

المساهمون:

كريم ملك
إريكا عكاري
أنجيلا سعاد
زينة فهد
نغم خليل
مانون فلوري

ibal جبال

إرشادات المطبخ المجتمعي

تشرين الثاني ٢٠٢٢

هذه الخطوات هي نتائج الدروس المستفادة من خلال دعم وإعداد 4 مطابخ مجتمعية في ملاجئ مختلفة (فرن الشباك، برمانا، بكفيا، والمتين). كل ملجأ اعتمد نماذج مختلفة قليلاً و تتغير باستمرار حسب الحاجة.

02 | الخطوات

1- تحديد الملاجئ التي ترغب في تشغيل مطبخ مجتمعي.

إذا لم يكن لديك علاقة مع الملجأ:
2- اتصل/ي أو قابل/ي نقطة الاتصال الموثوقة في الملجأ وقيم/ي احتياجاتهم الحالية، والموارد المتاحة، والرؤية (القصيرة و الطويلة)، والدوافع لإنشاء المطبخ المجتمعي.

أسئلة يجب مراعاتها:

- هل لديك ثقة وتوافق كافيين مع إدارة الملجأ؟
- (كيف تُقدّم الوجبات حالياً؟ (الإفطار، الغداء، و العشاء
- ما الدافع لإنشاء مطبخ مجتمعي؟ من يدفع في هذا الاتجاه؟
- هل هناك أي مبادرات خارجية تتبرع بالمواد الخام؟ ما هي الكمية المتاحة؟
- ما هي المعدات والبنية التحتية المتاحة؟ الوصول إلى المياه وتوفرها؟
- منطقة التخزين؟ ثلاجة؟
- هل هناك طهارة ذو خبرة ومتطوعون/ات مستعدون لتولي إدارة المطبخ؟
- هل يمكن لأي شخص من الملجأ ضمان نقل المنتجات الطازجة، ونفايات الطعام، بشكل يومي وما إلى ذلك؟
- هل هناك طباخ واحد أو أكثر يقيمون في الملجأ يمكنهم تشغيل المطبخ بفريق يتكون من ٤ إلى ٥ أشخاص على الأقل؟
- علاقة بالمزارعين أو الدكاكين المحيطة التي يمكن أن توفر المنتجات الطازجة؟ وتقديم نفايات

3- تأكد إذا كان الملجأ لديه خطة لتوفير الطعام في المستقبل القريب.
إذا لم يكن الأمر كذلك، قم/ي بتقييم ما إذا كان فريقك و/أو منظمة أخرى يمكنها توفير الكميات المطلوبة

من المثالي ضمان التوريد لعمليات المطبخ لمدة لا تقل عن ٣ أسابيع لجعل الوقت والطاقة والموارد التي تستثمونها جميعاً في هذا المشروع تستحق العناء

مهما كان الأمر الواقع، قدم/ي دائماً كل المعلومات، وكون/ي شفاف/ة قدر الإمكان (مثل: يمكننا توفير الإمدادات للأسبوعين القادمين، ولا نعرف عن الفترة اللاحقة). شارك/ي نموذج قائمة أسبوعية للمساعدة في تصور الكميات والعملية على المدى الطويل. (الملحق ٢)

شارك/ي تقديرات الكميات + تكلفة المواد الخام لمدة أسبوع، شهر. (١.٥ إلى ٢ دولار لكل شخص).

٤- ابحث/ي عن أفضل موقع، مع الأخذ في الاعتبار إمكانية الوصول إلى المياه، نظام السباكة/الصرف الصحي، الرياح، والنوافذ، ودرجات الحرارة، إلخ... ملاحظة: قد تواجه/ي بعض القضايا القانونية هنا مثل أنك لا تستطيع/ي حفر حفرة هنا أو لا يمكنك أخذ الماء إذا لم تطلب/ي الإذن من فلين. عادةً ما يتم حل هذه الأمور ولكنها تتطلب متابعة إضافية، لا تستسلم/ي!

إذا كان ذلك مقبولاً لدى الإدارة:
٥- تحديد وتشكيل فريق المطبخ مع إدارة الملجأ (١ رئيس/ة الطهارة، ١ مساعد/ة رئيس/ة الطهارة، و ٤ مساعدون/ات).

إذا كان ذلك مقبولاً لفريق المطبخ والإدارة:
٦- طلب المعدات والأدوات (الملحق ٣) حسب الحجم وما هو متاح لديهم (يمكن أن يستغرق هذا من يوم إلى ٣ أيام بين الشراء والتسليم). الميزانية تتراوح بين ٥٠٠ إلى ٢٥٠٠ دولار أمريكي حسب حجم الملجأ ونوع المعدات.

٧- عند تسليم المعدات والأدوات - قم/قومي بتوقيع إشعار استلام المواد (الملحق ٣) مع مدير الملجأ ومسؤول المطبخ، مع التأكد من أن جميع العناصر المقدمة هي ملكك (أو ملك الأفراد الذين تبرعوا) وأنك ستستعيدها و/أو تتفق على ما يجب فعله بها بمجرد أن يتوقف الملجأ عن العمل لاستضافة النازحين.

٨- قم/قومي بإعداد المطبخ مع الفريق الذي سيتولى المسؤولية. من المفيد أن يكون لديك ١-٢ متطوعين معك للدعم. اختبر/ي الموقد وعبوات الغاز.

٩- إعلان افتتاح المطبخ المركزي مع إدارة الملجأ. يقوم فريق الإدارة والمطبخ بوضع قائمة الطعام للأسبوع الأول بما هو متاح أو مقدم في الوقت الحالي، مما يسهل الأمر في المرات القليلة الأولى. (مثل: الغداء يوم الإثنين/الأربعاء/الجمعة والعشاء يوم السبت). شارك/ي المعلومات حول النظافة وسلامة الغذاء مع فريق المطبخ (الملحق ٤).

١٠ - طلب المنتجات الطازجة والتأكد من النقل. إذا كانت المنتجات تأتي من مزود قريب، يمكن أن يتولى الأشخاص من الملجأ مهمة التوصيل.

١١- قم/ي بتشغيل المطبخ بأول وجبات المخطط عنها !! من المثالي أن يكون هناك طاهٍ/ة خارجي/ة ذو خبرة وموثوق به/ا مع ١-٢ متطوعين/ات (بما في ذلك نقطة التواصل) للمساعدة في مرحلة الانطلاق (٣-٤ أيام عملية). سيسمح هذا بتحسين سريع للعملية، و سيخفف قليلاً من العبء على فريق المطبخ في الملجأ بدعم من الطاهي/ة الخارجي/ة، ويشارك الجميع معاً لتحسين العملية بأكملها.

لكن في نفس الوقت، من المهم أن لا يأخذ دورك كطرف خارجي مساحة كبيرة حتى يتمكن الناس من تحمل المسؤولية. حاول/ي أن تجد/ي التوازن الصحيح.

12- إجراء مناقشة صغيرة بعد أسبوع لتقييم الوضع (في بعض الحالات لا يوجد حاجة للمناقشة لأن المشاكل قد تكون واضحة جداً من الأيام الأولى).
المطبخ المجتمعي كما تخيلته قد لا ينجح وقد يختار الناس نظامًا آخر مثل الطهي في مجموعات صغيرة بالتناوب، أو تنفيذ مطابخ أصغر في كل طابق. حاول/ي دائمًا أن تجعل/ي الأمر أسهل ما يمكن من حيث اللوجستيات والعمليات. سيكون هناك بعض التنازلات، ابحث/ي عن التوازن الصحيح. إنمّح/ي العملية الوقت الكافي لاختبارها، لا تستسلم/ي!

03

ملحق 1 - القوائم والكميات

04

الملحق ٢ - قائمة المعدات للم

05

ملحق 3 - إشعار استلام المواد

06

ملحق 4 - السلامة والصحة

03 الملحق 1 - القوائم والكميات

- معكروني سباغيتي بولونيز
- معكروني بيني ببندورا
- معكروني مع صلصة بيضا
- برغل ببندورا مع لبن
- مدردرا مع سلطة ملفوف
- يخنة بطاطا و رز
- رز على دجاج
- يخنة خضرا
- شوربة عدس بحامض
- بازىلا و رز
- فريكه و خضرا
- يخنة فاصوليا
- سلطة تونا
- رز وفول وسلطة

الكميات ١٢٠ ل شخص	المكونات	الطبقة
٨ كلغ	بندورا	معكروني بيني ببندورا
٥ كلغ	بصل	
٣ كلغ	ثوم	
٦ باقات كبار	حبق	
٢ باقة	مردقوش	
١٨ كلغ	معكروني بيني	
٢٥٠ غرام	رب البندورا	
نسبيّاً	زيت زيتون	
نسبيّاً	ملح و بهار اسود	

الكميات ١٢٠ ل شخص	المكونات	الطبقة
٧ كلغ	بصل	مدردرا مع سلطة ملفوف
١ كلغ	ثوم	
٥ كلغ	عدس	
٨ كلغ	رز	
نسبيّاً	كمون	
نسبيّاً	٧ بهارات	
نسبيّاً	زيت زيتون	
	ملح و بهار اسود	
١٢ كلغ	ملفوف	
٦ كلغ	حامض	
نسبيّاً	خل	
نسبيّاً	سماق	

الكميات ١٢٠ ل شخص	المكونات	الطبقة
٧ كلغ	جزر	معكروني سباغيتي بولونيز
٥ كلغ	بصل	
٣ كلغ	ثوم	
٣ كلغ	لحمة مفرومة	
١ كلغ	رب البندورا	
٢ باقة	مردقوش	
١٨ كلغ	معكروني سباغيتي	
نسبيّاً	ملح و بهار اسود	
نسبيّاً	زيت زيتون	
نسبيّاً	حبق	
٦ مكعبات	مرق اللحم	

	بندورا	برغل ببندورا مع لبن
	بصل	
	ثوم	
	مرق الدجاج	
	برغل خشن	
	مردقوش	
	رب البندورا	
	زيت زيتون	
	ملح و بهار اسود	
	لبن	25L
	خيار	
	نعنع	

03 الملحق 1 - القوائم والكميات

الكميات لـ ١٢٠ شخص	المكونات	الطبقة
٧ كلف	قرنبيط	يخنة بطاطا و رز
٧ كلف	بروكولي	
٦ كلف	جزر	
٦ كلف	بطاطا	
٥ كلف	بصل	
١/٢ كلف	ثوم	
نسبياً	مرق الخضار	
١/٢ كلف	رب البندورا	
٨ كلف	رز	
نسبياً	زيت زيتون	
نسبياً	ملح و بهار اسود	
نسبياً	٧ بهارات	
نسبياً	مردقوش	

الكميات لـ ١٢٠ شخص	المكونات	الطبقة
٧ كلف	بطاطا	شورية عدس بحامض
٤ كلف	سلق	
٣ كلف	بصل	
١/٢ كلف	ثوم	
٦ كلف	عدس	
٤ مكعبات	مرق الخضار	
نسبياً	كمون	
نسبياً	كزبرة	
٥ كلف	حامض	
نسبياً	زيت زيتون	
نسبياً	ملح و بهار اسود	
نسبياً	مرق الدجاج	

الكميات لـ ١٢٠ شخص	المكونات	الطبقة
٧ كلف	بازيلا	بازيلا و رز
٦ كلف	جزر	
٤ كلف	بصل	
١/٢ كلف	ثوم	
نسبياً	مرق اللحم	
١/٢ كلف	رب البندورا	
٥ كلف	لحمة مفرومة	
نسبياً	٧ بهارات	
نسبياً	كمون	
نسبياً	زيت زيتون	
نسبياً	ملح و بهار اسود	
٤ كلف	حامض	

الكميات لـ ١٢٠ شخص	المكونات	الطبقة
٤ كلف	بصل	فريكة و خضرا
٦ كلف	جزر	
٧ كلف	كوسا	
١/٢ كلف	ثوم	
٦ كلف	فريكة	
٧٥٠ غرام	زبيب	
٧٥٠ غرام	لوز	
١/٢ كلف	رب البندورا	
نسبياً	كمون	
نسبياً	ملح و بهار اسود	
نسبياً	مرق الخضار	
٣ باقات كبار	بقدونس	
نسبياً	زيت زيتون	

الكميات لـ ١٢٠ شخص	المكونات	الطبقة
٥ كلف	تونا	سلطة تونا
٨ كلف	معكروني او رز	
٥ كلف	بندورا	
٥ كلف	خيار	
٤ كلف	ذرة	
٣ كلف	زيتون (مفقا)	
١/٢ كلف	مايونيز	
نسبياً	زيت زيتون	
نسبياً	ملح و بهار اسود	

الملحق 2 - قائمة المعدات للمطبخ

قائمة العناصر أدناه يمكن أن تطعم ما يصل إلى ٤٠ شخص. إذا كان لديك نطاق أكبر، يمكنك التكيف كما تراه/ين مناسبًا مع فريق المطبخ.

أ. وحدة الطهي + التحضير

- ٣ طناجر كبيرة (يفضل الستانليس) ٨٠-١٢٠ لتر
- ٣ مواقد كبيرة (يفضل مع أرجل عالية) أو موقد غاز كبير
- ٣ جرّات غاز
- ٢ طناجر متوسطّان لإعادة التسخين أو غير ذلك ٤٠-٨٠ لتر (إختياري)
- ٣ ملاعق كبيرة مثقوبة
- ٣ ملاعق خشب كبيرة/ ملاعق مسطحة
- ٣ مغارف كبيرة
- ٢ وعاء بلاستيك كبار + 2 مصفاة بلاستيكية مناسبة
- ٢ وعاء بلاستيك وسط + 2 مصفاة بلاستيكية مناسبة
- ٢ وعاء ستانليس كبار + 2 مصفاة ستانليس مناسبة
- ٤ ألواح تقطيع كبيرة ٦٠*٤٠ (يفضل أن تكون ملونة، واحدة للحوم، واحدة للخضروات...)
- ٤ سكاكين تقطيع (يفضل أن تكون ملونة، واحدة للحوم، واحدة للخضروات...)
- ١ عصارة ليمون يدوية كبيرة
- ٢ مدقة وهاون للثوم
- ٢ طاولة صلبة - قابلة للطي أو مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ حسب الميزانية والسعة (٧٠*٢٤٠).

للمطبخ

		
٣ مواقد كبيرة	٣ جرّات غاز	٣ طنّاجر كبيرة (٨٠-١٢٠ لتر)
		
٤ سكاكين تقطيع	٤ ألواح تقطيع كبيرة	٢ وعاء ستانليس كبار
		
٢ وعاء بلاستيك كبار ٢ وعاء بلاستيك وسط	2 مصفاة ستانليس كبار	2 مصفاة بلاستيكية كبار 2 مصفاة بلاستيكية وسط
		
٣ ملاعق كبيرة مثقوبة	٣ ملاعق خشب كبيرة	٣ مغارف كبيرة
		
٢ مدقة وهاون للثوم	١ عصارة ليمون يدوية كبيرة	٢ طاولات صلبة

ب. وحدة التخزين

- ١ ثلاجة كبيرة إذا ممكن
- ٥ حاويات كبيرة ستانليس مع أغطية كبيرة (لتخزين الطعام المتبقي)
- رفوف صلبة للمواد الخام، التوابل، الأعشاب، و الأدوات
- سلال للخضروات والفواكه

ج. وحدة التقديم والغسيل و التنشيف

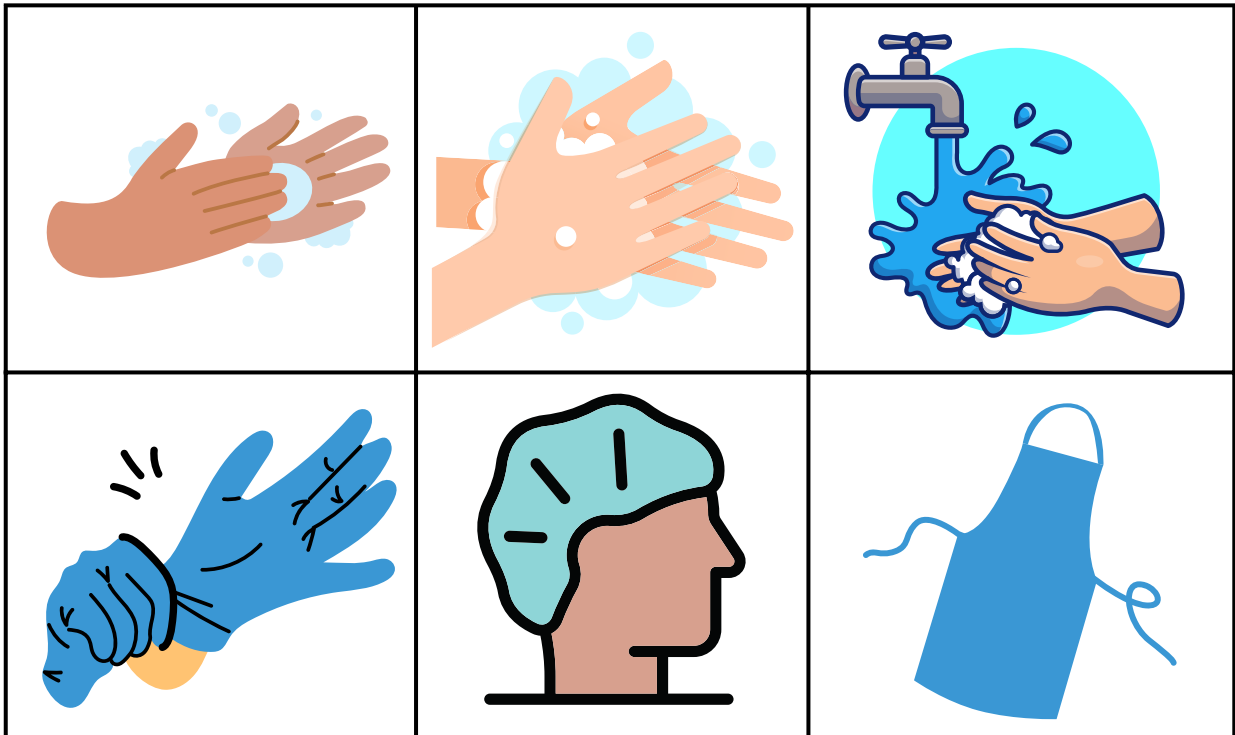
- ١ حوض غسيل/مجلا ستانليس
- أطباق عميقة من الميلامين (عدد الأشخاص في الملجأ)
- شوك + ملاعق (عدد الأشخاص في الملجأ)
- ١ طاولة صلبة لمحطة الغسيل (١٨٠*٧٠ سنتي)
- ١ حاوية حديد لجمع النفايات العضوية
- ٦ حاويات بلاستيكية متوسطة (للماء و دوا الجلي)
- ٦ فرش لحف الدهون والسوائل
- ٦ إسفنجات
- ١ وعاء كبير من الألمنيوم في الآخر يحتوي على ماء مغلية
- ١ رف عامودي للتنشيف
- قناني خل
- قناني منظفات
- ١٠ مناشف

05 الملحق 3 - إشارات استلام المواد

Material Receipt Note			
Kitchen Name إسم المطبخ		Date التاريخ	
Location المكان			
Material Received المستلمة		Quantity الكمية	
big pots (stainless preferably) 80-120L			
large burners (with high legs if possible) large gaz stove (with 2 or 3 disks preferably) for high fire			
gas bottles			
medium pots for reheating or other (40-80L) (optional)			
large spoons with holes			
large skimmers			
large wooden spoons/ spatulas			
large ladles			
XL plastic bowls + 2 fitting plastic strainers			
medium plastic bowls + 2 fitting plastic strainers			
large stainless bowls + 2 stainless strainers			
large cutting boards (60x40) color coded preferably, one for meats, one for vegetables...			
cutting knives			
big manual lemon juicer			
wood and mortar for garlic large			
solid tables – foldable or stainless depending on budget and capacity (240x70)			
good large fridge if possible			
large stainless steel containers with lids large (to store remaining food)			
solid shelves for raw material, spices, herbs, and utensils			
baskets for vegetables & fruits			
stainless sink			
melamine deep plates (number of people in shelter)			
forks + spoons (number of people)			
solid table for washing station(180cm x 70)			
metal container to collect organic waste			
medium plastic containers (filled with water and cleaning detergents)			
brushes to scrub fat and liquids			
sponges			
large aluminum pot at the end with boiling water			
vertical drying shelves			
bottles of vinegar			
detergent bottles			
drying clothes			
I, the undersigned, confirm receipt of the above-mentioned material on behalf of the kitchen, acknowledging that the donor will take them back and/or agree on what to do with them once the shelter is no longer operational for hosting displaced people. أنا الموقع أدناه، أؤكد استلام المواد المذكورة أعلاه نيابة عن المطبخ، وأقر بأن الجهة المتبرعة سوف تسترجعها و/أو تتفق مع إدارة المطبخ على ما يجب فعله بها بمجرد أن يتوقف المأوى عن العمل لاستضافة النازحين.			
Name of shelter focal point & Phone number إسم مسؤول الملجأ ورقم الهاتف		Signature التوقيع	
Name of Crier & Phone number إسم الطاهي ورقم الهاتف		Signature التوقيع	

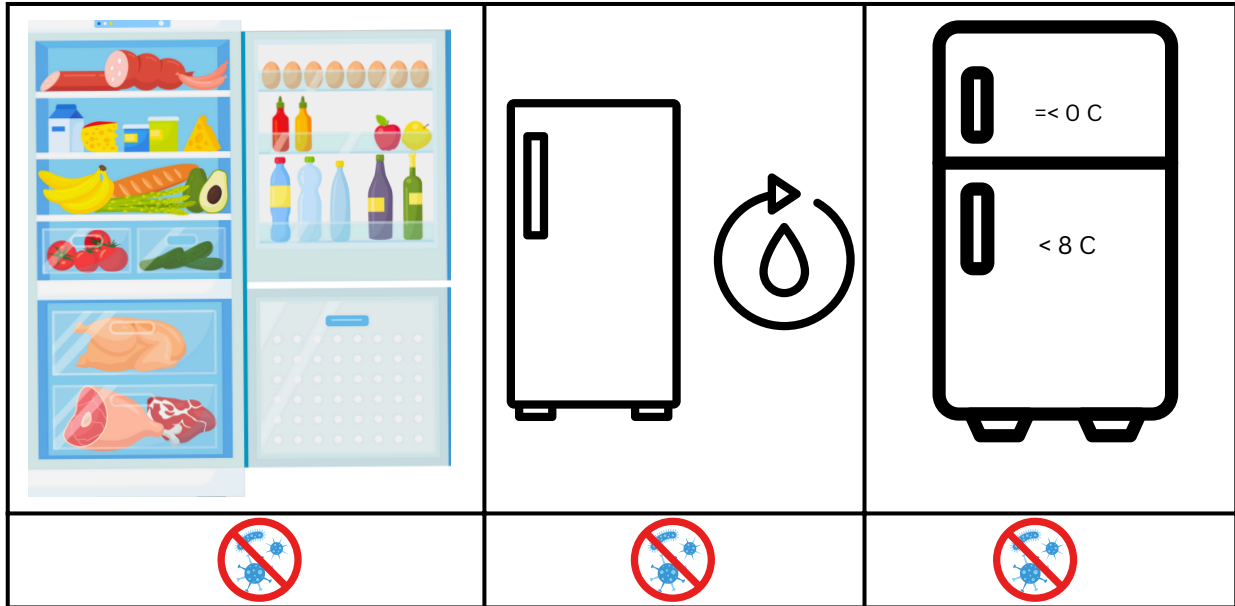
أ. النظافة الشخصية

- غسل اليدين: اغسل/ي يديك جيداً بالصابون والماء الساخن لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد التعامل مع الطعام. اغسل/ي يديك أيضاً قبل ارتداء القفازات.
- الشعر والأظافر: أبقِ/ي شعرك مربوطاً إلى الخلف أو ارتدِ/ي شبكة شعر، وحافظ/ي على أظافر قصيرة ونظيفة. تجنب/ي ارتداء الخواتم أو المجوهرات الأخرى التي قد تجعل غسل اليدين صعباً.
- الزي الرسمي ومعدات الحماية: ارتدِ/ي الزي الرسمي النظيف مثل المآزر كل يوم، ولا ترتديه إلا في مكان العمل. استخدم/ي القفازات التي تستخدم لمرة واحدة عند التعامل مع الطعام النيء والمطبوخ، وارثدِ/ي أحذية مغلقة غير قابلة للانزلاق.
- القفازات: تُستخدم القفازات لحماية الطعام من التلوث وليس لحماية يديك/ي. تبقى القفازات نظيفة فقط إلى أن تلمس سطحاً ملوثاً، بما في ذلك شعرك أو وجهك، أو تعطس أو تسعل في القفازات، أو تتعامل/ي مع النقود، أو تستخدم/ي الهاتف، أو تصافح/ي اليدين، إلخ. في أي من هذه الحالات، يجب تغيير القفازات على الفور قبل مواصلة العمل.
- الحالة الصحية: لا تقم/تقومي بإعداد الطعام إذا كنت مريضاً، خاصة مع وجود أعراض مثل الإسهال أو القيء. انتظر/ي يومين على الأقل بعد توقف الأعراض قبل تحضير الطعام للآخرين.



ب. تخزين الطعام والتعامل معه

- تخزين الطعام بطريقة صحيحة: تأكد/ي من تخزين اللحوم والدواجن والأسماك النيئة في قاع الثلاجة لمنع العصائر من التساقط على الأطعمة الأخرى.
- إزالة التجميد: تذويب الطعام في الثلاجة لمنع نمو البكتيريا. تجنب التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة.
- ضبط درجة الحرارة: احفظي الطعام في درجات الحرارة الصحيحة: احفظ/ي الطعام في البراد عند درجة حرارة أقل من 8 درجات مئوية أو في الثلاجة عند درجة حرارة صفر مئوية أو أقل.



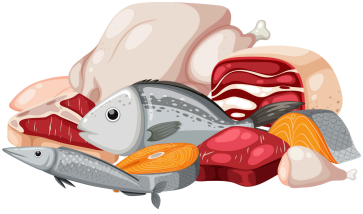
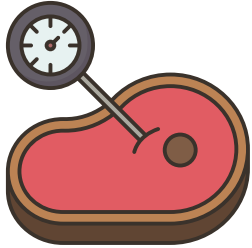
ج. منع التلوث المتبادل أو المتنقل

- افصل بين الأواني والأسطح: استخدم/ي أواني وألواح تقطيع وسكاكين مختلفة للأطعمة النيئة والمطبوخة لتجنب التلوث المتبادل. استخدم ألواح التقطيع والسكاكين المرمزة بالألوان بسهولة وفعالية الاستخدام. نظف/ي هذه الأدوات جيداً بعد كل استخدام، لمنع التلوث التبادلي بين الأطعمة النيئة والمطبوخة.
- التخزين المنفصل: احفظ/ي اللحوم والدواجن والأسماك والخضروات النيئة منفصلة عن الأطعمة الجاهزة للأكل. استخدم/ي أوعية التخزين المخصصة للأطعمة التي تحمل علامات واضحة ومحكمة الإغلاق لمنع التلوث التبادلي.

	
الاستخدام للأطعمة النيئة 	الاستخدام للأطعمة المطبوخة 

د. الطهي والتقديم

- الطهي السليم: قم/ي بطهي جميع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية على درجة حرارة لا تقل عن 70 درجة مئوية لقتل البكتيريا الضارة مثل الإشريكية القولونية والسالمونيلا والليستيريا أحادية المنشأ. استخدم/ي موازين حرارة الطعام.
- التبريد: برد/ي الطعام بسرعة؛ يجب أن تنخفض درجة حرارة الطعام من 65 درجة مئوية إلى 10 درجات مئوية في مدة لا تزيد عن ساعتين. استخدم/ي مجمدات ومبردات التبريد الملائمة إذا لزم الأمر.

		
	حرارة 70 مئوية	

ه. التنظيف والتعقيم

- التنظيف العام: تنظيف مناطق الطعام والمعدات بين المهام المختلفة، خاصة بعد التعامل مع الطعام النيء. استخدم/ي منتجات التنظيف المناسبة للمهمة واتبع/ي تعليمات الشركة المصنعة
- الأفران والأحواض: نظف/ي الأفران والأحواض يوميا. استخدم/ي الماء الساخن والصابون ومحاليل التعقيم لضمان نظافة شاملة
- أسطح العمل والأماكن شديدة اللمس: امسح/ي أسطح الطاولة وأبواب الثلاجة والمقابض والمقابض على الأجهزة وحفريات المياه بانتظام لمنع انتشار البكتيريا.
- غسل الأطباق: اغسل/ي الأطباق بالماء الساخن والصابون. لا تُعيد/ي استخدام قطع قماش الأطباق أو الإسفنج المتسخة؛ نظف/يها وجفف/يها جيدا بعد كل استخدام.



و. إدارة النفايات ومكافحة الآفات

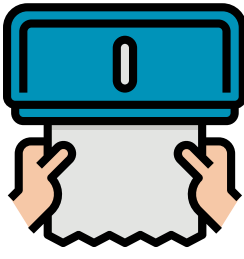
- تغيير سلة المهملات بانتظام: قم/قومي بتغيير حاوية المطبخ بانتظام لمنع نمو البكتيريا وتفشي الآفات. قم/قومي بتخزين فضلات الطعام والقمامة الأخرى بشكل صحيح لتجنب جذب الآفات.
- مطبخ خالٍ من الفوضى: حافظ/ي على المطبخ نظيفاً وخالياً من الفوضى لمنع تكاثر الحشرات والقوارض.

ز. المراقبة والتوثيق

المراقبة المنتظمة: مراقبة ممارسات وضوابط العمل بانتظام، وتوثيق الأدلة على تقييم المخاطر وتنفيذ تدابير السلامة. الاحتفاظ بسجلات للتدريب على سلامة الأغذية وجدول التنظيف.

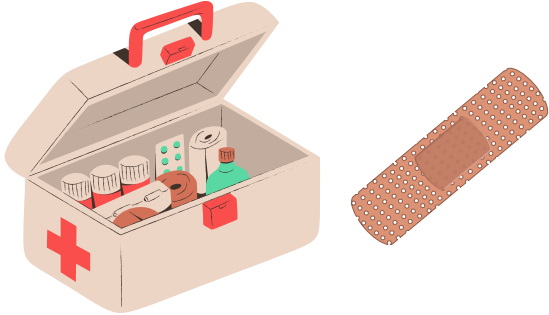
ج. مرافق المطبخ وتصميمه

- محطات غسل اليدين: موضوعة بشكل استراتيجي بالقرب من مناطق العمل:
- موزعات الصابون
- المناشف الورقية
- معقمات اليدين
- سجادات تعقيم الأحذية: للموظفين لتعقيم الأحذية قبل الدخول إلى مناطق إعداد الطعام
- محطات التعقيم: مع مطهرات للتنظيف المنتظم للمعدات والأسطح.
- ملصقات لافتات النظافة: تذكيرات مرئية لغسل اليدين واستخدام المعدات ونظام التنظيف المناسب.

			
موزع صابون	مناشف ورقية	معقم اليدين	سجادة تعقيم القدمين

ط. الصحة والسلامة

- أدوات الإسعافات الأولية: متاحة للجروح أو الإصابات الطفيفة.
- طفاية حريق: يمكن الوصول إليها في المطبخ.

	
صندوق الإسعافات الأولية	طفاية الحريق