

फूड सैफ्टी (भोजन से सम्बन्धित सुरक्षा) नियम

इसे गर्म रखें

- यह सुनिश्चित करने के लिए थर्मोमीटर का प्रयोग करें कि भोजन पूरी तरह पक गया है और इसके बीच का भाग 75 °C तापमान तक पहुँच गया है।
- गर्म भोजन को 60 °C या इससे अधिक के तापमान पर रखा जाना चाहिए।
- यह जांच करें कि पूरी तरह से पकाए कीमे, पोल्ट्री, चिकन या रोल्ड रोस्ट में से केवल साफ तरल-पदार्थ निकलते हैं।



इसे ठंडा रखें

- ठंडा भोजन 5 °C या इससे कम तापमान पर होना चाहिए।
- फ्रीज़ किया हुआ (जमाया) भोजन सख्त रूप से जमा होना चाहिए।
- फ्रिज और कोल्ड स्टोरेज क्षेत्र के तापमान की जांच नियमित रूप से करें।



इसे साफ रखें

- साफ, कीटाणुमुक्त और शुष्क कटिंग बोर्ड, उपकरण और बर्तनों का प्रयोग करें।
- हरेक बार प्रयोग के बाद पोंछने के कपड़ों को साफ करें और धोएँ, और इन्हें बार-बार बदलें।
- अपने हाथों को पूरी तरह से और नियमित रूप से धोएँ और सुखाएँ।



इसे अदूषित रखें

- कच्चे खाद्य-पदार्थ को पकाए या सेवन के लिए तैयार भोजन से अलग रखें।
- कच्चे और पकाये या सेवन के लिए तैयार भोजन का प्रबंध करते समय अलग-अलग बर्तनों और कटिंग बोर्ड का प्रयोग करें।
- जमाए गए भोजन को अपने फ्रिज में पकाए या सेवन के लिए तैयार भोजन के नीचे रखकर पिघलाएँ।



इसे तेज़ी से करें

- उच्च खतरे वाले भोजन को खतरे वाले तापमान के ज़ोन (5 °-60 °C) में होने को सीमित करें और बिना विलंब के रेफ्रिजरेटर में रख दें।
- भोजन की अधिक मात्रा को ठंडा होने में अधिक समय लगता है। ठंडा करने से पहले अधिक मात्रा को छोटे-छोटे भागों में विभाजित करें।
- यदि भोजन को 4 घंटे या इससे अधिक समय के लिए खतरे वाले तापमान के ज़ोन में रखा गया है, तो इसे फेंक दें।



इसे एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों से सुरक्षित रखें

- एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों की पहचान करें और अपने मेन्यू या डिस्पले में इनके लेबल लगाएँ या नाम प्रदर्शित करें।
- एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों को सीमित करने के लिए भोजन का प्रयोग और इसकी संभाल इस तरीके से करें जिससे अन्य खाद्य-पदार्थों के संदूषित होने की रोकथाम की जा सके।
- कर्मचारियों को भोजन से संबंधित एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों से जुड़े खतरों, इनके प्रबंधन और इनके बारे में संवाद करने के लिए प्रशिक्षित करें।



Don't let your
food turn nasty

www.betterhealth.vic.gov.au
www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety

इस प्रकाशन को एक सुलभ फॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए, फूड सैफ्टी युनिट <foodsafety@health.vic.gov.au> को ई-मेल करें
विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित। ©विक्टोरिया राज्य, मई 2023.
health.vic <www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety> पर उपलब्ध। प्रिंट प्रबंधकर्ता: Finsbury Green. (2303382a)