

# सुरक्षित फूड हैंडलिंग

## एक फूड हैंडलर के रूप में, निम्नलिखित करें

- यदि आपको पता है या सन्देह है कि आपने भोजन को संदूषित (contaminated) कर दिया है तो अपने भोजन व्यवसाय/सुपरवाइजर को सूचित करें
- खाने के लिये तैयार भोजन के अनावश्यक संपर्क से बचें
- साफ कपड़े पहनें
- बालों को नियंत्रित करें तथा लंबे बालों को पीछे की तरफ बांधें
- बालों के बक्कल, पिन्स, कपड़ों के बटन, गहने, बेंडेज को सुरक्षित (secure) रखें
- अंगुलियों के नाखून छोटे रखें
- सुनिश्चित करें कि शरीर के खुले हिस्सों पर लगी बैंडेज, जलरोधक (waterproof) कवर से ढकी हुई हो
- हाथ धोने के लिये दी गई सुविधाओं को हाथ धोने के काम में लें
- यदि दस्ताने पहनें तो, हर गतिविधि के बाद दस्ताने बदलें।



## एक फूड हैंडलर के रूप में निम्नलिखित नहीं करें

- यदि आप खाद्य जनित रोग से पीड़ित हों अथवा यदि आपको सन्देह कि आप खाद्य जनित रोग से पीड़ित हैं एवम्/ अथवा आप खाद्य जनित रोग के वाहक हैं तो फूड हैंडलिंग
- यदि आप संक्रमित त्वचा के घावों से पीड़ित हैं या आपके कान, नाक या आँखें बह रही हों तो फूड हैंडलिंग
- अंगुलियों के नाखूनों पर नेल पॉलिश या किसी और तरह की सजावट
- अंगुलियों पर कृत्रिम नाखून
- गहने पहनना, विशेषकर हाथों या कलाईयों में
- अरक्षित (unprotected) भोजन या ऐसी सतहों पर जहाँ भोजन (food) रखे जाने की संभावना हो, खाना, छींकना, नाक साफ करना या खांसना
- जहाँ भोजन को हैंडल किया जाता हो उन जगहों पर धूंकना, धूम्रपान या तंबाकू का प्रयोग
- कानों की बालियाँ (earrings), बाल, नाक, कान, आँखें, संक्रमित त्वचा, लार, बलगम (mucus) पसीना, खून, पैसे छूने के बाद, हाथ धोये बिना खाने को छूना।



हेल्थ प्रोटेक्शन सर्विस फोन 02 6205 1700 (केवल अंग्रेजी भाषा में बातचीत के लिये)

# सुरक्षित रूप से खाद्य सामग्री प्राप्त करना

एक भोजन व्यवसाय को केवल वही खाद्य सामग्री प्राप्त करनी चाहिये जो

- सुरक्षित व उपयुक्त हो
- संदुषण (contamination) से सुरक्षित हो
- नियंत्रित तापमान के भीतर हो
- यदि संभावित खतरनाक (potentially hazardous) हो तो उसके आपूर्तिकर्ता तक पहुँचा जा सके

## खाद्य सामग्री प्राप्त करते समय सुनिश्चित करें कि

- जब खाद्य सामग्री आये तो उसका निरीक्षण करने के लिये कर्मचारि मौजूद हों
- पैकेजिंग अक्षत (बिना नुकसान के) है और उसे फाड़ा या क्षतिग्रस्त नहीं किया गया है अथवा
- बिना पैक की हुई खाद्य सामग्री साफ डिब्बों में है और पूरी तरह ढकी हुई है
- खाद्य सामग्री को ढकने के लिये उपयोग में लाई गई सामग्रियां खाद्य सामग्री के संपर्क में आने योग्य वस्तुएं हैं
- संभावित खतरनाक खाद्य सामग्री को 5°C से कम या 60°C से अधिक तापमान पर रखा गया है
- फ्रोजन खाद्य सामग्री फ्रोजन है और उस पर पिघलने (thawing) के चिन्ह नहीं दिख रहे हैं
- खाद्य सामग्री 'best before' या 'use by' तिथि के भीतर अवधि में है
- वितरण प्रस्थान तथा आगमन समय के दस्तावेज उपलब्ध हैं

## खाद्य सामग्री प्राप्त करने के बाद

- उसे तुरंत सही तापमान पर संचित (store) करें
- अस्वीकृत खाद्य सामग्री को अलग से रखें - या तो उसे वापस आपूर्तिकर्ता को लौटा दें
- या फिर आपूर्तिकर्ता की सहमति लेकर उसे नष्ट कर दें।

## निम्नलिखित महत्वपूर्ण हैं

- खाद्य सामग्री प्राप्त करने तथा उसे रखने (storing) के लिये कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना
- खाद्य सामग्री को प्राप्त करते समय, कर्मचारियों द्वारा की जाने वाली जाँच में सहायता के लिये एक जाँचसूची (checklist) बनाना
- खाद्य सामग्री का तापमान जाँचने के लिये थर्मामीटर का उपयोग करना
- वितरण (delivery) रसीदें लेना ताकि भोज्य-सामग्री आपूर्तिकर्ता का पता लगाया जा सके।
- खाद्य सामग्री आपूर्तिकर्ताओं का रेकॉर्ड रखना
- खाद्य सामग्री के सुरक्षित होने का कोई भी मुद्दा उस भोजन व्यवसाय की जिम्मेदारी बन जाता है जिसने उस खाद्य सामग्री का वितरण स्वीकार किया हो।

हेल्थ प्रोटेक्शन सर्विस फोन **02 6205 1700** (केवल अंग्रेजी भाषा में बातचीत के लिये)



# 2 घंटे 4 घंटे मार्गदर्शिका

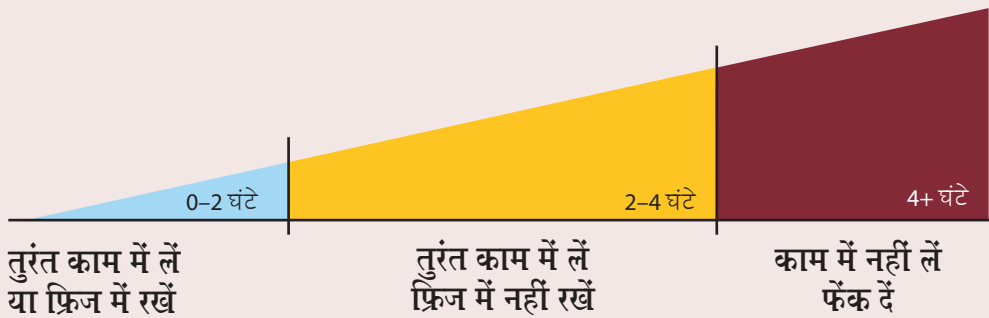
2 घंटे 4 घंटे मार्गदर्शिका खाने के लिये तैयार, संभावित खतरनाक भोजन (PHF) पर लागू होती है जिसे आगे परिष्कृत (process) नहीं किया जाता

इसमें यह सलाह दी गई है कि PHF को 5°C से 60°C के बीच कितने समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है और निश्चित समय के बाद इसका क्या होना चाहिये ।

तापमान खतरा जोन (Temperature Danger Zone)

5°C ← खतरा जोन (Danger Zone) → 60°C

5°C और 60°C के बीच कुल समय - क्या करना चाहिये?



## दस्तावेज़ीकरण (Documentation)

2 घंटे 4 घंटे मार्गदर्शिका का सही ढंग से पालन हो रहा है यह दर्शाने के लिये, एक भोजन व्यवसाय को निम्नलिखित के रेकॉर्ड्स रखने चाहिये

- PHF का तापमान इतिहास
- PHF का समय इतिहास - कुल समय में वो समय शामिल होता है जिसमें PHF तापमान खतरा जोन में रह चुका होता है ।

इसलिये कुल समय का पता लगाने के लिये परिवहन, वितरण, तैयारी, शीतलन (कूलिंग) तथा प्रदर्शन (डिस्प्ले) समय को जोड़ें ।

**यदि कोई भोजन व्यवसाय दस्तावेजी प्रमाण नहीं दिखा पाता है तो उसे गैर अनुवर्ती (non compliant) माना जायेगा।**

**हेल्थ प्रोटेक्शन सर्विस फोन 02 6205 1700 (केवल अंग्रेजी भाषा में बातचीत के लिये)**

# खाने और पीने के बर्तनों की सफाई करना तथा उन्हें कीटाणुरहित करना

एक भोजन व्यवसाय को यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि उनके यहाँ खाने व पीने बर्तन, हर बार काम में लेने से पूर्व साफ किये जायें तथा उन्हें कीटाणुरहित किया जाये।

सफाई करना तथा कीटाणुरहित करना दो अलग-अलग प्रक्रियायें हैं।

गर्म पानी तथा डिटर्जेंट से सफाई करने से सतह पर से दिखने वाली गंदगी जैसे भोजन के कण, रंजी और चिकनाई हटती है।

**कीटाणुरहित करने की प्रक्रिया** नहीं दिखने वाले कीटाणुओं को नष्ट करती है और उनकी संख्या को सुरक्षित स्तर तक लाती है। कीटाणुरहित करने के लिये गर्म पानी (सिफारिश किया गया तापमान 77°C कम से कम 30 सैकंड तक) एवम्/अथवा कीटाणुनाशक सामग्री (sanitisers) काम में ली जाती है।

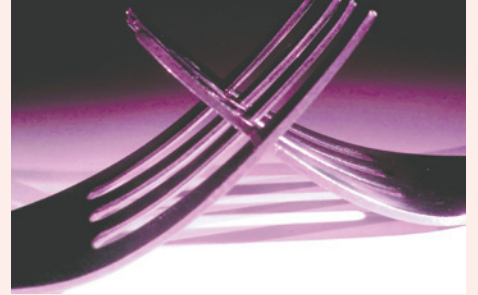
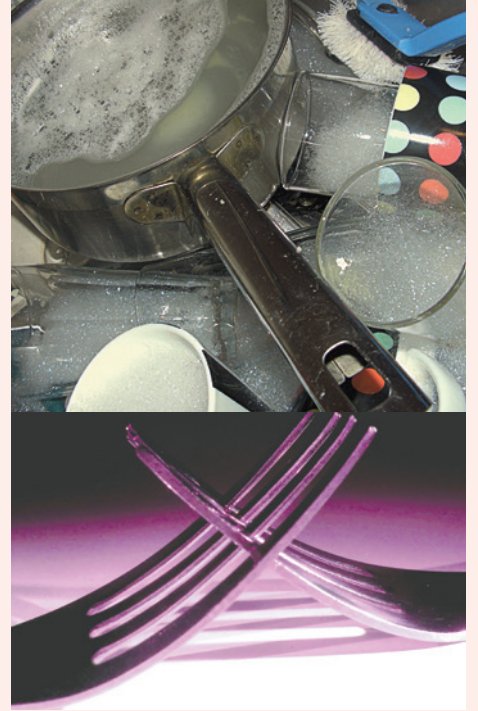
## जब डिशवाशर उपलब्ध नहीं हो तो सफाई व कीटाणुरहित करने के छः चरणः

- 1. पूर्व सफाई:** भोजन के अवशेष हटाकर गर्म पानी से खंगालें (rinse)।
- 2. सफाई:** गर्म पानी तथा डिटर्जेंट से धोयें; जरूरत हो तो भिगो दें।
- 3. खंगालें:** साफ पानी से खंगाल कर डिटर्जेंट के अवशेष निकालें।
- 4. कीटाणुरहित करें:** साफ गर्म पानी में भिगोयें अथवा सैनिटाइजर तथा गर्म पानी का उपयोग करें (निर्माता के निर्देशों का पालन करें)।
- 5. अंतिम बार खंगालना:** यदि कोई सैनिटाइजर काम में ले रहे हों तो, सैनिटाइजर को पानी से धोकर निकाल दें (निर्माता के निर्देशों का पालन करें)।
- 6. सुखाना:** हवा से सुखाना बेहतर होता है; अन्यथा साफ तौलिये काम में लें। बर्तनों को जमाने तथा उनके पुनः उपयोग से पहले उन्हें अच्छी तरह सुखाना आवश्यक है।

किसी दोहरे बाउल/सिंक में हाथ से बर्तन धोते समय सुनिश्चित करें कि

- पानी सही तापमान तक गर्म हो चुका हो; तथा
- व्यवसायिक स्वास्थ्य व सुरक्षा उपायों का पालन हो।

**हैल्थ प्रोटेक्शन सर्विस फोन 02 6205 1700 (केवल अंग्रेजी भाषा में बातचीत के लिये)**



# भोजन को फ्रिज में रखना

हमेशा यह जाँच करें कि फ्रिज का तापमान 5°C या कम पर सैट किया हुआ है ।

बहुत ज्यादा भोजन ना भरें। भोजन के चारों तरफ हवा आने जाने के लिये जगह छोड़ें ।

भोजन को हमेशा ठीक ढंग से ढकें ।

कच्चे तथा पके हुए भोजन को अलग-अलग रखें ।

खाने के लिये तैयार भोजन को कच्चे भोजन के ऊपर रखें ।

सुनिश्चित करें कि आपने कच्चे मांस तथा पोल्ट्री (poultry) का जहाँ रखा है वहाँ से उनका रस दूसरे भोजन पर न गिरे ।



हैल्थ प्रोटेक्शन सर्विस फोन **02 6205 1700** (केवल अंग्रेजी भाषा में बातचीत के लिये)

# हाथ धोना

## हाथ धोने के चरण:

1. हाथ धोने के लिये दी गई सुविधाओं का उपयोग करें।
2. निवाये पानी से हाथ गीले करे; फिर साबुन लगायें।
3. हाथों का, कलाईयों, अंगुलियों व अंगुठों के बीच वाले हिस्से सहित आपस में रगड़ें।
4. अच्छी तरह खंगाल कर पूरी तरह सुखायें।
5. एक साफ व सूखा तौलिया, फेंकने लायक (disposable) तौलिया अथवा हाथ सुखाने वाला ड्रायर काम में लें।



## हाथ कब धोने चाहियें

### पहले

- काम शुरू करने से
- भोजन हैंडल करने से
- खाने से
- दस्ताने पहनने से

### बीच में

- कच्चा भोजन तथा खाने के लिये तैयार भोजन हैंडल करने के
- कच्चा भोजन तथा अन्य किसी भोजन या रसोई के बर्तन छूने के

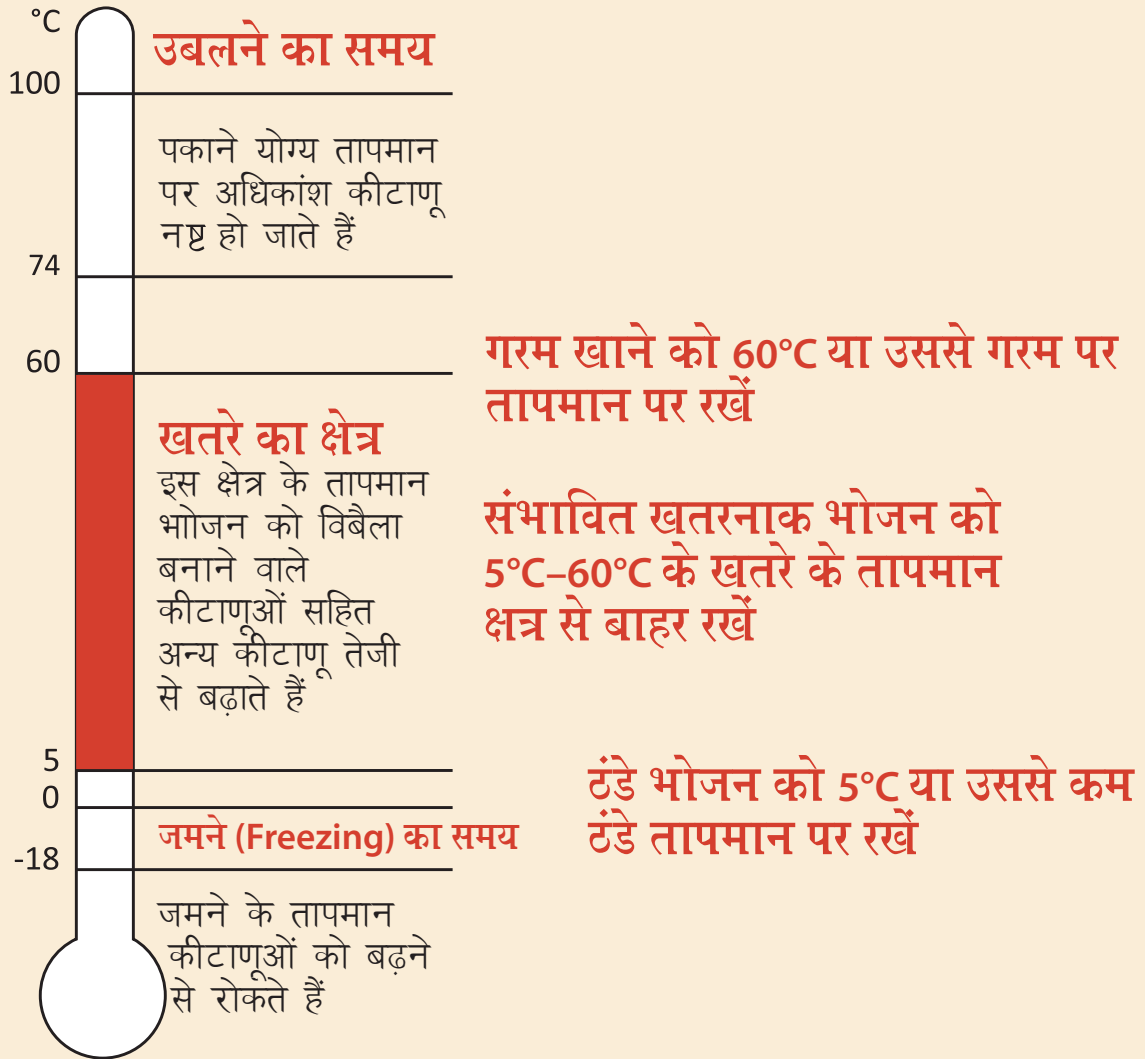
### बाद में

- कच्चे भोजन को हैंडल करने या छूने के
- बाथरूम जाकर आने के
- खाने, पीने या तंबाकू उपयोग के
- खांसने, छींकने, थूकने, नाक साफ करने या पौछने के
- शरीर के किसी भी हिस्से नाक, कान, दाँत, बाँहें, बाल, खोपड़ी, घाव या चीरे को छूने या खुजलाने के
- पैसे हैंडल करने के
- दस्ताने उतारने के
- कचरे या अन्य प्रकार के कूड़े को हैंडल करने के
- सफाई के काम जैसे टेबलें पौछने या पोचा लगाने के।

हैल्थ प्रोटेक्शन सर्विस फोन **02 6205 1700** (केवल अंग्रेजी भाषा में बातचीत के लिये)

# भोजन के लिये तापमान

भोजन को सही तापमान पर रखना एक आवश्यक भोज्य सुरक्षा अभ्यास है।



## पके हुए भोजन को ठंडा करना

भोजन का ठंडा होना जरूरी है

- 2 घंटे के भीतर 60°C से 21°C तथा

- अगले 4 घंटों के भीतर 21°C से 5°C

हैल्थ प्रोटेक्शन सर्विस फोन **02 6205 1700** (केवल अंग्रेजी भाषा में बातचीत के लिये)