعلن أو الموزع أو المستورد أو المصنر أو البائع.

**5 العبارات التنبيهية لذوي الحساسية:**  
يجب كتابة العبارات التنبيهية التي تطرأ الى وجود بعض المكونات في المنتج والتي قد تسبب لبعض المستهلكين الحساسية أو تؤلؤ على سلامتهم.

**1 البيانات الغذائية:**  
يجب أن يوضح بالبطاقة القيمة الغذائية للعلامة الغذائية المعبأة وتشمل على القيم الأساسية التالية:  
الكربوهيدرات - الدهون - البروتين - الألياف الغذائية - الطاقة - في حالة إضافة فيتامينات أو أملاح معدنية أو أية عناصر غذائية أخرى ضمن مكونات العادة الغذائية، يجب أن تدون قيمة كل عنصر غذائي على حدة ضمن البيانات الغذائية للعلامة الغذائية المعبأة.  
تكون جميع البيانات الغذائية و/أو العنصر الصافي (إذا كان أقل من 100 غ أو 100 مليلتر لسعة الوزن).  
تتميز البيانات بالوحدات العالمية (الرام - مليلترام - ميكرورام - وحدة دولية - وتبين الطاقة بالسعرات الحرارية (الكيلو كالوري).

**البيانات الغذائية**

حجم الوحدة 252.1 غ م.  
عدد الوحدات للعبوة حوالي 2 وحدة

المقادير للوحدة الواحدة	السعرات الحرارية
270 سعرة	من السعرات 70

نسبة القيمة الغذائية اليومية %

احصالي الدهن 7 غ م.	%11
الدهون المشبعة 2.5 غ م.	%13
الدهون المشبعة 10 غ م.	

## 13 العلامة التجارية ( الماركة ) :



**3 اسم ووصف المنتج:**

**1 البيانات الغذائية:**

**7 قائمة المكونات:**

**2 النسبة المئوية للمكونات:**

**9 المضافات الغذائية:**

**12 بلد المنشأ:**

**4 بيانات الشركة المصنعة:**

**6 تاريخ الصلاحية:**

**8 الوزن الصافي للمحتويات:**

**10 إشتراطات البيانات الإيضاحية:**

**5 العبارات التنبيهية لذوي الحساسية:**

**10 إشتراطات البيانات الإيضاحية:**  
يجب أن تكون البيانات الإيضاحية متوافقة للمواصفة القياسية اليمنية رقم (2) الخاصة ببطاقات العواد الغذائية المعبأة وصحوة باللغة العربية الى جانب اللغة الأصلية بالإضافة الى الإشتراطات المواصفة الخاصة بالمنتج.

**11 إرشادات الاستخدام والتخزين:**  
يجب أن تدون الإرشادات الخاصة باستخدام أو تحضير المنتج وكذلك يوضح درجة حرارة حفظ العادة الغذائية وطريقة تناولها.

**12 بلد المنشأ:**  
يجب أن يذكر اسم ورمز بلد المنشأ للعلامة الغذائية المعبأة و يوضع كتابة رمز الإنتاج على كل عبوة.

**13 العلامة التجارية ( الماركة ):**  
يجوز ذكر العلامة التجارية أن وجدت على أن لا تتعارض مع طبيعة المنتج أو تؤذي الى الاتيان أو التلويح.

## 11 إرشادات الاستخدام والتخزين:

**المضافات الغذائية:**  
للمضافات الغذائية الرغائب متعددة عند إضافتها للمنتج لتحسين خواصه أو لزيادة صلاحيته. حيث يجب أن تكون هذه المضافات من العواد المتشابهة المسموح بها ويجب كتابة اسم العواد المتشابهة أو رمزها المتعلق عليه دولياً أو المجموعة التابعة لها أو رقم تسجيلها الدولي أو الأوروبي.

**8 تاريخ الصلاحية:** (نور غير المعبأة)  
يجب أن يذكر تاريخ الإنتاج وكذلك تاريخ انتهاء الصلاحية على البطاقة الأصلية للعبوة و أن تكون صالحة للإنتاج و لا يجوز استخدام ملصق منفرد.

**7 قائمة المكونات:**  
يجب أن يوضح بالبطاقة قائمة بمكونات المعبأة الغذائية مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب نسبة كل منها.

**8 الوزن الصافي للمحتويات:**  
يوضح صافي المحتويات بوحدات النظام العشري (العشرية) أو لزيادة الصراحة وذلك على النحو التالي:  
- بالحجم للمواد الغذائية السائلة.  
- بالوزن للمواد الغذائية الصلبة.  
- بالوزن أو بالحجم للمواد الغذائية الرطبة وشبه الصلبة.  
ويشترط كتابة الوزن الصافي والملصق في حافة العواد الغذائية المعبأة في وسط سائل.



# ارشادات تجهيز الطعام

## معلومات هامة

غسل اليدين قبل  
وبعد التعامل  
مع الطعام



استخدام المناشف  
النظيفة وذلك  
لمسح أسطح  
المطبخ



دائماً إحرص على  
النظافة الشخصية



يجب التأكد من  
نظافة  
أسطح التقطيع



القفازات ليست بديلة عن غسل  
اليدين ويجب تبديلها باستمرار



التأكد من نظافة  
أدوات تقديم الطعام



إحرص على غسل  
وشطف  
و تعقيم الأدوات  
المستخدمة للطبخ



## تحذيرات هامة للمستهلك



إحذر من شراء السلع  
مجهولة البيانات و المصدر



تجنب شراء الأطعمة المكشوفة  
والمعرضة للغبار و الذباب



تجنب شراء السلع المخالفة  
لشروط العرض والتخزين



تجنب المطاعم  
التي لا تهتم بالنظافة

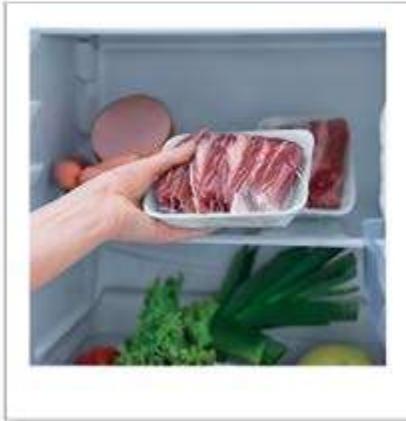


## حفظ الأغذية

عزيزي المستهلك:

ينصح باتباع التالي أثناء حفظ الأغذية:

- يجب حفظ الأغذية في درجات الحرارة المناسبة وفقاً لطبيعة المنتج كما هو مدون على بطاقة البيان للمنتج.
- تخزين الأغذية المبردة في الثلاجة والأغذية المجمدة في الفريزر ( المبردة لا تزيد عن 4°م والمجمدة لا تزيد عن -18°م ).
- تجنب إعادة تجميد منتجات اللحوم والدواجن والاسماك مرة أخرى.
- عدم ترك الأغذية مكشوفة عند وضعها داخل الثلاجة.
- حفظ الأغذية المطبوخة أو الجاهزة للتقديم في الرف العلوي للثلاجة في حين توضع المواد النيئة كاللحوم والأغذية المتبلية والجاهزة للطبخ في أوعية محكمة الإغلاق في الرف السفلي وذلك لمنع حدوث تلوث تبادلي.
- عدم تعبئة الثلاجة أو الفريزر بشكل يعيق دوران الهواء البارد في الثلاجة.
- الأغذية الباردة يمكن حفظها مباشرة في الثلاجة.
- الأغذية الساخنة يجب أن تبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل حفظها في الثلاجة.
- إذابة الأغذية المجمدة وذلك بوضعها في رف داخل الثلاجة.
- عمل ثقوب في عبوات البولي إيثيلين عند تخزين الخضروات بالثلاجة.



عزيزي المستهلك:

- 1- تجنب شراء الأغذية المكشوفة والمعرضة للشمس والغبار والحشرات
- 2- تجنب المطاعم التي لا تهتم بالنظافة.
- 3- تجنب شراء السلع المخالفة لاشتراطات الحفظ والعرض والتداول.

# تعليمات إرشادية لشراء التمور

## عزيزي المستهلك:



### كيف تختار التمر

من أهم متطلبات التمور التي نصت عليها المواصفة القياسية اليمنية الخاصة بالتمور ما يلي:

#### 1- قراءة البيانات الإيضاحية الموجودة على العبوة وخاصة البيانات التالية:

- **إسم ونوع التمر:** معرفة إسم ونوع التمر الذي تحتويه العبوات.
- **تاريخ الإنتاج:** التأكد من وجود تاريخ الصلاحية وأن يكون تاريخ تعبئته جديد حيث أن فترة الصلاحية للتمور 12 شهر من تاريخ الإنتاج.
- **الوزن الفعلي:** التأكد قبل الشراء أن يكون الوزن الفعلي مطابق للوزن المدون على العبوات.

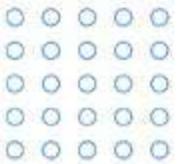
#### 2- التعرف على أهم متطلبات التمور:

- أن تكون سليمة ونظيفة وخالية من أي طعم أو رائحة غريبة.
- أن تكون خالية من الحشرات الحية وبويضاتها وبرقاتها.
- أن تكون متماثلة في اللون والشكل ومتجانسة في الحجم.

#### 3- إختيار نوعية العبوات المناسبة:

- يتم التأكد من سلامة العبوة ويجب تجنب شراء التمور المعبأة في الحالات التالية:
- التمور المعبأة في شلالات أو أكياس الجوت.
  - التمور المعبأة في عبوات سبق استخدامها.
  - التمور المعبأة في عبوات منفذة للرطوبة.

#### 4- عدم شراء التمور المعبأة والمعرضة تحت أشعة الشمس والقريبة من مصادر التلوث كالحشرات والقوارض وغيرها.



## ماهي علامات فساد التمور؟



يستدل على علامات  
فساد التمور من خلال  
وجود أحد علامات  
الفساد الظاهرية وأهمها



- 1- وجود بقايا الحشرات وبويضاتها ويرقاتها.
- 2- تهتك أنسجة الثمرة.
- 3- تغير السطح الخارجي للتمر.
- 4- الطعم الحامضي : نتيجة تلوثه بالخمائر والأعفان.
- 5- التخمر الكحولي : ينشأ نظراً لتلوثها بالخمائر.
- 6- الإسوداد : وهو ناشئ عن تلوثها بالفطريات.

## زيوت القلي

### تعليمات إرشادية للتعامل مع زيوت القلي والتخلص منها



العادات الاستهلاكية خصوصاً خلال شهر رمضان الكريم يكثر فيها استخدام الوجبات المقلية بالزيت كالمبوسة والعديد من الوجبات الأخرى، والمواصفة رقم (YSMO2082/2008) الخاصة بـ (نقطة التخلص من زيوت القلي المستعملة) والتي تتضمن بعض الإرشادات الخاصة بذلك.



#### متى يجب التخلص من زيت القلي المستعمل؟

يجب التخلص من زيت القلي أو السمن المستعمل في القلي عندما تنطبق عليه واحدة أو أكثر من الحالات التالية:

- 1- عندما يصبح لونه داكناً بشكل واضح ومتغير عن لونه قبل القلي.
- 2- عند ظهور رائحة من الزيت غير مرغوبة.
- 3- عند ظهور الدخان في عملية القلي.
- 4- عند تكون الرغوة بكميات كبيرة.
- 5- عند ظهور طعم غير مرغوب.

#### نقطة التخلص من زيت القلي:

هي الحالة التي تصبح عندها الزيوت المستخدمة في القلي المتكرر أو المستمر مضر بالصحة العامة وغير صالح للاستهلاك البشري.

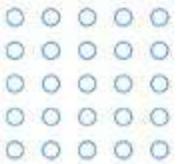
**( أثبتت الدراسات بأن إستخدام الزيت لأكثر من مرة لأغراض القلي ينتج عنه مواد مسرطنة لذا يجب تجنب ذلك )**

#### نصائح هامة عند استخدام زيت القلي:

- 1- تجنب قلي الأطعمة وهي مجمدة أو مبللة أو مملحة لأن ذلك يؤكسد الزيت بسرعة ويقوم بتبعثره.
- 2- كلما قل عدد مرات استعمال الزيت كان أفضل مع تجنب إضافة زيت جديد إلى الزيت المستخدم في عملية القلي.
- 3- ينبغي عدم ترك زيت القلي بعد إستعماله مكشوفاً بل يحفظ بعيداً عن مصادر الضوء والرطوبة والهواء.

#### عزيزي المستهلك

( لا تشتري زيوت الطعام الا إذا كانت مدعمة بفيتامين ( أ، د ) وقراءة ذلك على بطاقة بيان العبوة )





## عزيزي المستهلك:

### من إجراءات السلامة عند التعامل مع زيت القلي:

- 1- عدم القلي في أماكن ذات تهوية غير كافية.
- 2- إخلاء منطقة القلي وما حولها من أي مادة قابلة للإشتعال.
- 3- إذا تعرض الزيت للإشتعال تطفئ النار وتغطي المقلاة بغطاء أو بمنشفة كليا حتى تمنع الهواء وتطفئ النار.
- 4- لا تستعمل الماء لإطفاء الحريق لأن الماء يساعد على إنتشار النار.
- 5- يفضل وضع الملح بعد القلي لا قبله كون الملح يساعد في سرعة تزنخ وتأكسد الزيت.
- 6- الإحتفاظ بالزيت في أواني زجاجية أو مواد مقاومة للصدأ أو بلاستيكية معدة لهذا الغرض مع مراعاة أن تكون هذه الأواني معتمدة غير منفذة للضوء.





## أهم الإرشادات عند شراء الألبان ومنتجاتها:

### ينصح قبل الشراء لمنتجات الزبادي والحقين بالتأكد مما يلي:

- أن تكون مبردة.
- قراءة تاريخ الإنتاج والإنتهاء على العبوة.
- إحكام غلق العبوات.
- العبوات غير منتفخة.
- لا يوجد تسريب في العبوات.

### ينصح قبل استهلاكك لمنتج اللبن (الحقين) بالتأكد مما يلي:

- أن يكون ذو طعم مميز ورائحة مميزة للبن (الحقين).
- عدم حدوث تغير في الطعم أو اللون أو الرائحة.
- أن يكون خالياً من المواد الغريبة والحشرات وأجزائها.

### ينصح قبل استهلاكك لمنتج الزبادي بالتأكد مما يلي:

- أن يكون قوامه متجانساً ومتماسكاً .
- أن يكون لونه أبيض مائلاً للاصفرار .
- أن تكون رائحته وطعمه مميزان وأن يكون خالياً من الرائحة والطعم غير المرغوبين.
- أن يكون خالياً من المواد الغريبة والحشرات وأجزائها.



## دقيق الحبوب



### أهم الإرشادات عند شراء دقيق الحبوب:

#### ينصح قبل الشراء لدقيق الحبوب بالتأكد مما يلي:

- تجنب شراء منتجات دقيق الحبوب التي لا تحمل بطاقة بيان.
- وجود بطاقة البيان وتاريخ الإنتاج والإنتهاء.
- خلوها من الحشرات ومخلفاتها وخلوها من المواد الغريبة.
- أن يكون مدعم بالحديد والفولات وقراءة ذلك على بطاقة بيان العبوة.

#### ينصح قبل استهلاكك لدقيق الحبوب بالتأكد مما يلي:

- أن يكون لونه طبيعي ومميز للصلف.
- أن يكون متجانس وخالي من التكتل.
- أن يكون خالياً من الحشرات بأطوارها وأجزائها والطفيليات ومخلفات القوارض .
- أن يكون نظيفاً وخالياً من المواد الغريبة.
- أن يكون محتفظاً بخواصه الطبيعية وخالياً من الزناخة والطعم أو الروائح غير المقبولة .



# مساحيق المشروبات

## مساحيق المشروبات الاصطناعية المحلاة



### عزيزي المستهلك:

هناك فرق بين مساحيق المشروبات الصناعية المحلاة بالسكر العادي أو بمحليات صناعية وتعرف كالتالي:

#### 1- مساحيق المشروبات الاصطناعية المنكهة المحلاة بالسكر الابيض العادي:

منتج واحد أو أكثر من المنكهات الاصطناعية أو الطبيعية للفاكهة أو كليهما مع بعض المواد المسموح بإضافتها مثل ( المحليات الطبيعية ومضادات الأكسدة ومواد حافظة ومواد ملونة ومواد معدلة للحموضة ومحاليل منظمة ومانعات التكتل والمنكهات) وعند خلطه بالماء أو (الماء والسكر) ينتج شراباً مشابهاً لعصير الفاكهة الطبيعي ( وهذا النوع تناوله مأمون ولم يثبت أن له أي تأثير على الصحة).

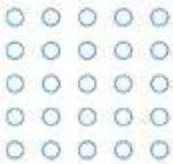


#### 2- مساحيق المشروبات الاصطناعية المنكهة المحلاة (بمحليات صناعية):

- هذه المنتجات عبارة عن أغذية لذوي الاحتياجات الخاصة (مرضى السكر أو الحمية) فقط والتي تحتوي على محليات صناعية ذات درجة حلاوة عالية وبدون سعرات حرارية والتي يضاف اليه الماء فقط عند تحضيرها. وهذا النوع يشكل خطراً على صحة المستهلك لذا ينصح بعدم تناوله وخاصةً من قبل الأطفال لأنه قد يضر بصحتهم.



ولذا فقد منعت الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة إستيراد أو إنتاج مساحيق الشراب الصناعي المحلاة بالمحليات الصناعية المعبأة في عبوات صغيرة للحد من إستهلاكها من قبل الأطفال.





## أغذية الطرقات

### عزيزي المستهلك:

تعرف أغذية الطرقات بأنها المأكولات والمشروبات التي يتولى الباعة المتجولون إعدادها أو بيعها أو كليهما ولا سيما في الشوارع والأماكن العامة الأخرى بحيث تكون جاهزة للتناول، حيث يزيد في شهر رمضان شراء بعض المواد الغذائية المطبوخة والمعرضة في الطرقات (كالسمبوسة وغيرها) وحرصاً من الهيئة على حماية المستهلك تم اعتماد المواصفة القياسية اليمنية رقم (YSMO1590/2006) والخاصة بـ (الإشتراطات الصحية لإعداد وبيع الأغذية في الطرقات العامة).

### ينصح بالتحقق من الآتي عند شراء أغذية الطرقات:

- أن يكون مكان بيع الأغذية في الطرقات بعيداً بالقدر الكافي من مصادر تلوث الأغذية.
- أن يكون المكان صحي ونظيف ويتم التخلص من المخلفات المائية بطرق صحية وسليمة.
- أن لا يظهر على البائع علامات الإصابة بأحد الأمراض .
- أن يكون مظهر البائع جيد ويرتدي زي نظيف.
- ألا تظهر على البائع أي سلوكيات غير مقبولة كالبلعق وتنظيف الأذن والأنف والعطس والتدخين وعد النقود أثناء تداول الغذاء.
- عدم تداول أغذية الطرقات المطهية بالأيدي العارية مع إستخدام الملاقط والشوك والملاعق النظيفة أو القفازات التي تستخدم لمرة واحدة فقط في مجال تداول وتقديم وبيع هذه الأغذية .
- إستخدام مواد تعبئة صالحة للأغراض الغذائية.

**(تجنب إستخدام أكياس العلاقي ذات اللون الأسود لحفظ الأغذية وخصوصاً الحارة لإنتقال بعض المركبات الضارة منها إلى الغذاء والتي قد تسبب السرطان)**



## مساحيق موسمية

الكريم كراميل، الجيلي، الكسترد، الشورية



### عزيزي المستهلك:

قبل شراء تلك المنتجات التي غالباً ما يتم استهلاكها في شهر رمضان تأكد من التالي:

- أن يكون إنتاجها حديثاً وليست قريبة الانتهاء.
- أن يكون مدون عليها وبشكل واضح جميع البيانات الإيضاحية باللغة العربية إضافة إلى اللغة الإنجليزية أو أي لغة أخرى.
- ألا تكون مجهولة المنشأ أو المصدر.
- أن تكون العبوات سليمة وخالية من أي عيوب.
- أن تكون فترة الصلاحية المدونة عليها كالتالي:

فترة الصلاحية	نوع المنتج
18 شهر	مسحوق الكريم كراميل
18 شهر	مسحوق الجيلي
24 شهر	مسحوق الكاسترد
18 شهر	مساحيق الشورية



- قراءة العبارات التحذيرية في حال وجود بعض المكونات التي قد تسبب الحساسية لبعض المستهلكين وتؤثر على سلامتهم.
- تجنب شراء مثل هذه المنتجات من الباعة المتجولين أو البائعين على أرصفة الشوارع وذلك بسبب تعرضها لأشعة الشمس ومعظمها تكون قريبة الانتهاء أو منتهية الصلاحية.



# الفويل

## استخدامات ورق الألمنيوم

### عزيزي المستهلك

- استخدم ورق الألمنيوم المخصص لملامسة الغذاء في تغليف بعض الأغذية بهدف حمايتها من الجفاف وتسرب النكهات منها أو انتقال الروائح إليها.
- استخدم ورق الألمنيوم في حماية الأغذية من التعرض للضوء الذي يؤثر على بعض الأغذية المحتوية على زيوت أو دهون مثل الشوكولاته وبعض الحلويات وحمايتها من التزنخ أو من تغيير رائحتها.
- يستخدم ورق الألمنيوم النقي أو المطلي بطبقة رقيقة من مادة بلاستيكية في تغليف بعض الأغذية ذات الطبيعة الحمضية للعصائر (Tetra pak).

### كيف تستخدم ورق الألمنيوم في حفظ الأغذية ؟

- يفضل عدم استخدام ورق الألمنيوم في طهي أو تسخين الأغذية ذات الحموضة العالية كـ (صلصة ومعجون الطماطم، الخل، الليمون)
- لا يستخدم ورق الألمنيوم في تسخين الأغذية بأفران الميكروويف بل تستخدم فقط الأوراق المخصصة لذلك.
- يمكن استخدامه في الشواء ولكن بشرط عدم استخدام أي مواد ذات طبيعة حمضية.



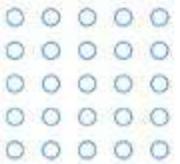
## أواني الطهي وأدوات المائدة



### أهم الإرشادات عند شراء أواني الطهي وأدوات المائدة:

ينصح قبل الشراء بالتأكد مما يلي:

- ألا تكون مصنوعة من البلاستيك التي يظهر عليها آثار تشققات.
- أن يكون سطحها ذو لمعة عالية ومنتظمة.
- خلوها من الحفر والعلامات.
- خلوها من الشروخ والفُقاعات.
- ألا تكون رديئة الصنع ويسهل تكسرها.
- أن تكون من النوع المقاوم للصدأ.





# التسمم الغذائي

## كيف تحمي نفسك من التسمم الغذائي

يقصد بالتسمم الغذائي الأعراض المرضية التي تحدث للإنسان نتيجة تناوله طعاماً أو شرباً يحتوي على مواد سامة والتي تشمل مواد كيميائية سامة كالمبيدات ، فطريات سامة أو ميكروبات ممرضة.

### أنواع التسمم الغذائي:

أنواعه كثيرة، أشهرها

### التسمم الغذائي الميكروبي:

وتسببه كائنات دقيقة «بكتيريا، فيروسات، فطريات، طفيليات»

### التسمم الغذائي الكيميائي:

ينتج عن تفاعل المنتج مع العبوات في المعلبات او نتيجة التلوث بالمعادن الثقيلة

### لكي تحمي نفسك من حوادث التسمم الغذائي ننصحك بإتباع ما يلي:

- الإهتمام بالنظافة الشخصية.
- عدم ترك الطعام لفترة طويلة في جوّ الغرفة قبل أكله.
- التسخين أو التبريد الكافي.
- إنضاج الطعام جيداً عند الطبخ.
- الحرص على عدم تلوث الطعام بطعام آخر ملوث.
- الحرص على عدم تلوث الطعام بأدوات ملوثة.
- تجميد اللحوم كبيرة الحجم أو تسييح اللحوم المجمدة بطريقة صحيحة.
- أكل الخضروات أو الفواكه بعد غسلها.
- تجنب تناول الأطعمة المعلّبة الفاسدة.
- إزالة النفايات ومكافحة الحشرات لمنع توالدها.



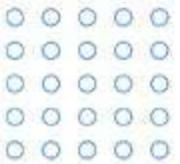
# مستحضرات التجميل

## عزيزي المستهلك:

تعرف على دلالات الأرقام والرموز على مستحضرات التجميل:



1. يعني ان المكونات يجب ان تكون مدرجة في التعبئة والتغليف الخارجي ومرتببة ترتيباً تنازلياً من حيث التركيز
2. يشير الرمز إلى صافي المحتويات وأن كمية المنتج المطبوعة على العبوة هو الصحيح، وفقاً لمعايير الاتحاد الأوروبي.
3. يشير إلى العدد الموصى به من الأشهر الذي ينبغي أن يستخدم هذا المنتج بعد ان تم فتحه لأول مرة للاستخدام. شريطة أن يكون قد تم تخزين المنتج في ظل ظروف طبيعية وغير معرضة لدرجات حرارة عالية على سبيل المثال ( 17M ) يعني أنه يجب استخدام هذا المنتج خلال ( 17 شهرا ) من تاريخ الفتح .
4. يشير الرمز الى شهادة المكونات العضوية وتشتراط ان يكون وضع العلامة واضحة على بطاقة المنتج، والتي وافقت عليها الوكالة الدولية بأنه يجب عليهم استخدام أقصى قدر ممكن من المكونات العضوية.
5. لا يشير إلى إعادة التدوير كما يعتقد عموماً بل هو السمة المميزة للتشريعات الأوروبية.
6. هو رمز إعادة التدوير والذي يعني ان هناك شركات مساهمة لإعادة تدويرها من النفايات.
7. يشير هذا الرمز للمعايير القانونية والتقنية والسلامة العامة الصادرة من قبل المفوضية الأوروبية وتظهر على المنتجات المطابقة لمتطلبات السلامة الأساسية.





## رموز العبوات الخارجية لمنتجات التجميل الرموز والدلالات الموجودة على عبوات منتجات التجميل





## عزيزي المستهلك: تعرف على دلالات الأرقام والرموز على العبوات البلاستيكية:

المثلث يعني قابل للتدوير وإعادة التصنيع وكل رقم داخل المثلث يمثل مادة بلاستيكية معينة، والحروف هي اختصار لإسم البلاستيك المرادف للرقم في المثلث.

**الرقم 1: أمن لمرة واحدة.** ( لا تعيد استخدامه ).

يستخدم لعب الماء والعصير والمشروبات الغازية وعلب حفظ بعض المواد الغذائية. واحذر استخدام علب ماء الصحة لأكثر من مرة لأنها مصنوعة لتستخدم لمرة واحدة فقط وتصبح ضارة إذا أعيد تعبئتها.

**الرقم 2: أمن وقابل للتدوير.**

يستخدم لعب الشامبو والمنظفات، والحليب ولعب الأطفال ويعتبر من أمن أنواع البلاستيك خصوصا الشفاف منه ويشترك معه في درجة الأمان البلاستيك رقم (5).

**الرقم 3: ضار (إذا استخدم لفترة طويلة).**

وهو ما يسمى بالفينيل أو ال PVC، يستخدم في مواسير السباكة وستائر الحمام ، وكثيرا ما يستخدم في لعب الأطفال وتغطية اللحوم والأجبان كبلاستيك شفاف لذا يجب الحذر من هذا النوع بالذات لأنه من أخطر أنواع البلاستيك وأرخصها لذا يستخدم بكثرة.

**الرقم 4: أمن نسبيا .**

يستخدم لصنع علب السيديات (CD) وبعض القوارير وأكياس التسوق.

**الرقم 5: من أفضل أنواع البلاستيك وأكثرها أمناً ،** ويناسب السوائل والمواد الباردة والحارة وغير ضار أبدا.

يستخدم في صناعة حوافظ الطعام والصحون وعلب الأدوية وكل ما يتعلق بالطعام .

**الرقم 6: خطر وغير أمن.**

يستخدم في صناعة علب الهمبرجر والشاورما وأكواب الشاي والقهوة التي تشبه الفلين والمستخدم في مطاعم الوجبات السريعة .

وكون هذا النوع من البلاستيك غير أمن فقد تم منع استخدامه في أمريكا منذ 20 عام.

**الرقم 7:** هذا النوع لايقع تحت أي تصنيف من الأنواع الستة السابقة وقد يكون عبارة عن خليط منها.

تجنب هذه المادة قدر الإمكان إلا إذا ذُكر عليها أنها خالية من مادة BPA وتكتب على الرضاعات (Free bottles.BPA) وهو يستخدم في صناعة الألعاب والرضاعات وهذا النوع يثير جدلاً كثيراً في الأوساط العلمية .





## عزيزي المستهلك:

(احرص على استخدام البلاستيك الذي يحمل الرقم 5 فهو أكثر الأنواع أماناً)

1 PETE	2 HDPE	3 PVC	4 LDPE	5 PP	6 PS	7 OTHER
آمن نسبياً	آمن	أخطر الأنواع وأرخصها	آمن نسبياً	الأكثر أماناً	خطر جداً	خطر مكوناته محدولة
تصبح سامة إذا اعيد تعبئتها	غير صالحة للمنتجات المفرغة من الهواء	لا تضع فيها مواد غذائية ساخنة	لا تعرضها لدرجة حرارة أكثر من 65 درجة	احرص على أن تكون كل أدواتك من هذا الصنف	احذر منها وتجنب استخدامها	احذر منها قد تكون خليطاً من أنواع البلاستيك

...



## أضرار أكياس البلاستيك؟



لا يكاد يخلو أي محل تجاري من وجود أكياس البلاستيك بدءًا من محلات الأغذية وانتهاءً بمحلات الملابس والأحذية، إضافة إلى أن المنازل تمتلئ أيضًا بها بأشكالٍ وأحجامٍ وألوانٍ مختلفة، غير أن الناس يجهلون مدى خطورة استخدام هذا النوع من الأكياس، لما تحمله من الأضرار على البشر والبيئة. لذا فإنه ينصح ان يقوم المستهلك باستخدام الأكياس القماشية أو الورقية كبديل للأكياس البلاستيكية كونها آمنة وتحدد من استخدام الأكياس البلاستيكية.

### من أضرار البلاستيك:

#### 1- تُصنع من مصادر الطاقة غير المتجددة:

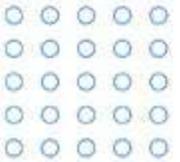
إن المادة الأساسية المستخدمة في صنع أكياس البلاستيك هي البولي إيثيلين، وهذه المادة تُصنع من النفط الخام أو الغاز الطبيعي اللذان يُعدان من مصادر الطاقة غير المتجددة، مما يعني أن تصنيع أكياس البلاستيك يؤدي إلى استهلاك هذه الطاقة، بالإضافة إلى أن طرق تصنيعها تُسبب تلوثًا في البيئة.

#### 2- أكياس البلاستيك لا تتحلل:

يُقدر عدد الأكياس البلاستيكية المُستخدمة في العالم بحوالي 100 مليون إلى ترليون كيس في السنة، وجزء ضئيل من هذه الكمية يُعاد تدويره، أما الباقي فيترك في المكبات، ويحتاج كيس البلاستيك إلى ما يقارب 1000 عام ليتحلل وتُسبب هذه الفترة الطويلة بالإضافة إلى استمرار تصنيع الأكياس إلى تكديس كميات كبيرة منها مؤدية إلى تلوث البيئة.

#### 3- خطر على الحيوانات:

عند وصول أكياس البلاستيك إلى بيئات الحيوانات فإنها تُشكل خطرًا كبيرًا على حياتهم، من الممكن أن تصل الأكياس إلى المياه، وتلتف حول الحيوانات المائية، أو قد تبتلع السلاحف أجزاءً منها مما يؤدي إلى اختناقها وموتها.



## الوقاية من كوارث تسرب الغاز



- تتعدد حوادث تسرب الغاز بالشقق السكنية، التي تنتهي بسقوط ضحايا، سواء عن طريق التسريب، أو التسبب في اشتعال حريق، وهناك العديد من التعليمات والتوجيهات الخاصة بالتصدي لتلك النوعية من الحوادث، لحماية أفراد أسرته حال اتباعها ومنها:
- يجب التأكد من أن التوصيلات الخاصة بخراطيم الغاز الطبيعي جديدة وليست قديمة حتى لا يحدث تآكل فيها وحدوث أى تسرب.
- يجب إجراء أعمال صيانة بشكل دورى لجميع توصيلات الغاز الطبيعى بداخل الشقق السكنية أو المنشآت.
- التأكد دائماً من صلاحية منافذ الهواء المتواجدة بالقرب من مصدر الغاز بداخل الشقق والتأكد من سلامة الأجهزة المتواجدة بالشقق منعاً لحدوث أى حريق.
- إذا شعرت بانتشار رائحة غاز لا تحاول التعامل مع مفاتيح الكهرباء بالتشغيل أو الإيقاف ولا تقم بتشغيل مراوح الشفط أو الطرد أو إشعال ثياب.
- قم بغلق مصادر الإشعال القريبة وتجنب إشعال الثياب والسجائر أو تشغيل مفاتيح الكهرباء.
- قم بتهوية المكان بفتح النوافذ والأبواب مع التحوط من قرب نوافذ مطبخ الجار من نوافذ مطبخك.
- فى حالة تسرب الغاز يجب تهوية المكان جيداً لإيقاف التسرب.
- عدم إشعال أى وسيلة إلا بعد التأكد من وقف التسرب وتهوية المكان.
- يجب استخدام قطعة قماش مبللة لقفل محبس الأسطوانة ثم نقلها لمكان جيد للتهوية.
- يجب فحص مفاتيح مواقد الطهي باستمرار للتأكد من عدم وجود تسريب.
- لا تعرض الأسطوانة لحرارة الشمس لفترات طويلة، وتجنب تخزينها داخل المنازل.
- فى حالة وجود حريق يجب إغلاق الأسطوانة وفصلها عن الجهاز وإبعادها خارج الشقة.
- يتم فحص التسرب لأسطوانة الغاز بعد تركيبها بواسطة رغوة الصابون وليس بواسطة أعواد الثقاب.
- يجب الاستعانة بفضي متخصص فى حالة استبدال منظم وخرطوم الغاز عند تلفها أو بشكل دورى كل عام.
- يجب وضع الأسطوانة بعيداً عن المواد المشتعلة كالوقود ومواقد التسخين.



### من الأسباب الرئيسية لتلف وتآكل وانفجار الإطار مايلي:

- اختيار الإطار غير المناسب للسيارة من حيث (رمز سرعة ، معامل حمل ، فئة حرارة غير مناسب).
- استخدام أكثر من نوع للإطارات على نفس السيارة تختلف في مقاساتها ومواصفاتها الفنية.
- زيادة الحمل عن الحد الأقصى الذي يتحمله الإطار والموضح ضمن بيانات الإطار.
- زيادة أو نقصان ضغط الهواء في الإطار عن الموصى به من قبل الشركة الصانعة للسيارة .
- السرعة فوق الحد المسموح به .
- عدم التبديل بين إطارات السيارة .
- الوقوف المفاجي أو السرعة المفاجئة .

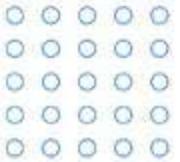
### كيف تحافظ على إطار سيارتك في حالة جيدة ؟

#### تجنب:

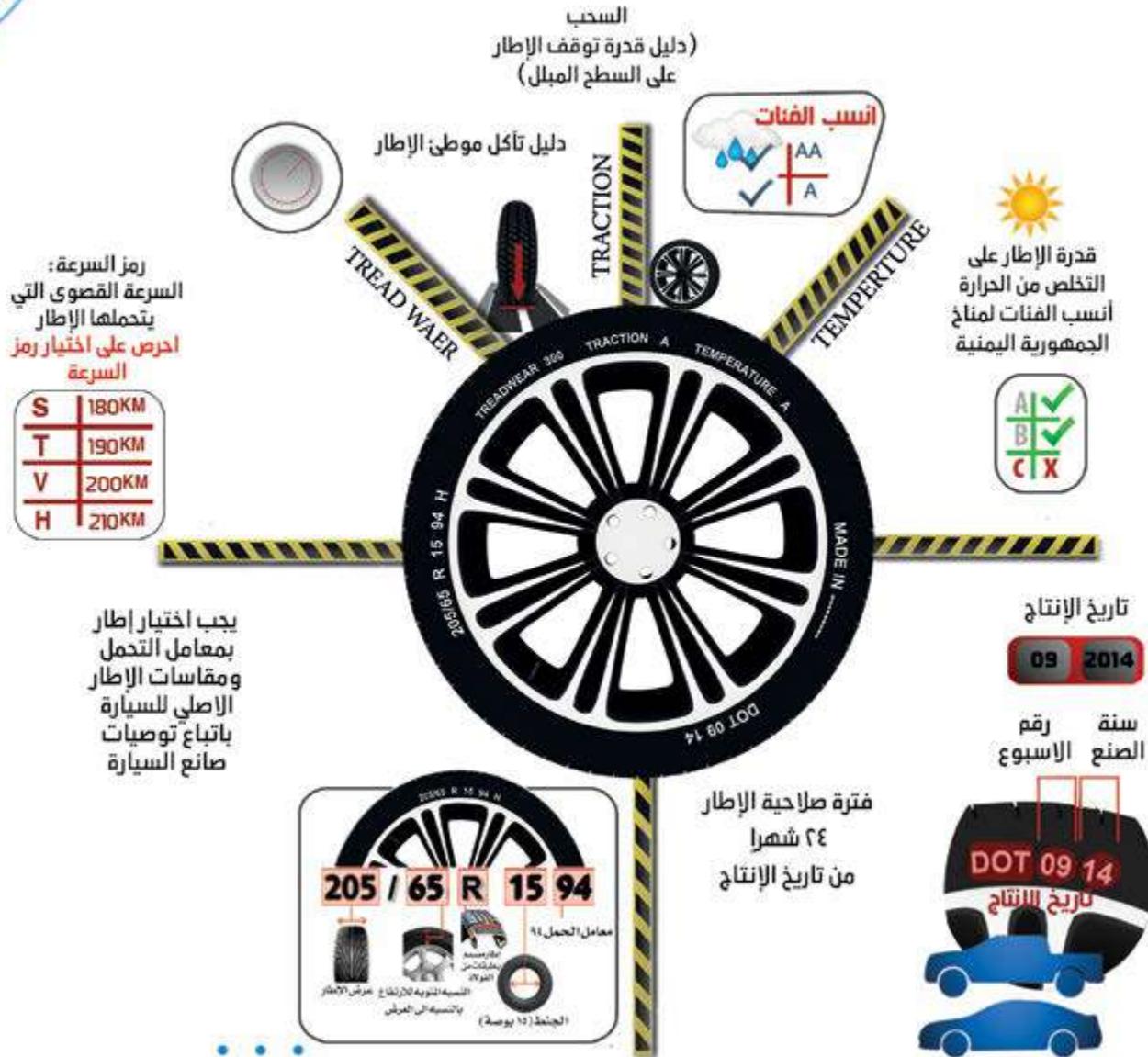
- 1- ترك الإطار الاحتياطي أكثر من سنة دون استعمال.
- 2- تكرار الوقوف المفاجي أو السرعة المفاجئة والإنعطاف الحاد بصورة مفاجئة .
- 3- اصطدام الإطار بأجسام صلبة كالحجارة والأرصفة وغيرها .
- 4- تركيب الإطار على طوق معدني (جنط) معطوب أو تم إصلاحه باللحام الكهربائي أو النحاس .

#### لا بد من:

- 1- استبدال الإطار إذا وصل تآكل المداس إلى عمق 1.6 مم أو ظهور أسلاك معدنية بالمداس.
- 2- استبدال الطوق المعدني (الجنط) عند حدوث انثناء أو تشقق أو صدأ بها .
- 3- التحقق من ضغط الإطارات باستمرار وهي باردة ، خاصة قبل السفر وبعده.
- 4- التبديل بين إطارات السيارة بعد قطع المسافة الموصى بها في جدول الصيانة للسيارات لإطالة مدة خدمة الإطارات.
- 5- تحريك السيارة الجديدة والمستعملة لمسافات قصيرة التي تتعرض للتوقف دون استخدام باستمرار بحد أقصى أسبوعين مع ضبط ضغط الهواء عند ضغط التخزين الموصى .



## تعرف على دلالات الأرقام والرموز على اطارات السيارات:





## إرشادات قبل الشراء:

- تفحص جوانب الأمان دائماً في اللعبة قبل شرائها.
- التأكد من عدم وجود حواف وزوايا حادة في اللعبة.
- التركيز على المتانة.
- الإنتباه إلى أن اللعبة سليمة ولا يوجد بها رضوض أو كسور.
- تجنب اللعب المزعجة والتي ينتج عنها ضوضاء.
- تجنب اللعب ذات البطاريات الصغيرة ( بطاريات الساعات).
- تفضيل الألعاب القابلة للغسيل.
- التأكد من وجود دليل السلامة والاستخدام.
- التركيز على اللعب ذات الجودة بالنسبة للعب التي تحتوي على أجزاء داخلية صغيرة.
- تجنب شراء اللعب المحتوية على مواد غذائية فقد تكون هناك خطورة أخرى متمثلة في المادة الغذائية نفسها.

## نصائح للإستخدام الآمن للعب الأطفال.

- فحص اللعب بصورة منتظمة.
- التوضيح لكبار الأولاد ما الأشياء التي فيها مخاطر على إخوانهم الصغار.
- فضل اللعب بحسب الفئة العمرية.
- ترتيب اللعب بمشاركة الطفل بعد اللعب بها.
- عدم وضع القطع الصغيرة من اللعب مع الحلويات في مكان واحد قريبة من متناول أيدي الأطفال.
- الإطلاع على دليل الاستخدام وتوضيحه للطفل.
- مراقبة الطفل بصورة خاصة عند اللعب بلعبة جديدة.





## ماذا يجب أن تحققه اللعب لأطفالنا ؟

اللعب يجب أن تساعد الطفل في فهم البيئة من حوله وتحفز خياله، وفوق كل ذلك فيها متعة، لكننا نلاحظ أن كل طفل مختلف عن الآخر ولديه تفضيلات مختلفة. إذا فإنه يجب عليك قبل الدخول إلى متجر لعب الأطفال أن تفكر ملياً حول اللعبة المناسبة لطفلك، لاحظ طفلك جيداً أين هي اهتماماته، أي مرحلة هو فيها، ما الأشياء التي تعجبه؟ وقبل كل ذلك يجب أن تركز على متطلبات الأمن والسلامة في اللعبة، وأن تشتري اللعب المطابقة لمتطلبات الأمن والسلامة ولا يجب أن تجعل تركيزك على الثمن فقط فخير لك أن تشتري منتجات قليلة ذات جودة وثمان عال، أفضل من كثيرة رخيصة ذات جودة رديئة وغير آمنة مضرّة بصحة وسلامة طفلك، فالطفل لا يحتاج إلى العدد الكبير من اللعب بل يحتاج إلى الإثارة والتشويق ليستطيع تطوير خياله وإدراكه.

## كيف نعرف اللعبة الجيدة ؟

- متنوعة الاستخدام.
- تترك مجال للإبداع.
- تتيح الفرصة للعب مع الآخرين.
- تعزز المهارات والقدرة على التنقل.
- تتكون من مواد ذات جودة عالية وجيدة التصنيع.
- لديها بناء هيكلي وميكانيكي سهل ومفهوم.
- متينة.



# اختيار الزيت المناسب لسيارتك ووسائل النقل

عزيزي المستهلك:



## مهام زيوت المحركات



**الحفاظ** على المحرك  
من الاحتكاك والتآكل



**زيادة** كفاءة  
المحرك



**إطالة** عمر  
المحرك



**تقليل** استهلاك  
الوقود



**تقليل** انبعاث ثاني  
أكسيد الكربون



20

درجة اللزوجة عند  
درجة الحرارة  
المنخفضة

50

درجة اللزوجة عند  
درجة الحرارة  
المرتفعة

## قبل تغيير زيت السيارة يجب معرفة الزيت المناسب لسيارتك باتباع الآتي:

- إحرص على قراءة دليل السيارة لمعرفة نوع الزيت المناسب لسيارتك ودرجة اللزوجة المناسبة وفترة التغيير.
- لا تترك السيارة لدى محل تغيير الزيوت واحرص على تغيير الزيت بوجودك.
- تأكد من ان أغطية علب الزيت مختومة بالغلاف المحكم الألومنيوم فقد يكون الزيت مجمع أو معاد التعبئة
- تأكد من العلامة التجارية للعبوة وبلد الصنع أو المنشأ لتتجنب الزيوت المغشوشة.



# الأقمشة والملابس

عزيزي المستهلك:

## كيف تشتري الأقمشة والملابس وكيف نحافظ عليها؟

### معاني إشارات

#### الغسيل على الثياب

	Do Not Wash غير مناسب للغسيل
	Do Not Dry لا تقم بالتجفيف
	Do Not Dry Clean لا تقم بالغسيل الجاف
	Do Not Iron غير مناسب للكوي
	Do Not Iron الكوي على حرارة منخفضة
	Iron High Heat الكوي على حرارة عالية
	Hand Wash Normal غسيل يدوي
	Dry Clean غسيل جاف
	Do Not Bleach لا تقم بالتبيض
	Suitable For Drier مناسب للتجفيف بالاشفاة
	Iron Any Temperature الكوي على أي حرارة البخار أو الجاف
	Iron Medium Heat الكوي على حرارة متوسطة

- عند شراء الملابس الداخلية احرص أن تكون مصنوعة من الألياف الطبيعية.
- الإبتعاد عن شراء الملابس الداخلية المصنعة من الألياف الإصطناعية وخصوصا للأطفال والتي قد تصيب الجلد بالحساسية والالتهابات .
- قراءة وفهم محتويات البطاقة الإرشادية والتي تعطي معلومات عن المنتج.

### أهمية فهم وفحص البطاقة الإرشادية بالنسبة للمستهلك:

- إختيار اقمشة الملابس المقاومة للتجعد والمحتفظة بالمظهر والشكل كالنيلون والبولي استر
- إن المنسوجات ذات التركيب النسيجي المفتوح تزيد من درجة الإنكماش
- إن المظهر من العوامل التي تؤثر على خصائص الأداء والكفاءة لأنواع مختلفة من المنسوجات
- ترتبط متانة النسيج إرتباطا كبيرا بعامل الجودة وفترة الإستهلاك للمنتج أو استعماله
- إن إختيار مجموعة الملابس الخاصة بالفرد يجب أن يضع في الحسبان الأسعار - النواحي الجمالية ملائمة الملابس مع الغرض المحدد كمعايير للشراء - الموضة .
- الراحة في الملابس .
- التجهيزات المختلفة .
- صباغة المنسوجات .

### وتتحدد طرق فحص البطاقة الإرشادية بالآتي:

- 1- توضح الأشياء الغامضة في الملابس .
- 2- إتخاذ قرارات حكيمة عند شراء الزي .
- 3- ملائمة الزي على الجسم .
- 4- سهولة العناية بها .
- 5- نوعية الألياف المستخدمة في صنع الزي .
- 6- المظهر اللائق للزي .
- 7- ملائمة الزي للمناسبة .
- 8- تصميم الزي وفق خطوط الموضة .
- 9- لون الزي .
- 10- قابلية الزي للغسل .
- 11- نسبة الألياف الداخلة في تركيب الزي .

# الارشادات الخاصة بالطاقة الكهربائية عزيزي المستهلك:



عند شرائك للتوصيلات الكهربائية تأكد من توفر الاشتراطات التالية:



غوالق  
حماية

• أن تكون التوصيلات الكهربائية مزودة بغوالق حماية .



الكابل

• أن لا تقل مساحة مقطع الموصل عن 3x1.5 mm<sup>2</sup> إذا كان طول الكابل خمسة متر  
واقل من ذلك، وأن لا تقل مساحة مقطع الموصل عن 3x2.5 mm<sup>2</sup> إذا كان طول  
الكابل اكبر من خمسة متر واقل من ثلاثين متر.



الموصلات

• أن يحتوي الكابل على ثلاثة موصلات مميزة بالألوان (بي L - أزرق N - أخضر E).....



قاطع  
حماية

• أن تكون التوصيلة التي تحتوي على أربعة مقابس (أفياش) وأكثر تحتوي على عنصر  
حماية في التوصيلة نفسها (قاطع حماية).....



بنان  
نحاس

• أن يكون القابس ثلاثي البنان ومن مادة النحاس .



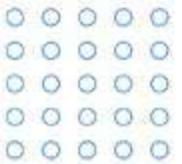
فيوز

• أن يكون القابس ثلاثي البنان مزود بعنصر حماية (فيوز).....



الملامسات

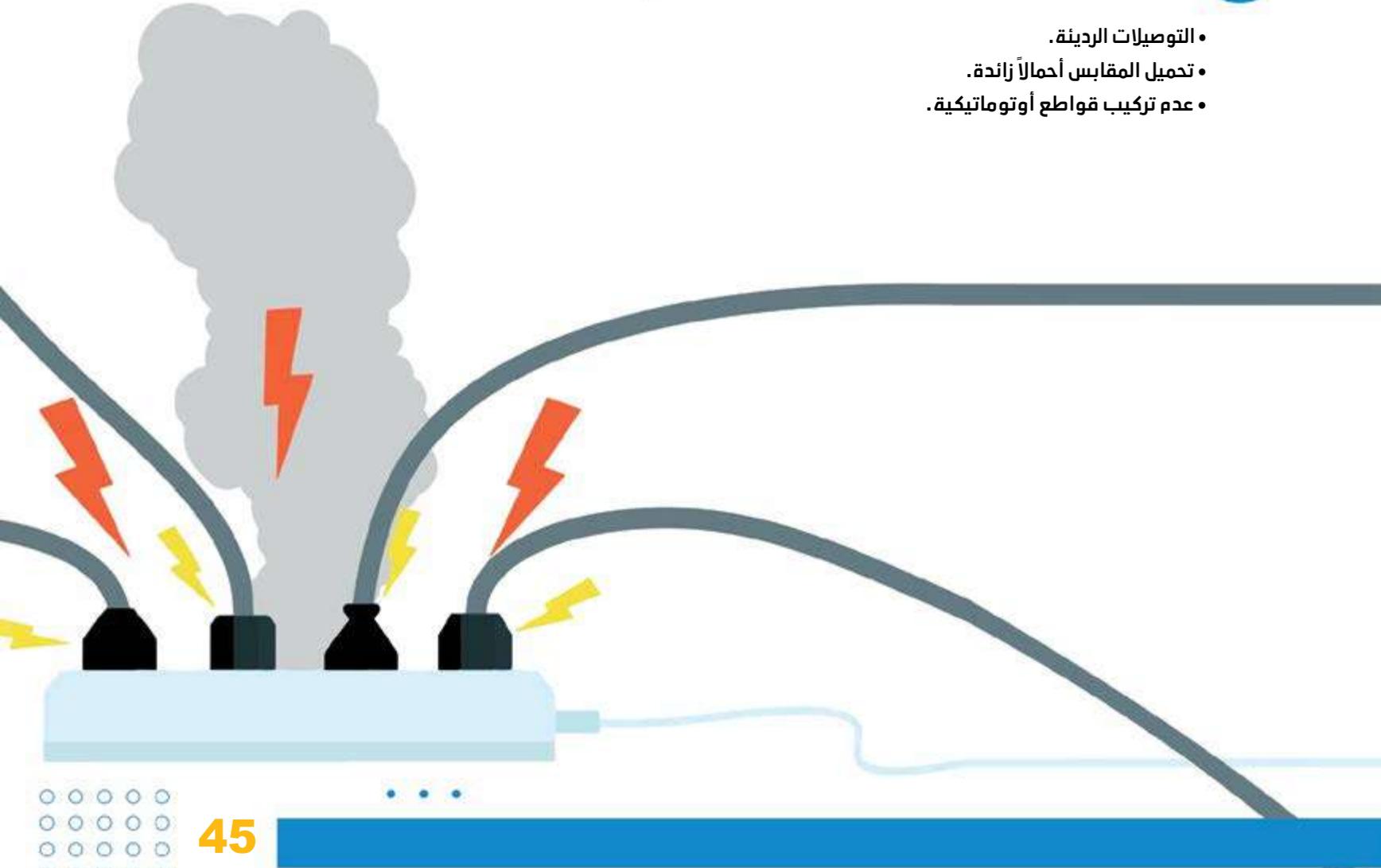
• أن تكون الملامسات (الأجزاء الموصلة للتيار داخل التوصيلة) من مادة النحاس.....





### 3 مسببات لحرائق الالتماس الكهربائي

- التوصيلات الرديئة.
- تحميل المقابس أحمالاً زائدة.
- عدم تركيب قواطع أوتوماتيكية.



## الإشراف

أ. سام أحمد عبدالله البشير

## المراجعة

م. أبو الحسن النهاري

م. أحمد محمد خشافه

م. أحمد مهيوب قاسم

## التصميم والإخراج الفني

لطف الحرازي

#خط\_الدفاع\_الأول

## أخي المواطن

لنتعاون جميعاً على  
مكافحة الغش والتقليد  
من خلال الإمتناع عن  
شراء السلع والمنتجات  
مجهولة المنشأ

للبلاغات والشكاوي

الرقم المجاني 8001222

[www.ysmo.org](http://www.ysmo.org)





الهيئة اليمنية للمواصفات  
والمقاييس وضبط الجودة

صنعاء - شارع الزبيري

المجمع الصناعي (خلف مجمع البنوك)

الرقم المجاني 8001222



[www.ysmo.org](http://www.ysmo.org)