

खाद्य सुरक्षा नियम

तातो राख्नुहोस्

- खानालाई राम्रोसँग पकाउनुहोस् र बिचको तापक्रम 75° डिग्री सेल्सियससम्म पुग्नेको निश्चित गर्न थर्मामीटर प्रयोग गर्नुहोस्।
- तातो खानाको तापक्रम 60° डिग्री सेल्सियस वा माथि राख्नु पर्छ।
- राम्ररी पकाएको पेलेको मासु, कुखुराको मासु, कुखुरा वा रोस्ट गरिएको कुखुराको मासुबाट पारदर्शी झोल मात्र निस्केको जाँच गर्नुहोस्।



चिसो राख्नुहोस्

- चिसो खानाको तापक्रम 5° डिग्री सेल्सियस वा कम हुनुपर्दछ।
- जमेको (फ्रोजन) खाना कडा हुने गरि जमेको हुनपर्छ।
- फ्रिज र चिसो भण्डारण क्षेत्रको तापक्रम नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस्।



सफा राख्नुहोस्

- सफा, सेनिटाइज गरेको र सुकेको कटिंग बोर्ड, उपकरण र भाँडाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- सफा गर्ने कपडाहरू हरेक प्रयोग पछि धुनुहोस् र बारम्बार परिवर्तन गर्नुहोस्।
- आफ्नो हात राम्ररी र नियमित रूपमा धुनुहोस् र सुकाउनुहोस्।



दूषित/मिश्रण नहुने गरि राख्नुहोस्

- काँचो खाना पकाइएको वा तयारी खानाबाट अलग राख्नुहोस्।
- काँचो र पकाएको वा तयारी खानाको लागि अलग भाँडा र काटने बोर्डहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- बरफ जमेको खानालाई पकाएको वा तयारी खाना भन्दा टाढा र तल राखेर फ्रिजमा पगल्न दिनुहोस्।



छिटो राख्नुहोस्

- उच्च जोखिमयुक्त खानाहरू जोखिम तापमान (5°- 60° डिग्री सेल्सियस) मा राख्ने समय सिमित गर्नुहोस् र प्रयोग गर्न ढिला हुने बेला फ्रिजमा फर्काउनुहोस्।
- धेरै मात्रा भएको खाना चिसो हुन लामो समय लाग्छ। चिसो बनाउनु अघि धेरै मात्रा भएको खानालाई स-साना अंशमा विभाजन गर्नुहोस्।
- यदि खानालाई जोखिम तापमानमा कम्तिमा 4 घण्टा वा बढी समय राखिएको छ भने त्यो खाना फाल्नुहोस्।



एलर्जेनबाट सुरक्षित राख्नुहोस्

- खानाका एलर्जेन (एलर्जी गराउने तत्व) पहिचान गर्नुहोस् अनि त्यसको लेबल वा नाम खानाको मेनुमा लेख्नुहोस् वा प्रदर्शित खानामा देखिने गरि राख्नुहोस्।
- एलर्जेन (एलर्जी गराउने तत्व) रहेको थाहा भएको खाद्य पदार्थहरू उनीहरूलाई अन्य खाद्य पदार्थहरूसँग दूषित/मिश्रण नहुने गरि यसको प्रयोग र भण्डारण गर्नुहोस्।
- खाना एलर्जेन (एलर्जी गराउने तत्व) को जोखिम, व्यवस्थापन र सञ्चार बारे कर्मचारीलाई तालिम दिनुहोस्।



Don't let your food turn nasty

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



Department
of Health

पहुँचयोग्य ढाँचामा यो प्रकाशन प्राप्त गर्न, खाद्य सुरक्षा इकाईलाई ईमेल गर्नुहोस् <foodsafety@health.vic.gov.au>

भिक्टोरिया सरकारद्वारा अधिकृत र प्रकाशित, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, मे 2023।

Health.vic मा अनलाइन उपलब्ध छ <www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety> Finsbury Green द्वारा मुद्रण व्यवस्थित (2303382a)