

# محفوظ طریقے سے غذا تیار کرنا اور سنبھالنا

## غذا تیار کرنے والے شخص کے طور پر یہ کریں



- اگر آپ کو شبہ ہو کہ آپ سے کھانا آلودہ ہو گیا ہے تو فوڈ بزنس/اپنے سپروائزر کو آگاہ کریں
- نوش کیے جانے کیلئے تیار کھانوں کو غیر ضروری طور پر مت چھوئیں
- صاف کپڑے پہنیں
- بال پرے ہٹا کر رکھیں اور لمبے بال باندھ کر پشت پر رکھیں
- بالوں کے کلپ، بالوں کی پنیں، کپڑوں کے بٹن، زیورات، پٹیاں/پلاسٹر وغیرہ محفوظ طور پر باندھ کر یا لگا کر رکھیں
- انگلیوں کے ناخن چھوٹے رکھیں
- یہ یقینی بنائیں کہ جسم کے کھلے حصوں پر لگے ہوئے پلاسٹر/پٹیاں واٹر پروف تہ سے ڈھکے رہیں
- ہاتھ دھونے کیلئے وہ بندوبست استعمال کریں جو ہاتھ دھونے کیلئے موجود ہو
- اگر آپ دستانے استعمال کر رہے ہوں تو ہر کام کیلئے الگ دستانے استعمال کریں۔

## غذا تیار کرنے والے شخص کے طور پر یہ نہ کریں



- اگر آپ کو غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی کوئی بیماری ہو یا اگر آپ کو غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماری میں اپنے مبتلا ہونے کا شبہ ہو اور/یا اگر آپ کے جسم میں غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی کسی بیماری کے جراثیم ہوں تو غذا کا کام نہ کریں
- اگر آپ کی جلد پر لگے چیروں میں انفیکشن ہو یا کان، ناک یا آنکھوں سے مواد رس رہا ہو تو غذا کا کام نہ کریں
- ناخنوں پر نیل پالش یا دوسری سجاوٹی چیزیں نہ لگائیں
- مصنوعی ناخن نہ لگائیں
- زیور نہ پہنیں، خاص طور پر ہاتھوں اور کلائیوں میں
- غیر محفوظ غذا کے اوپر اور جن سطحوں کے ساتھ غذا چھونے کا بالعموم امکان ہوتا ہے ان پر کھانے، چھینکنے، پھونکنے یا کھانسنے سے باز رہیں
- جن جگہوں پر غذا کا کام ہوتا ہے، وہاں تھوکنے، سگریٹ نوشی یا تمباکو کے استعمال سے باز رہیں
- کانوں کی بالیوں، بالوں، ناک، کان، آنکھ، جلدی چیروں یا خراشوں، تھوک، بلغم یا ناک سے خارج ہونے والی رطوبت، پسینے، خون، پیسوں کو چھونے کے بعد ہاتھ دھوئے بغیر غذا کو نہ چھوئیں۔

تحفظ صحت کی سروس کا فون نمبر 02 6205 1700 (صرف انگریزی زبان)

# غذا کی محفوظ وصولی

## ایک فوڈ بزنس کو صرف وہی غذا وصول کرنی چاہیئے:

- جو محفوظ اور مناسب ہو
- جو آلودگی سے بچی رہی ہو
- جسے درست درجہ حرارت پر رکھا گیا ہو
- جو اگر مضر بن سکتی ہو تو یہ پتہ کرنا ممکن ہو کہ غذا کس سپلائر نے فراہم کی ہے۔

## غذا وصول کرتے ہوئے یہ یقینی بنائیں کہ

- غذا پہنچنے کے وقت عملہ غذا کا معائنہ کرنے کیلئے دستیاب ہو
- غذا کے پیکٹ سلامت ہوں اور انہیں نقصان نہ پہنچا ہو، نہ ہی پیکٹ کٹے پھٹے ہوں
- پیکٹوں کے بغیر رکھی جانے والی غذائیں صاف ڈبوں میں ہوں اور مکمل طور پر ڈھکی ہوئی ہوں
- غذا کو ڈھکنے کیلئے ایسا مواد استعمال کیا گیا ہو جس کا غذا سے چھونا محفوظ ہو
- جو غذا مضر بن سکتی ہو، اسے  $5^{\circ}\text{C}$  سے کم یا  $60^{\circ}\text{C}$  سے زیادہ درجہ حرارت پر رکھا جائے
- منجمد کھانے منجمد حالت میں ہی رہیں اور پگھلنے کے آثار نہ پائے جائیں
- غذائیں 'best-before' یا 'use-by' تاریخ کے اندر ہوں
- غذالے کر چلنے اور پہنچانے کے اوقات کا ریکارڈ دستیاب ہو۔

## غذا وصول کرنے کے بعد

- اسے فوری طور پر درست درجہ حرارت پر سنبھال کر رکھ لیں
- رد شدہ غذا کو الگ رکھیں - یا تو اسے سپلائر کو واپس کر دیں
- یا سپلائر کی اجازت سے اسے تلف کر دیں۔

## یہ اہم ہے کہ

- عملے کو غذا وصول کرنے اور سنبھال رکھنے کی تربیت دی جائے
- ایک چیک لسٹ بنائی جائے جس کے ذریعے عملے کو غذا کی آمد کے وقت ضروری باتیں چیک کرنے میں مدد ملے
- غذا کا درجہ حرارت چیک کرنے کیلئے تھرمامیٹر استعمال کریں
- غذا کی آمد پر رسید حاصل کر لیں تاکہ آگے چل کر اس غذا کے سپلائر کا پتہ چلانا ممکن رہے
- غذا کی سپلائی کا ریکارڈ رکھیں
- غذا کے محفوظ ہونے سے متعلق اگر کوئی مسئلہ ہو جائے تو ذمہ داری غذا وصول کرنے والے فوڈ بزنس کی ہوتی ہے۔

تحفظ صحت کی سروس کا فون نمبر 02 6205 1700 (صرف انگریزی زبان)

# 2 گھنٹے 4 گھنٹے کی گائیڈ

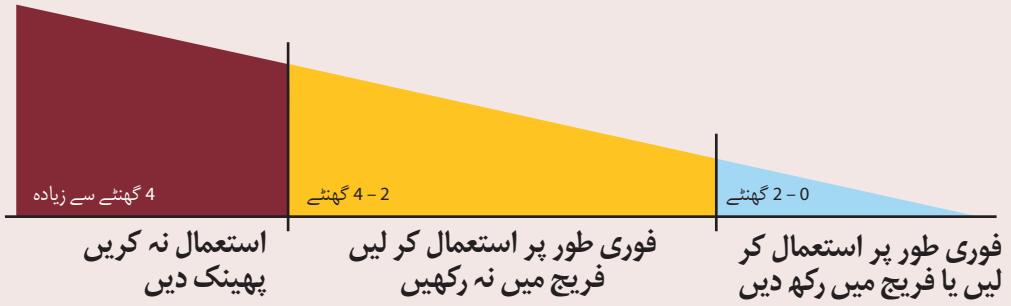
'2 گھنٹے 4 گھنٹے کی گائیڈ' کھانے کیلئے تیار ان غذاؤں کیلئے ہے جو مضر بن سکتی ہیں (potentially hazardous food, PHF) اور جنہیں مزید پکانا وغیرہ نہ ہو۔

اس میں یہ رہنمائی موجود ہے کہ PHF کو کتنی دیر  $5^{\circ}\text{C}$  اور  $60^{\circ}\text{C}$  کے درمیان درجہ حرارت پر بحفاظت رکھا جا سکتا ہے اور کتنے وقت کے بعد اس غذا کا کیا کرنا چاہیئے۔

## خطرناک درجہ حرارت کا زون

$60^{\circ}\text{C}$  ← خطرے کا زون →  $5^{\circ}\text{C}$

$5^{\circ}\text{C}$  اور  $60^{\circ}\text{C}$  کے درمیان کل وقت - کیا کرنا چاہیئے؟



## تحریری ثبوت رکھنا

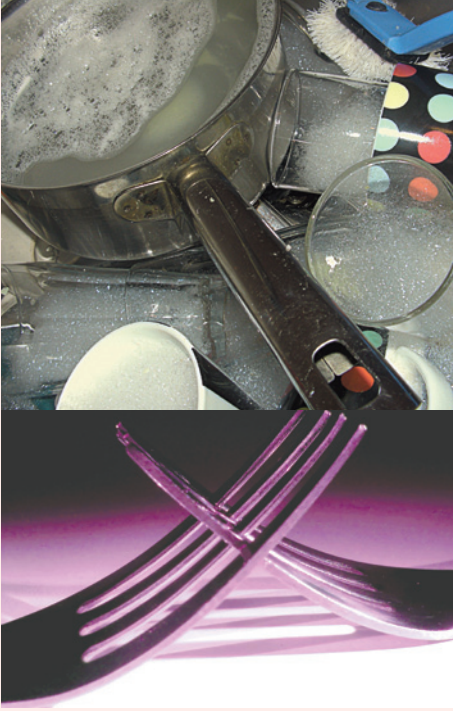
یہ دکھانے کیلئے کہ 2 گھنٹے 4 گھنٹے کی گائیڈ پر درست عمل کیا جا رہا ہے، فوڈ بزنس پر یہ ریکارڈ رکھنا لازم ہے:

- مختلف اوقات میں PHF کے درجہ حرارت کا ریکارڈ
  - PHF کیلئے وقت کا ریکارڈ - مجموعی وقت میں وہ تمام وقت شامل ہے جب PHF خطرناک درجہ حرارت کے زون میں رہا ہو۔
- لہذا مجموعی وقت شمار کرنے کیلئے نقل و حمل، آمد، تیاری، ٹھنڈا ہونے اور گاہکوں کے دیکھنے کیلئے رکھے جانے کا وقت جمع کریں۔

اگر فوڈ بزنس تحریری ثبوت مہیا نہ کر سکے تو اسے تعمیل نہ کرنے والا تصور کیا جائے گا۔

تحفظ صحت کی سروس کا فون نمبر 02 6205 1700 (صرف انگریزی زبان)

# کھانے اور پینے کے برتنوں کو صاف کرنا اور جراثیم سے پاک کرنا



فوڈ بزنس پر لازم ہے کہ ہر مرتبہ استعمال سے پہلے کھانے اور پینے کے برتن صاف ہوں اور جراثیم سے پاک ہوں۔

صفائی اور جراثیم کشی دو الگ الگ عمل ہیں۔

صفائی کیلئے گرم پانی اور ڈیٹرجنٹ استعمال کیا جاتا ہے جس سے کسی سطح پر نظر آنے والی گندگی جیسے کھانے کے ذرات، میل اور چکنائی صاف ہو جاتی ہے۔

جراثیم کشی سے نظر نہ آنے والے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں اور ان کی تعداد گھٹ کر محفوظ سطح پر آ جاتی ہے۔ جراثیم کشی کیلئے تیز گرم پانی (کم از کم 30 سیکنڈ تک 77°C درجہ حرارت والے پانی کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے) اور/یا سینٹائزرز (sanitisers) استعمال کیے جاتے ہیں۔

## جب ڈش واشر دستیاب نہ ہو تو صفائی اور جراثیم کشی کے چھ مرحلے:

1- ابتدائی صفائی: بچا کھچا کھانا صاف کریں اور گرم پانی سے کھنگالیں۔

2- صفائی: گرم پانی اور ڈیٹرجنٹ سے دھوئیں؛ اگر ضرورت ہو تو گرم پانی اور ڈیٹرجنٹ میں بھگو کر رکھیں۔

3- کھنگالنا: صاف پانی سے دھو کر ڈیٹرجنٹ دور کریں۔

4- جراثیم کشی: تیز گرم صاف پانی میں بھگوئیں یا سینٹائزر اور تیز گرم پانی استعمال کریں (سینٹائزر بنانے والی کمپنی کی ہدایات پر عمل کریں)۔

5- آخری مرتبہ کھنگالنا: اگر سینٹائزر استعمال کیا ہے تو صاف پانی سے دھو کر سینٹائزر دور کریں (سینٹائزر بنانے والی کمپنی کی ہدایات پر عمل کریں)۔

6- خشک کرنا: ہوا میں خشک کرنا بہتر ہے؛ دوسری صورت میں صاف تولیے استعمال کریں۔ برتنوں کو اوپر تلے رکھنے اور دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے پوری طرح خشک کرنا ضروری ہے۔

ڈبل باؤل/سنگ میں ہاتھ سے برتن دھوتے ہوئے یقینی بنائیں کہ

- پانی درست درجہ حرارت تک گرم ہو؛ اور
- پیشہ ورانہ ماحول میں صحت اور حفاظت کیلئے اقدامات پر عمل کیا جائے۔

تحفظ صحت کی سروس کا فون نمبر 02 6205 1700 (صرف انگریزی زبان)

# فریج میں غذا سنبھالنا



ہمیشہ چیک کریں کہ فریج کا درجہ حرارت 5°C یا اس سے کم رکھا گیا ہو۔

فریج میں بہت زیادہ غذا مت رکھیں۔ غذا کے ارد گرد اتنی جگہ رکھیں کہ ہوا کا گزر ممکن رہے۔

ہمیشہ غذا کو مناسب طریقے سے ڈھک کر رکھیں۔

کچی اور پکی ہوئی غذاؤں کو الگ الگ رکھیں۔

استعمال کیلئے تیار کھانوں کو کچی غذاؤں سے اوپر کے شیلف میں رکھیں۔

جب بھی آپ فریج میں کچا گوشت اور مرغی وغیرہ رکھیں، یہ یقینی بنائیں کہ دوسری غذاؤں کے اوپر گوشت/مرغی کا خون نہ ٹپکے۔

تحفظ صحت کی سروس کا فون نمبر 02 6205 1700 (صرف انگریزی زبان)

# ہاتھ دھونا

## ہاتھ دھونے کے مراحل:

- 1- ہاتھ دھونے کیلئے وہ بندوبست استعمال کریں جو ہاتھ دھونے کیلئے مہیا کیا گیا ہو۔
- 2- گرم پانی سے ہاتھ گیلے کریں؛ پھر صابن لگائیں۔
- 3- ہاتھوں اور کلائیوں کو ملیں، انگلیوں کے درمیان اور انگوٹھوں کے گرد بھی ملیں۔
- 4- اچھی طرح پانی سے دھو کر مکمل خشک کر لیں۔
- 5- صاف خشک تولیہ، ایک مرتبہ استعمال ہونے والا تولیہ یا مشینی ہینڈ ڈرائر استعمال کریں۔



## ہاتھ کب دھونے چاہئیں

### ان کاموں سے پہلے

- کام شروع کرنا
- غذا کے ساتھ کام کرنا، پکانا یا سنبھالنا
- کھانا
- دستانے پہننا۔

### ان کاموں کے درمیان

- کچی غذا کے ساتھ کام اور کھانے کیلئے تیار غذا کے ساتھ کام
- کچی غذا کے ساتھ کام کرنا اور کسی دوسری غذا یا پکانے کے برتن کو چھونا

### ان کاموں کے بعد

- کچی غذا کے ساتھ کام کرنا یا کچی غذا کو چھونا
- بیت الخلا جانا
- کھانا، پینا یا تمباکو نوشی کرنا
- کھانسنے، چھینکنا، تھوکنے، پھونک مارنا یا ناک پونچھنا
- جسم کے کسی بھی حصے کو چھونا یا کھجانا۔ ناک، کان، دانت، بازو، بال، سر کی کھال، زخم یا چیرے
- پیسوں کو ہاتھ لگانا
- دستانے اتارنا
- کوڑا پھینکنا یا دوسری گندگی کو ہاتھ لگانا
- صفائی کا کام کرنا جیسے بیچ پونچھنا یا فرش کی صفائی۔

تحفظ صحت کی سروس کا فون نمبر 02 6205 1700 (صرف انگریزی زبان)

# غذا کیلئے درجہ حرارت

غذا کو درست درجہ حرارت پر رکھنا غذا کے ضمن میں محفوظ طرز عمل کا ایک اہم حصہ ہے۔



## پکے ہوئے کھانوں کو ٹھنڈا کرنا

کھانا ٹھنڈا کرنے کے سلسلے میں ضروری ہے کہ

- 2 گھنٹوں کے اندر درجہ حرارت 60°C سے 21°C پر لایا جائے اور

- مزید 4 گھنٹوں کے اندر درجہ حرارت 21°C سے 5°C پر لایا جائے

تحفظ صحت کی سروس کا فون نمبر 02 6205 1700 (صرف انگریزی زبان)