खाद्य सुरक्षा

तपाईंको स्वयं-प्रशिक्षण म्यानुअल

ओरेगन स्वास्थ्य प्राधिकरण

खाद्यजन्य रोग रोकथाम कार्यक्रम

यो पुस्तक किन पढ्ने?....1
खाद्य व्यवस्थापक कार्ड....1
प्रशिक्षण आवश्यक छ....1
पारस्परिकता र समानता....1
यो पुस्तकको प्रयोग कसरी गर्ने....2
एक जना "जिम्मेवार व्यक्ति" आवश्यक हुन्छ....2
सन्दर्भका रूपमा प्रयोग गर्नका लागि यो पुस्तक राख्नुहोस्....3
अध्ययन उद्देश्यहरू....4
कर्मचारी रोग....4
हात धुने....5
खाद्यजन्य रोग रोकथाम गर्नमा मद्दत गर्ने तपाईंको भूमिका....7
खाद्यजन्य रोग रोकथाम गर्ने मद्दत गर्नमा व्यवस्थापनको भूमिका....8
खाद्यजन्य रोग....8
तापक्रम नियन्त्रण....9
खाना पकाउने अन्तिम तापक्रम....10
दूषण र क्रस-दूषण....10
तपाईंको स्वास्थ्यलाई पहिलो प्राथमिकता दिइन्छ....11
कामको कुरा तपाईं ठीक भएपछि मात्र आउँछ....11
समीक्षा गर्नुहोस्....12
रोगको फैलावलाई रोकथाम गर्न....13
हात धुन एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ....13
कीटाणुहरू सबै ठाउँहरूमा हुन्छन्....14
समीक्षा गर्नुहोस्....15
कर्मचारीका अभ्यासहरू....16
तपाईंले कसरी हेर्नुहुन्छ र कसरी कार्य गर्नुहुन्छ भन्नेबारे ख्याल गर्नुहोस्....16
औंलाका नङहरू....16
पञ्जाहरूले कीटाणुहरू फैलाउन सक्छन्....16
पेय पदार्थहरू....16
के कुराले मानिसहरूलाई खानाबाट बिरामी गराउँछ?....17
खाद्यजन्य रोग....17
सम्भावित रूपमा हानिकारक खानाहरू....17
ब्याक्टेरिया....17
अन्य कीटाणुहरू....17
रासायनिक पदार्थहरू....18
भौतिक प्रदुषण....18

खानाको तापक्रम 19
तापक्रम नियन्त्रण 19
"खतरा क्षेत्र" 19
खाना फ्याँक्ने क्रममा 19
पकाइएको खाना 19
पकाइएको खाना कति बेला सुरक्षित हुन्छ? 19
चिसो बनाइराख्ने 20
तातो बनाइराख्ने 20
समीक्षा गर्नुहोस् 21
सुरक्षित भण्डारणका अभ्यासहरू 22
सफा कार्यस्थल सुरक्षित हुन्छ 24
यी महत्त्वपूर्ण नियमहरूको पालना गर्नुहोस् 24
भाँडा, सतह र उपकरण 25
समीक्षा गर्नुहोस् 26
शब्दावली 27
अभ्यास परीक्षण 29
सन्दर्भ खण्ड 32
कर्मचारी रोग 33
हात धुने 34
खाना पकाउने तापक्रम 35
फूड थर्मोमिटरको कसरी प्रयोग गरिन्छ 37
डायल फूड थर्मोमिटर क्यालिब्रेट गर्ने 39
तातो खानाहरूलाई चिस्याउने 40
मिति चिन्ह 43
कीरा-फट्याङ्ग्राहरू 43

यो पुस्तक किन पढ्ने?

खाद्य व्यवस्थापक कार्ड

खाद्य सेवामा काम गर्ने सबै खाद्य व्यवस्थापकहरूले काममा लागेको 30 दिनभित्रमा खाद्य व्यवस्थापक कार्ड प्राप्त गर्नुपर्छ। खाद्य व्यवस्थापकका रूपमा, तपाईंले प्रत्येक तीन वर्षमा तपाईंको खाद्य व्यवस्थापक कार्ड नवीकरण गरेर राख्नुपर्छ।

प्रशिक्षण आवश्यक छ

यस कार्यक्रमको लक्ष्य भनेको तपाईंलाई खाद्य सुरक्षाबारे आधारभूत कुरा बुझाउनु हो। यसले तपाईंले खाना सुरक्षित रूपमा तयार गरी प्रदान गरेको सुनिश्चित गर्नका लागि जिम्मेवार भएको तपाईंको व्यवस्थापकलाई सहायता गर्ने छ। **खाद्य व्यवस्थापक कार्डले तपाईंले यस पुस्तकका अध्ययन उद्देश्यहरू पूरा गर्नुभएको पुष्टि गर्छ।**

पारस्परिकता र समानता

विभागद्वारा स्वीकृत खाद्य प्रबन्धक प्रमाणीकरण कार्यक्रमबाट हालको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको कुनै पनि व्यक्तिले खाद्य व्यवस्थापक कार्ड प्राप्त गर्न आवश्यक छैन।

खाद्य व्यवस्थापक कार्डको स्थानमा स्वीकृत हुनका लागि, खाद्य प्रबन्धक प्रमाणपत्र वर्तमान हुनुपर्छ र म्याद समाप्त भएपछि नवीकरण गरिएको हुनुपर्छ।

खाद्य व्यवस्थापक कार्डहरू र खाद्य प्रबन्धक प्रशिक्षण प्रमाणपत्रहरूको मुद्रित र डिजिटल प्रतिलिपिहरू अनुरोध गरिएको बेलामा स्वास्थ्य निरीक्षकलाई देखाउनका लागि सुविधास्थलमा राख्नुपर्छ।

यो पुस्तकको प्रयोग कसरी गर्ने

यस पुस्तकको उद्देश्य भनेको तपाईंलाई खाद्य व्यवस्थापक कार्ड प्राप्त गर्न थाहा हुनु पर्ने कुरा जान्न मद्दत गर्नु हो। तपाईं पास हुनका लागि 75% अङ्क ल्याउन आवश्यक हुने छ। तपाईंको पृष्ठहरू (4-9) मा सूचीबद्ध गरिएका अध्ययन उद्देश्यहरूमा परीक्षण हुने छ। यस पुस्तकभरि, तपाईंले खाद्य व्यवस्थापक कार्डका लागि परीक्षणमा तयारी गर्नमा मद्दत गर्ने अध्ययन प्रश्नहरू फेला पार्नु हुने छ। पुस्तकको अन्त्यमा तपाईं कसरी परीक्षा लिनुहुन्छ र गर्नुहुन्छ भनी हेर्नका लागि एउटा अभ्यास परीक्षा समावेश छ।

छड्के र ***बोल्ड*** शब्दहरू यस पुस्तकको पछाडि अवस्थित शब्दकोषमा व्याख्या गरिएका छन्।

एक जना "जिम्मेवार व्यक्ति" आवश्यक हुन्छ

तपाईंको रेस्टुरेन्टमा कुनै व्यक्ति सञ्चालनको समयवधिमा जिम्मेवार हुनुपर्छ। यो जिम्मेवार व्यक्ति (PIC) तपाईंको संस्थानका खाद्य स्वच्छता नियम तथा प्रक्रियाहरू जान्नका लागि जिम्मेवार हुन्छ। यो व्यक्ति तपाईंको रोजगारमा तपाईंलाई आवश्यक हुने जानकारी उपलब्ध गराउनका लागि जिम्मेवार हुन्छ।

PIC सामान्यतया एक प्रबन्धक वा सुपरभाइजर हुन्छ तर माथि सूचीबद्ध गरिएको ज्ञान प्रदर्शन गर्न सक्ने कोही पनि हुन सक्छ र अन्य कर्मचारीहरूको निरीक्षण गर्ने अधिकार दिइएको हुन्छ।

सन्दर्भका रूपमा प्रयोग गर्नका लागि यो पुस्तक राख्नुहोस्

यो पुस्तक तपाईंको हो र यसलाई तपाईंसँग कुनै पनि प्रश्न भएको खण्डमा तपाईंसँगै राख्नुपर्छ। यस पुस्तकमा तपाईंले जवाफ दिन नसक्ने केही प्रश्न भएमा "**जिम्मेवार व्यक्ति**" लाई सोध्नुहोस् वा मद्दतका लागि आफ्नो स्थानीय काउन्टी स्वास्थ्य विभागमा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको काउन्टीको स्थानीय स्वास्थ्य विभागका फोन नम्बरहरू:

Baker	541-473-5564	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Grant	541-575-0429	Umatilla	541--278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

खाद्य व्यवस्थापक प्रशिक्षण
अध्ययन उद्देश्यहरू

खाद्य कामदारहरूले आफ्नो व्यवस्थापक कार्ड प्राप्त गर्नका लागि यो जानकारी थाहा पाउने अपेक्षा गरिन्छ।

खाद्यजन्य रोगको अवधारणा प्रस्तुत गरिने छ। प्रशिक्षणले खाद्य व्यवस्थापकको व्यवहारलाई सुदृढ गर्नका लागि व्यक्तिगत सरसफाइ, दूषण र तापक्रम नियन्त्रणबारे व्याख्या गर्ने छ, जसले खाद्यजन्य रोग रोकथाम गर्न सक्छ।

कर्मचारी रोग

1. खाद्य व्यवस्थापकले पखाला लाग्ने, वान्ता हुने, जन्डिस हुने वा ज्वरो आउनुका साथै घाँटी दुख्ने जस्ता बिमारी देखिँदा खाद्य सेवा सुविधास्थलमा जिम्मेवार भएको व्यक्तिलाई फोन गर्ने कुरा थाहा पाउने हुने छ।

2. खाद्य व्यवस्थापकले यी लक्षणहरू देखिँदा खाद्य सेवा सुविधास्थलमा कामा गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ।

3. खाद्य व्यवस्थापकले पखाला वा वान्ताका लक्षणहरू देखिएपछि 24 घण्टासम्म खाद्य सेवामा काम नगर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ।

4. खाद्य व्यवस्थापकले एक सङ्क्रमित फोडो, काटेको, जलेको वा घाउ भएको हात वा नाडीले खाना नसमात्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ। यदि चोटपटक सफा ब्यान्डेज र लेटेक्स-रहित पन्जाले छोपिएको छ भने खाना समात्न सकिन्छ।

हात धुने

कामदारहरूले राम्ररी हात धुने तत्वहरूका बारेमा थाहा पाउनु हुने छ।

1. खाद्य व्यवस्थापकले हात धुने सही तरिका पत्ता लगाउन सक्नु हुने छ:

   - धाराको मनतातो पानी र साबुन प्रयोग गर्ने
   - हातहरू मिचिमिचि धुने र राम्ररी पखाल्ने (कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म)
   - एक पटक प्रयोग गर्ने तौलिया वा एयर ड्रायरले हातहरू सुख्खा बनाउने

2. खाद्य व्यवस्थापकहरूले आफ्ना हातहरू धुनुपर्दा अवस्थाहरू पत्ता लगाउन सक्नु हुने छः

   - काम सुरु गर्नुअघि
   - शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि र कार्य क्षेत्रमा प्रवेश गर्दा फेरि
   - काँचो खाना र काँचो मासुको उत्पादनलाई हातले छोएपछि
   - फोहोर भाँडाहरू हातले छोएपछि
   - गार्बेज हातले छोएपछि
   - रसायनहरू सफा वा प्रयोग गरेपछि
   - नाक पुछेपछि, हाच्छिउँ गरेपछि, खोकेपछि वा आँखा, नाक वा मुख छोएपछि
   - धूम्रपान गरेपछि वा सुर्तीजन्य पदार्थहरू प्रयोग गरेपछि
   - खाएपछि वा पिएपछि
   - खाद्य सेवाका पन्जाहरू लगाउनुअघि

3. खाद्य व्यवस्थापकले दुई पटक हात धुनु भनेको कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र मनतातो पानीले हात मिच्ने, पखाल्ने र दोस्रो पटक दोहोर्‍याउने हो भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ। पेपर टावेल वा एयर ड्रायरले हातहरू सुख्खा बनाउनुहोस्।

4. खाद्य व्यवस्थापकहरूले आफ्ना हातहरू दुई पटक धुनु पर्ने (दुई पटक धुने) अवस्थाहरू पत्ता लगाउन सक्नु हुने छः
   - शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि र कार्य क्षेत्रमा प्रवेश गर्दा फेरि पनि (दुई पटक हात धुने)
   - नाक पुछेपछि, हाच्छिउँ गरेपछि, खोकेपछि वा आँखा, नाक वा मुख छोएपछि (दुई पटक हात धुने)
   - काम गर्न सुरु गर्नुअघि (दुई पटक हात धुने)
   - हात शारीरिक तरल पदार्थको सम्पर्कमा आएको कुनै पनि समयमा (दुई पटक हात धुने)
   - धूम्रपान गरेपछि वा सुर्तीजन्य पदार्थहरू प्रयोग गरेपछि (दुई पटक हात धुने)
   - खाएपछि वा पिएपछि (दुई पटक हात धुने)

5. खाद्य व्यवस्थापकले खाद्य सेवाका पन्जाहरूले कीटाणुहरू फैलाउन सक्छन् र उचित तरिकाले हात धुने विकल्प होइन भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ।

6. खाद्य व्यवस्थापकले धूम्रपान गर्ने, खाने, सुर्तीजन्य पदार्थ चपाउने जस्ता क्रियाकलापहरू खाद्य र भाडा भण्डारण क्षेत्रहरू सहित खाद्य तयारी क्षेत्रहरूमा निषेधित छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ।

खाद्यजन्य रोग रोकथाम गर्नमा मद्दत गर्ने तपाईंको भूमिका

1. खाद्य व्यवस्थापक प्राय: खाद्यजन्य रोग निम्त्याउने खालका पाँच मुख्य गल्तीहरूबारे वर्णन गर्न सक्षम हुनु हुने छ:

   - अपर्याप्त मात्रामा हात धुने
   - कर्मचारीहरूले आफू बिरामी हुँदा पनि काम गर्ने
   - एउटाबाट अर्कोमा सर्ने दूषण
   - खाना पकाउने तापक्रमको कमी
   - तापक्रम नियन्त्रणको कमी (खानाहरूलाई खतरनाक क्षेत्रमा राख्ने अनुमति दिने)

2. खाद्य व्यवस्थापक खाद्य व्यवस्थापकहरूले सम्पादन गरेका क्रियाकलापहरूलाई वर्णन गर्न सक्षम हुनु हुने छ जसले खाद्यजन्य रोग लाग्नबाट रोक्छ। खाद्यजन्य रोग रोकथाम गर्ने तरिकाहरूमा निम्न पर्दछन्:

   - हरेक पटक राम्ररी हात धुँदा हात दूषित हुन सक्छ
   - खाद्य व्यवस्थापकले स्वस्थ हुँदा मात्र काम गर्छन्
   - दूषण रोकथाम गर्नका लागि आचरणमा खाद्य भण्डारण गर्ने र ह्याण्डल गर्ने
   - आवश्यक आन्तरिक तापक्रममा हरेक पशुजन्य उत्पादन पकाउने
   - तातो र चिसो तापक्रमहरू कायम राख्ने (खाद्यलाई खतरनाक क्षेत्रबाट टाढा राख्नुहोस्)

खाद्यजन्य रोग रोकथाम गर्न मद्दत गर्नमा व्यवस्थापनको भूमिका

1. खाद्य व्यवस्थापकलाई व्यवस्थापकले सुविधास्थलभित्र खाद्य सुरक्षा क्रियाकलापहरूमा हुने वा नहुने टोन सेट गरेको थाहा हुने छ।

2. खाद्य व्यवस्थापकलाई खाद्य सेवा व्यवस्थापन खाद्य व्यवस्थापक अभ्यास क्रियाकलापहरू खाद्यजन्य रोग रोकथाम गर्न प्रशिक्षण र सुनिश्चित गर्नका लागि जिम्मेवार भएको कुरा थाहा हुने छ।

खाद्यजन्य रोग

1. खाद्य व्यवस्थापकले दूषित खाना खाँदा हुने रोगको रूपमा खाद्यजन्य रोगलाई वर्णन गर्न सक्षम हुने छ।

2. खाद्य व्यवस्थापकले जीवहरू (कीटाणुहरू) बाट दूषित भएको खाना सधैँ दूषित नभएको खानाभन्दा फरक देखिँदैन, बसाउँदैन वा फरक स्वाद हुँदैन भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ।

3. खाद्य व्यवस्थापकले लक्षणहरू भिन्न हुन्छन् र त्यसमा झाडापखाला हुने, वान्ता हुने, ज्वरो आउने, संकुचन हुने र वाकवाकी लाग्ने समावेश हुन सक्छन् भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ।

4. खाद्य व्यवस्थापकले कारणमा आधारित रहेर, लक्षणहरू विभिन्न दिनहरूमा केही मिनेट मै देखिन सक्छन् भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ। केही लक्षणहरू अन्तिम केही दिनसम्म देखिन सक्छन र मृत्यु निम्ताउन सक्छन्।

5. खाद्य व्यवस्थापकले खाद्यजन्य रोगहरू जीव (कीटाणुहरू), रसायन वा विषालु तत्वको कारणले गर्दा हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुने छ।

तापक्रम नियन्त्रण

कामदारहरूले रोगहरूबाट बच्नका लागि तातो र चिसो होल्डिङ तापक्रमहरू किन महत्त्वपूर्ण तत्वहरू हुन् भन्ने कुरा बुझ्नु हुने छ।

1. खाद्य व्यवस्थापकले सम्भावित खतरनाक खानाहरू पत्ता लगाउन सक्नु हुने छ जसले खतरा क्षेत्रमा तापक्रमहरू हुँदा ब्याक्टेरियल वृद्धिमा समर्थन गर्ने छ।

2. खाद्य व्यवस्थापकले 41 डिग्री F र 135 डिग्री F बीचको कुनै पनि तापक्रमको रूपमा खतरा क्षेत्र पत्ता लगाउन सक्नु हुने छ।

3. खाद्य व्यवस्थापकले चिसो वा तातो भइरहेको खानालाई सकेसम्म चाँडो खतरा क्षेत्रबाट सार्नुपर्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन सक्नु हुने छ।

4. खाद्य व्यवस्थापकले सम्भवत खतरनाक भएको तातो खानाका लागि उचित तापक्रमको रूपमा 135 डिग्री F वा धेरै तातो पत्ता लगाउन सक्नु हुने छ।

5. खाद्य व्यवस्थापकले चिसो बनाइराख्ने सम्भावित हानिकारक खानाहरूका लागि उचित तापक्रम अनुसार 41 डिग्री F वा सोभन्दा चिसो पहिचान गर्न सक्नु हुने छ।

6. खाद्य व्यवस्थापकलाई खाना चार घण्टा वा सोभन्दा बढी समयसम्म खतरनाक क्षेत्रमा हुँदा तपाईंले खाना खानका लागि सुरक्षित बनाउन सक्नुहुँदैन भन्ने कुरा थाहा हुने छ।

खाना पकाउने अन्तिम तापक्रम

कामदारहरूले बिमारी रोकथाम गर्नका लागि किन उचित तापक्रममा खाना पकाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ भनी बुझ्ने छन्।

खाद्य व्यवस्थापक सिफारिस गरिएको तापक्रममा खाना पकाउनाले रोग-निम्त्याउने कीटाणुहरू मर्ने छन् भनी पहिचान गर्न सक्षम हुनु हुने छ।

दूषण र क्रस-दूषण

कामदारहरूले क्रस-दूषण किन खतरनाक हुन्छ भन्नेबारे बुझ्ने छन् र यसलाई रोकथाम गर्ने उपायहरूबारे थाहा पाउने छन्।

1. खाद्य व्यवस्थापक अचानक खानामा पहिचान गरिएका विदेशी वस्तुहरूको रूपमा भौतिक प्रदूषणलाई परिभाषित गरी पहिचान गर्न सक्षम हुनु हुने छ। खाद्य सामग्रीहरू पहिले नै धूलो र ढुङ्गाहरूले दूषित भएर आएका हुन सक्छन्।

2. खाद्य व्यवस्थापक सुक्ष्मजीवहरू एउटा खाना वा सतहबाट अर्को खानामा सरेपछि हुने समस्याको रूपमा क्रस-दूषणलाई परिभाषित गर पहिचान गर्न सक्षम हुनु हुने छ।

3. खाद्य व्यवस्थापक प्रयोगको बीचमा भाँडाहरू, कार्य सतहहरू र उपकरण धुने, पखाल्ने र सरसफाइ गर्ने जस्ता क्रस-दूषण विधिहरू पहिचान गर्न सक्षम हुनु हुने छ।

4. खाद्य व्यवस्थापक सम्भावित क्रस-दूषणको सम्भावनालाई कम गर्ने खालका भण्डारण अवस्थाहरू पहिचान गर्न सक्षम हुनु हुने छ:
   - काँचो मासुलाई तल र रेफ्रिजरेसन एकाइ रहेका खानाका लागि तयार भएका खानाबाट पूर्ण रूपमा छुट्टै भण्डारण गर्ने
   - भण्डारण रसायन, क्लिन्जर र किटनाशकहरूलाई खाना, भाँडा र एकल सेवाका वस्तुहरूबाट पूर्ण रूपमा अलग्गै भण्डरण गर्ने
   - सबै रसायन, क्लिन्जर र किटनाशकहरूलाई सही तरिकाले लेबल गर्ने

तपाईंको स्वास्थ्यलाई पहिलो प्राथमिकता दिइन्छ

कामको कुरा तपाईं ठीक भएपछि मात्र आउँछ

तपाईंलाई बिरामी भएको महसुस भएमा तपाईं काममा जानुहुँदैन। तपाईंले काम गर्ने क्रममा ल्याउनुभएका कीटाणुहरू तपाईंले खाना, डिस, काउण्टर, भाँडा र अन्य मानिसहरूलाई छुँदा फैलन सक्छन्।

- तपाईंलाई ज्वरो आएमा र घाँटी दुखेमा काम नगर्नुहोस्
- तपाईंलाई पातलो दिसा आएमा (पखाला लागेमा) काम नगर्नुहोस्
- तपाईंले उल्टी (वान्ता) गरिरहनुभएको छ भने काम नगर्नुहोस्
- तपाईंको छाला पहेंलो भएमा वा गाढा चिया रङको पिसाव आएमा (जन्डिस भएमा) काम नगर्नुहोस्

  काममा फर्कनुअघि वास्ता आउन वा पखाला लाग्न रोकिएपछि 24 घण्टासम्म प्रतीक्षा गर्नुहोस्।

तपाईंलाई यीमध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा **आफ्नो व्यवस्थापकलाई बताउनुहोस्**। व्यवस्थापकले प्रश्नहरू सोधेमा, उहाँले काउन्टीको स्वास्थ्य विभागलाई कल गर्न सक्नुहुन्छ।

सङ्क्रमण भएर फोडा उठेको, जलेको, काटेको वा दुखेको हातले खाना नसमात्नुहोस्। तपाईंले चोटलाई सफा ब्याण्डेजले ढाकेको र लेटेक्स फ्री पञ्जा लगाएको खण्डमा खाना छुन सकिन्छ।

समीक्षा गर्नुहोस्

उपलब्ध गराइएको स्थानमा अध्ययन प्रश्नहरूको तपाईंको जवाफ लेख्नुहोस्।

1. तपाईंको सुविधास्थलमा जिम्मेवार व्यक्ति हुनुपर्छ भन्नुको मतलब के हो?

2. तपाईं काम गर्ने क्रममा बिरामी हुँदा तपाईंले के गर्नुपर्छ?

3. तपाईंले आफ्नो व्यवस्थापकलाई बताउनुपर्ने पाँचवटा लक्षण (तपाईंलाई तिनीहरूमध्ये कुनै एक लक्षण देखा परेमा) के-के हुन्?

4. तपाईंले के-कस्ता लक्षणहरू निको भइसकेपछि काममा फर्कनुभन्दा अगाडि 24 घण्टासम्म प्रतीक्षा गर्नुपर्छ?

रोगको फैलावलाई रोकथाम गर्न

हात धुन एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ

खाना र पेय पदार्थहरूको काम गर्दा पटक-पटक आफ्ना हातहरू धुनुहोस् - यसले मानिसहरूलाई बिरामी बनाउन सक्ने कीटाणुहरूबाट छुटकारा दिन्छ। धाराको मनतातो पानी र साबुनले लगभग **20 सेकेन्डसम्म** आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र त्यसपछि सफा पेपर टावेल वा एयर ड्रायरले हातहरू सुख्खा बनाउनुहोस्।

निम्न कुरा गर्नुअघि सधैँ आफ्ना हातहरू धुन सम्झनुहोस्:

- तपाईंले खाना तयार गर्न सुरु गर्नु **अघि**
- पकाउन नहुने खाना तपाईंले छुनु**अघि**
- तपाईंले लेटेक्स फ्री ग्लोभ्स लगाउनु**अघि** र तपाईंले तिनीहरू निकालेपछि
- काँचो मासु, माछा र/वा पंक्षीको मासु समाए**पछि**
- तपाईंले फोहोर फालेपछि र फोहोर निकाले**पछि**
- तपाईंले फोहोर भाँडाकुँडाहरू समाए**पछि**
- रसायनहरू सफा वा प्रयोग गरे**पछि**

काम सुरु गर्नुअघि र तपाईंको हात शारीरिक तरल पदार्थको सम्पर्कमा आएको बेला दुई पटक हात धुनु पर्ने हुन्छ। करिब 20 सेकेण्डसम्म साबुन र मन तातो पानीले हात मिच्नुहोस्, पखाल्नुहोस् र दोस्रो पटक दोहोऱ्याउनुहोस्। पेपर टावेल वा एयर ड्रायरले हातहरू सुख्खा बनाउनुहोस्।

दुई पटक हात धुने

निम्न कुरा गरेपछि आफ्ना हातहरू दोस्रो पटक धुन आवश्यक हुन्छ:

• **शौचालय गएर** (शौचालय प्रयोग गरेपछि) भान्सामा फर्किएपछि हातहरू फेरि धुनुहोस्
• खुला पेय पदार्थ खाए**पछि वा पेयपछि**
• तपाईंका हातहरूले तपाईंको नाक वा मुख छोएको हुनाले आफ्नो नाक सफा **गरेपछि, हाच्छिउँ गरेपछि वा खोकेपछि**
• धूम्रपान **गरेपछि** वा सुर्तीजन्य पदार्थका उत्पादनहरू प्रयोग गरेपछि

कीटाणुहरू सबै ठाउँहरूमा हुन्छन्

ब्याक्टेरिया र **भाइरसहरू** जस्ता कीटाणुहरू सबै ठाउँहरूमा हुन्छन्। तपाईंका हातहरू र औंलाका नङहरू सजिलैसँग "दूषित" हुन्छन् भनी सोच्नुहोस्। तिनीहरू सफा देखिनुको अर्थ तिनीहरू सफा छन् भन्ने होइन। कीटाणुहरू तपाईंको आँखाले देख्न सकिँदैन र अत्यन्त सानो हुन्छन्। तपाईंले सही तरिकाले आफ्ना हातहरू धुनुहुन्न र आफ्नो औंलाको नङहरू छोटो राख्नुभयो भने, तपाईंको हातहरूले तपाईंको ग्राहकहरूले खाने खानामा कीटाणुहरू राख्न सक्छन्। उनीहरू यी कीटाणुहरूनाट बिरामी हुन सक्छन्। यसले **"खाद्यजन्य रोग"** वा "खाना विषाक्तता" भनिन्छ।

पञ्जाहरू र हात धुने

पञ्जा र अन्य बाधाहरू हात धुनेमा परिवर्तन हुँदैनन्। पञ्जाहरू लगाउनुअघि र नयाँ जोडीमा परिवर्तन गर्दा हातहरू धुनुहोस्।

आफ्नो पञ्जाहरू परिवर्तन गर्नुहोस्:

- तिनीहरूमा फोहोर लाग्नसाथ वा च्यातिने बित्तिक्कै
- विभिन्न कार्य गर्न सुरु गर्नुअघि
- काँचो मासुहरू, माछा वा पंक्षीको मासु समाएपछि

समीक्षा गर्नुहोस्

उपलब्ध गराइएको स्थानमा अध्ययन प्रश्नहरूको जवाफ लेख्नुहोस्।

1. कीटाणु वा विषाक्त पदार्थले दूषित भएका खानेकुरा खाएर कोही व्यक्ति बिरामी पर्दा के भनिन्छ?

2. तपाईंले आफ्ना हातहरू कति समयसम्म धुनुहुन्छ?

3. तपाईंले आफ्ना हातहरू कति बेला धुनुपर्छ?

4. दुई पटक हात धुने भनेको के हो?

5. तपाईंले कति बेला दुई पटक हात धुनुपर्छ?

कर्मचारीका अभ्यासहरू

तपाईंले कसरी हेर्नुहुन्छ र कसरी कार्य गर्नुहुन्छ भन्नेबारे ख्याल गर्नुहोस्	तपाईंले काम गरिँरहेको बेला वा तपाईं खाना वा भाँडाकुँडा धुने क्षेत्रहरूको नजिकै हुँदा धूम्रपान नगर्नुहोस् वा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्नुहोस्। तपाईं विश्राम समयमा हुँदा मात्र धूम्रपान गर्नुहोस्। तपाईंले धूम्रपान गरिसकेपछि, आफ्नो काममा फर्कनुभन्दा अघि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
औंलाका नङहरू	आफ्ना औंलाका नङहरू मुनि रगड्न निश्चित हुनुहोस्। नङ छोटो राख्दा सफा राख्न धेरै सजिलो हुन्छ।
पञ्जाहरूले कीटाणुहरू फैलाउन सक्छन्	एक पटक प्रयोग गर्ने खाद्यान्न सेवाका पञ्जाहरूले पनि कीटाणुहरू फैलाउन सक्छन्। पञ्जाहरू लगाउनुभन्दा अघि सधैँ आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्। पञ्जाहरू हटाइसकेपछि फेरि धुनुहोस्। कार्यको बीचमा पञ्जाहरू परिवर्तन गर्नुहोस्। तपाईंले पञ्जाहरू लगाउने क्रममा पञ्जाहरूले पकाउन नसकिने खाद्यमा कीटाणुहरू फैलाउन सक्छ भन्नेबारे सचेत रहनुहोस्। तपाईंले पञ्जाहरू लगाएता पनि, औंलाका नङहरू छोटो राख्नु राम्रो हुन्छ।
पेय पदार्थहरू	काम गर्ने क्रममा तपाईंलाई तिर्खा लाग्दा, तपाईंले ढक्कन लगाएर बन्द गरिएको पेय पदार्थको कप र ढक्कन र ह्याण्डल भएको स्ट्र वा कपबाट पिउन सक्नुहुन्छ। खाद्य कामदार हातहरू, उपकरण, कुनै पनि सेवा वस्तुहरू र असुरक्षित खाना दूषण हुनबाट रोक्न सावधान हुनुहुन्छ भने मात्र यसलाई अनुमति दिइन्छ।

के कुराले मानिसहरूलाई खानाबाट बिरामी गराउँछ?

खाद्यजन्य रोग मानिसहरूले खाने खानेकुरामा कीटाणुहरू भएमा उनीहरू बिरामी हुन सक्छन्। कीटाणुहरूले ***खाद्यजन्य रोग*** वा खाना विषाक्तता निम्त्याउन सक्छ।

सम्भावित रूपमा हानिकारक खानाहरू (खाद्य सुरक्षाका लागि समय/तापमान नियन्त्रण) मासु, माछा, पंक्षीको मासुको, दुध, धेरै बेरसम्म फ्राइ गरिएको बिन कार्ड, पकाएको चामल, बेक गरिएको आलु र पकाएका तरकारीहरू जस्ता खानेकुराहरूमा कीटाणुहरू सजिलैसँग बढ्छ। यिनीहरूलाई ***सम्भावित रूपमा हानिकारक खानेकुराहरू*** भनिन्छ। यी सबै खानेकुराहरू हुन् जुन ओसिलो हुन्छन् र तिनीहरूसँग पोषक तत्वहरू छन् जुन कीटाणुहरू बढ्न आवश्यक छ। 41°F र 135°F बीचको तातो तापक्रममा कीटाणुहरू राम्रोसँग बढ्छन्।

ब्याक्टेरिया विभिन्न प्रकारका कीटाणुहरूले मानिसहरूलाई बिरामी बनाउन सक्छन्। ***ब्याक्टेरिया*** एक प्रकारको कीटाणु हो। तिनीहरू छिटो बढ्छन् र ***खाद्यजन्य रोग*** निम्त्याउन सक्छन्। केही ***ब्याक्टेरिया*** ले विषालु तत्व जस्तो काम गर्ने विषाक्त पदार्थ बनाउँछ। खाना पकाउँदा धेरै विषाक्त पदार्थहरू नष्ट हुँदैनन्। लगभग धेरैजसो, खानेकुरा राम्रो देखिन्छ र राम्रो सुगन्ध आउँछ, तर यसमा कसैलाई बिरामी बनाउन सक्ने पर्याप्त ***ब्याक्टेरिया*** वा विषाक्त पदार्थ हुन सक्छ। धेरै चिसो वा पर्याप्त तातो नराखेको धेरै खानाहरूमा विषाक्त पदार्थहरू हुन सक्छन्।

अन्य कीटाणुहरू ***भाइरस*** अर्को प्रकारको कीटाणु हो जसले खानामा प्रवेश गर्दा रोग निम्त्याउँछ।

भाइरसहरू	तपाईंलाई भाइरस हुन सक्छ र यसबारे थाहा नहुन सक्छ। तपाईंले बिरामी महसुस गर्नु अघि नै, तपाईंले खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा वा शौचालय प्रयोग गरेपछि हात धुनुभएन भने खानामा भाइरसहरू सार्न सक्नुहुन्छ। यो कानुनले सबै खाद्य कामदारलाई धेरै साबुन र मनतातो पानीको प्रयोग गरेर दुई पटक (**दुई पटक हात धुने**) आफ्ना हातहरू धुन **आग्रह गर्ने** एउटा कारण हो।
परजीवी	माछा र मासुमा बस्ने स-साना कीराहरूलाई **परजीवी** भनिन्छ। माछा र मासुलाई सही तापक्रममा पकाउँदा **परजीवीहरू** मारिन्छन्।
रासायनिक पदार्थहरू	खानामा **रासायनिक पदार्थहरू** मिसिदाँ मानिसहरू बिरामी पनि हुन सक्छन्। खानाबाट रासायनिक पदार्थहरू हटाउन निश्चित हुनुहोस्।
भौतिक प्रदुषण	खानामा अचानक विदेशी वस्तुहरू पाइँदा भौतिक प्रदूषण हुन्छ। खाद्य सामग्रीहरू पहिले नै धूलो र ढुङ्गाहरूले दूषित भएर आएका हुन सक्छन्। सिसा फुट्ने जस्ता भौतिक प्रदूषण सुविधास्थलमा पनि हुन सक्छ।
दूषित खाद्य	खाना दूषित छ। अब के गर्ने? दूषित खाना **फ्याँक्नुहोस्** र **तुरुन्तै** आफ्नो व्यवस्थापकलाई सूचित गर्नुहोस्!

खानाको तापक्रम

तापक्रम नियन्त्रण (खाद्य सुरक्षाका लागि)

यो खण्ड खाना पकाएर कीटाणुहरू मार्ने र खानालाई तातो वा चिसो राखेर तिनीहरूको वृद्धिलाई रोक्नेबारे छ। यसलाई **तापक्रम नियन्त्रण** भनिन्छ र तपाईंको रेस्टुरेन्टमा खानाको तापक्रम जाँच गर्नका लागि कम्तीमा एउटा सही मेटल-स्टिम प्रोब (खाना) थर्मोमिटर आवश्यक पर्छ।

"खतरा क्षेत्र"

ब्याक्टेरिया जस्ता कीटाणुहरूलाई वृद्धि हुनका लागि समय, खाना र मोइस्चर आवश्यक पर्छ। **41ºF (5ºC) र 135ºF (57ºC)** बीचको तापक्रमलाई ***"खतरा क्षेत्र"*** भनिन्छ! खानालाई ***"खतरा क्षेत्र"*** मा राख्दा, छिट्टै ब्याक्टेरिया वृद्धि भएर तपाईं र अरुलाई बिरामी बनाउने विषाक्त पैदा गर्न सक्छ।

खाना फ्याँक्ने क्रममा

चार घण्टाभन्दा बढी समयसम्म खतरनाक क्षेत्रमा छोडिएका खानाहरू फ्याँक्नुपर्छ। खानालाई पुनः तताउनाले ब्याक्टेरिया मर्न सक्छ तर उत्पादनमा विषाक्त (ब्याक्टेरियाद्वारा निर्मित) रहेर रोग निम्त्याउने छ।

पकाइएको खाना

उचित तापक्रममा काँचो खाना पकाउनाले मानिसहरूलाई बिरामी बनाउन सक्ने कीटाणुहरूलाई मार्ने छ।

पकाइएको खाना कति बेला सुरक्षित हुन्छ?

विभिन्न खानाहरू पकाउन वा सुरक्षित राख्नका लागि विभिन्न तापक्रमहरू पहुँच गर्नुपर्छ। तपाईंलाई खानाहरू पकाउनका लागि तापक्रम तालिका देखाउनका लागि आफ्नो व्यवस्थापकलाई अनुरोध गर्नुहोस् **(यो म्यानुअलको पछाडि रहेको सन्दर्भ हेर्नुहोस्)**। चार्टमा देखाइएको तापक्रममा खाना पकाउन सुनिश्चित हुनुहोस्।

याद राख्नुहोस्

तपाईं खाना पकाउन धेरै तरिकाहरू छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले खानालाई कसरी हेर्नुहुन्छ त्यसले फरक पार्दैन, यसले खाना पकाउने सही तापक्रममा पहुँच गरेको हुनुपर्छ। मेटल-स्टेम प्रोब थर्मोमिटरको प्रयोग गर्नु खानाको सही तापक्रम थाहा पाउने एकमात्र उपाय हो।

तपाईंले सही रिडिङ प्राप्त गर्नका लागि थर्मोमिटरलाई मासुको सबैभन्दा मोटो भागमा वा मध्यभागमा राख्नुपर्छ।

चिसो बनाइराख्ने	खानालाई सधैँ 41°F (5°C) वा सोभन्दा चिसोमा राख्नुहोस्। तपाईंले माछा, शेलफिस, पोल्ट्री, दूध र रातो मासुलाई 41°F (5°C) वा सोभन्दा चिसोमा राखेमा तिनीहरू लामो समयसम्म ताजा रहने छन्।
तातो बनाइराख्ने	खाना पकाएर दिनका लागि तयार भएपछि, तपाईंले कुनै पनि कीटाणुहरू वृद्धि हुनबाट रोक्न त्यसलाई पर्याप्त तातोमा राख्न आवश्यक हुने छ। तपाईंले आफूलाई स्टीम टेबलहरू, सूप वार्मरहरू र ताता सतहहरू आवश्यक हुनुअघि तिनीहरूलाई खोल्नुपर्छ जसकारण तपाईंले पकाइएको खानालाई तिनीहरूमा राख्दा पर्याप्त रूपमा तातो रहने छ। खानालाई 135 °F (57 °C) वा सोभन्दा तातोमा राख्नुहोस्।
यसलाई तातोमा राख्नुहोस्	खानाको माथिल्लो भागलाई तातो राखिराख्न मद्दत गर्नका लागि खानालाई हल्लाउनुहोस्। पानको कभरले भित्र तातो राखिराख्न मद्दत गर्दछ।
यसलाई चिसो राख्नुहोस्	रिफ्रेजरेटरको तयारी इकाइको माथिल्लो खण्डमा चिसो बनाइराख्नका लागि राखिएको खानालाई कभर गर्नाले पनि लाभ मिल्छ।

समीक्षा गर्नुहोस्

1. खानालाई तातो बनाइराख्ने तापक्रम कति हो?

2. खानालाई चिसो बनाइराख्ने तापक्रम कति हो?

3. खानालाई तातो बनाइराख्न मद्दत गर्ने केही उपायहरू के-के हुन्?

4. मेटल-स्टेम प्रोब थर्मोमिटरको प्रयोग किन गरिन्छ?

सुरक्षित भण्डारणका अभ्यासहरू

तपाईं आफू स्वस्थ र सुरक्षित रहन प्रयोग गर्ने सबै खानेकुरा चाहनुहुन्छ। यो खण्डले कसरी सुरक्षित तरिकाले खाना भण्डारण र ह्याण्डल गर्ने भन्नेबारे बताउँछ।

एउटाबाट अर्कोमा सर्ने दूषण

काँचा वा अस्वस्थ खानामा भएका कीटाणुहरू खानका लागि तयार भएका वा तपाईंले खाना खान दिनुअघि फेरि नपकाउने खानाहरूमा पुगेको खण्डमा ***क्रस दूषण*** हुन्छ।

खानालाई दूषणबाट सुरक्षित राख्ने

खाद्य व्यवस्थापकको रूपमा तपाईंले **क्रस दूषण** लाई रोकथाम गर्नुपर्छ। यहाँ तपाईंले **क्रस दूषण** रोकथाम गर्न सक्ने केही महत्त्वपूर्ण तरिकाहरू छन्।

फ्रिजको तलको सेल्फमा काँचो मासु, माछा र कुखुराको काँचो मासु भण्डार गर्नुहोस्।

पस्किनुभन्दा अगाडि नपकाइने खानामा काँचो मासु, बिफ, पोर्क, भेडाको मासु वा कुखुराको काँचो मासु नपार्नुहोस्।

भिन्न-भिन्न प्रकारको काँचो मासु छुट्टाछुट्टै राख्नुहोस्।

खानाका लागि तयार भएका खानाबाट नधोएको खाना काँचो खानाबाट टाढा भण्डार गर्नुहोस्।

खानुअघि नपकाइने काँचो मासु र खानाहरू समाउँदा तपाईंको हात धुनुहोस्।

खानालाई दूषणबाट सुरक्षित राख्ने

कहिल्यै पनि काँचो मासु, माछा वा कुखुराको काँचो मासु भएको समान कन्टेनरमा पस्किनुभन्दा अगाडि नपकाइने खाना भण्डार नगर्नुहोस्।

खानामा काम गर्नुअघि र पञ्जाहरू लगाउनुअघि हात धुनुहोस्।

खानाका लागि तयार भएका खानामा काम गर्नका लागि भाँडा र व्यवस्थापन गर्न सकने पञ्जाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंले **हरेक समय** काम गरिसकेपछि वा विभिन्न खानाहरू तयार पार्दै गर्दा काटेको सतह र सबै भाँडा र चक्कुहरू धुनुहोस्, पखाल्नुहोस् र ***सेनिटाइज गर्नुहोस्***।

खानाको तयारीका लागि हातको सट्टा सफा भाँडाको प्रयोग गर्नुहोस्।

क्लिनर र विषहरूबाट खाना टाढा राख्नुहोस्।

सफा कार्यस्थल सुरक्षित हुन्छ

खाद्य व्यवसाय सफा र सुरक्षित राख्नका लागि साबुन र पानीभन्दा धेरै चाहिन्छ। तपाईंले डिटरजेन्ट र सेनिटाइजरहरू सम्भावित रूपमा प्रयोग गर्नु हुने छ।

यी महत्त्वपूर्ण नियमहरूको पालना गर्नुहोस्

- रासायनिक पदार्थहरू प्रयोग गर्नका लागि निर्देशनहरूले के भनेको छ थाहा पाउनुहोस्। लेबुलहरू पढ्नुहोस् र तिनीहरू कहिले प्रयोग गर्ने र कति प्रयोग गर्ने भन्नेबारे तपाईंको व्यवस्थापकसँग कुरा गर्नुहोस्। **तपाईंले निर्देशनहरू बुझेको र पालना गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्!**

- खाना र सफा भाँडाहरूबाट रासायनिक पदार्थहरू टाढा राख्नुहोस्। रासायनिक पदार्थहरू समान कोठामा भण्डार गर्नुपरेमा, तिनीहरू आफ्नै क्षेत्रमा भण्डार गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्। क्षेत्र खाना र भाँडाभन्दा तल हुनुपर्छ जसकारण खाना र भाँडामा रासायनिक पदार्थहरू छ्यापिने कुनै खतरा हुँदैन।

- के तपाईंले लेबुल पढ्न सक्नुहुन्छ? के तिनीहरू हेर्नका लागि सजिला छन्? छैनन् भने, तिनीलाई पुनः लेबुल गर्न तपाईंको व्यवस्थापकलाई अनुरोध गर्नुहोस् जसकारण सबैजनाले तिनीहरू पढ्न सक्छन्।

- सबै रासायनिक पदार्थ अट्ने बोतल र बक्सहरूमा राख्नुहोस्। तपाईंले तिनीहरूलाई विभिन्न कन्टेनरमा राख्नुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई राम्रोसँग लेबुल गर्नुहोस्।

भाँडा, सतह र उपकरण क्रस-दूषण रोक्ने अर्को तरिका भनेको भाँडा, कार्य सतह र उपकरण प्रयोग गर्नुअघि धोएको, पखालेको र सेनिटाइज गरेको सुनिश्चित गर्नु हो।

- तातो साबुन पानीमा तिनीहरूलाई **धुनुहोस्**
- सफा तातो पानीमा तिनीहरूलाई **पखाल्नुहोस्**
- भर्खरै तयार पारिएको सेनिटाइजरले तिनीहरूलाई **सेनिटाइज गर्नुहोस्** (पानीको प्रति 1 ग्यालनमा 1 देखि 2 चम्चा बिलिच)

निर्देशनहरू उपकरणको प्रत्येक टुक्राका लागि सफाइको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

याद राख्नुहोस् **भाँडा, खानाको सम्पर्कमा आउने सतह र उपकरण सफा गर्नका लागि सही तरिकाहरू निम्न हुन्:**

1. **बारम्बार धात धुनुहोस्**
2. **पानीले पखाल्नुहोस्**
3. **सेनिटाइज गर्ने**

समीक्षा गर्नुहोस्

उपलब्ध गराइएको स्थानमा अध्ययन प्रश्नहरूको जवाफ लेख्नुहोस्।

1. तपाईंले खानाको सम्बन्धमा रसायनिक पदार्थहरू कहाँ भण्डार गर्नुपर्छ?

2. तपाईंले फ्रिजमा काँचो मासु कहाँ भण्डार गर्नुपर्छ?

3. क्रस दूषण (एउटाबाट अर्कोमा सर्ने दूषण) भनेको के हो?

4. क्रस दूषण रोकथाम गर्ने दुई तरिकाहरू के हुन्?

    1.

    2.

5. तपाईं बिरामी हुनुभयो भने तपाईंले के गर्नुपर्छ?

शब्दावली

ब्याक्टेरिया - ब्याक्टेरिया भनेको एउटा कोशाणु मात्र भएको कीटाणु हो जुन खाद्य 4 घण्टाभन्दा धेरै खतरा क्षेत्रमा हुँदा ठूलो सङ्ख्यामा गुणा हुन सक्छ।

रसायनिक पदार्थहरू - यस पुस्तकमा, रसायनिक पदार्थहरू सफा गर्ने, सेनिटाइज गर्ने वा कीटनाशक उत्पादनहरूमा सामग्रीहरूको रूपमा भनिन्छ जुन खाएमा मानिसहरू बिरामी हुन्छन्।

चिसो बनाएर राख्ने - चिसो बनाएर राख्ने तपाईंले फ्रिज वा आइस प्रयोग गरेर खानालाई चिसो राख्दा हुन्छ।

क्रस-दुषण - कीटाणुहरू एउटा खानाको वस्तुबाट अर्को खानाको वस्तुमा सर्दा, प्रायजसो काँचो खानाबाट खानका लागि तयार भएको खानामा सर्छ।

खतरा क्षेत्र - खतरा क्षेत्र खानाको तापक्रम 41°F (5 °C) र 135°F (57 °C) बीचमा हुँदा हुन्छ। यसलाई खतरा क्षेत्र भनिन्छ किनभने ब्याक्टेरिया यी तापक्रमहरूमा द्रुत रूपमा बढ्छ।

खाद्यजन्य रोग - बिमारी खाद्यमा कीटाणु वा विषाक्त पदार्थबाट हुन्छ। यसलाई खाद्य विषाक्तता पनि भनिन्छ।

फूड थर्मोमिटर - खानाको तापक्रम जाँच गर्न प्रयोग गरिने एक प्रकारको मेटल-स्टेम प्रोब थर्मोमिटर।

तातो बनाएर राख्ने - खाना राम्रोसँग पाकेपछि वा फेरि तताएपछि खाना तातो बनाएर राख्ने। खाना 135°F (57 °C) वा सोभन्दा बढी तातोको तापक्रममा कायम राख्नुपर्छ।

सङ्क्रमित - काटेको वा जलेकोमा सुन्निने, रातो हुने वा पीप हुने हुन्छ।

परजीवी - यी साना किराहरू हुन् जुन माछा, मासु र मानवमा हुन्छन्।

सम्भावित रूपमा हानिकारक खानाहरू (सुरक्षित खानाका लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण) **-** नरम, पोषण युक्त खाना जसले 41ºF (5 ºC) र 135ºF (57 ºC) बीचमा तापक्रम हुँदा ब्याक्टेरियाको वृद्धिको समर्थन गर्छ।

तातो बनाएर राख्नका लागि फेरि तताउने - न्यानो युनिटमा राख्नुअघि चिसो खानालाई तातो बनाउने प्रक्रिया। खाना दुई घण्टाभित्र 41ºF (5 ºC) देखि 165ºF (74 ºC) सम्म तताएको हुनुपर्छ।

सेनिटाइज - खानाको सम्पर्कमा आउने सतहहरूबाट ब्याक्टेरिया हटाउन अन्तिम तरिका जुन भर्खरै साफ गरिएको छ। धेरै स्थानमापकरण र भाँडा सेनिटाइज गर्न एक ग्यालनको पानीमा एक चम्चा बिलिच हालेर सोलुशन बनाउन प्रयोग गर्छन्।

भाइरस - भाइसहरू भनेको कीटाणु हुन जुन कोषको भित्र मात्र प्रजनन हुन सक्छ। यसले कसैलाई बिरामी बनाउन सानो सङ्ख्याको भाइरस लिन्छ। विशेषगरि शौचालय गएपछि हात नधुने त्यसपछि खानालाई छुने गर्नकाले धेरै भाइरस खानामा आउँछ।

अभ्यास परीक्षण

प्रत्येक प्रश्नको उत्कृष्ट जवाफ छनोट गर्नुहोस्।

1. निम्नमध्ये कुन चाहिँ कथन सही हो? काँचो बिफ मासु छोएपछि, निम्न गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ:

   A. सेनिटाइजर भएको कपडाले आफ्नो हात वाइप गर्न
   B. अन्य केही छुनुअघि सेनिटाइजर प्रयोग गर्न
   C. आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले धुन
   D. सेनिटाइजरको बकेटमा आफ्नो हात राख्न

2. तपाईंले कति बेला दुई पटक हात धुनुपर्छ?

   A. हाच्छिउँ गरेपछि वा खोकेपछि
   B. काँचो मासु छोएपछि
   C. खाएपछि वा पिएपछि
   D. A र C

3. राम्रोसँग हात धुनु भनेको के हो?

   A. साबुन र धाराको मनतातो पानीले लगभग 20 सेकेन्डसम्म हातहरू मिचिमिचि धुनु हो
   B. साबुन, धाराको मनतातो पानीले कम्तीमा 30 सेकेन्डसम्म हातहरू मिचिमिचि धुनुहोस्
   C. साबुन, धाराको मनतातो पानीले कम्तीमा 5 सेकेन्डसम्म हातहरू मिचिमिचि धुनुहोस्
   D. साबुन, धाराको मनतातो पानीले कम्तीमा 10 सेकेन्डसम्म हातहरू मिचिमिचि धुनुहोस्

4. निम्न अवस्थामा डिस्पोजेबल पञ्जाहरू लगाउनु उचित हुन्छ:

A. तपाईंले पैसा र खाद्य पदार्थ समात्नका लागि एक जोडी पञ्जा लगाउनुहुन्छ भने
B. तपाईंले काम गर्दा बीचबीचमा पहिले आफ्ना हातहरू धुनुहुन्छ र पञ्जाहरू निकाल्नुहुन्छ भने
C. तपाईंले प्रत्येक केही घण्टामा वा दिनमा कम्तीमा एक पटक पञ्जाहरू निकाल्नुहुन्छ भने
D. पञ्जाहरू लगाउन सहज होस् भनेर तपाईंले पहिले पञ्जाहरूमा फुक्नुहुन्छ भने

5. तपाईंलाई ज्वरो आउनुका साथै घाँटी दुख्ने वा पखाला लाग्ने भएको छ भने, तपाईं:

A. कार्यालय गएर आफ्ना सहकर्मीहरूलाई आफ्नो वरिपरि हुँदा सावधानी अपनाउन भन्नुपर्छ
B. आफ्नो व्यवस्थापकलाई फोन गरेर आफू बिरामी भएको बारेमा बताउनुपर्छ
C. लक्षणहरू रोकथाम गर्नका लागि औषधि लिनुपर्छ र कार्यालय जानुपर्छ
D. कसैलाई नभनिकन काम गर्न जारी राख्नुपर्छ

6. अग्रिम रूपमा खाना तयार गर्नाले खाना असुरक्षित हुन सक्छ, किनभने:

A. खानाको तापक्रम खतरा क्षेत्रमा पुग्यो भने कीटाणु बढ्न सक्छ
B. खानाको स्वाद, रङ र साधारण गुणस्तर हराउन सक्छ
C. खानाको पौष्टिक मान हराउन सक्छ
D. रेफ्रिजरेटरहरूमा यति खाना मात्रै राख्न सकिन्छ

7. कटिङ बोर्डहरूलाई धुनु, पखाल्नु र सेनिटाइज गर्नुको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारण भनेको:

A. अन्य खानामा गन्ध र स्वाद मिश्रण हुन नदिनु हो
B. कटिङ बोर्डलाई राम्रो देखाउनु र लामो समयसम्म टिकाउनु हो
C. एउटा खानाबाट अर्को खानामा कीटाणु दूषित हुन नदिनु हो

D. स्वाद र लसुन र प्याजको रस अन्य खानामा मिश्रण हुन नदिनु हो

8. खाना सुरक्षित राख्नका लागि स्टिम टेबलमा कत्तिको तातो खाना राख्नुपर्छ?

A. तातो - 135^{o}F
B. तातो - 130^{o}F
C. तातो - 120^{o}F
D. तातो - 165^{o}F

9. खाना सुरक्षित राख्नका लागि सलाद बार वा रेफ्रिजेरेटर कत्तिको चिसो हुनुपर्छ?

A. चिसो - 51^{o}F
B. चिसो - 65^{o}F
C. चिसो - 41^{o}F
D. चिसो - 55^{o}F

जवाफहरू:

1. C	4. B	7. C
2. D	5. B	8. A
3. A	6. A	9. C

सन्दर्भ खण्ड

यस म्यानुअलको खाद्यान्न व्यवस्थापक प्रशिक्षण खण्डमा नसमेटिएका खाद्य सुरक्षासम्बन्धी प्रश्नहरू आउन सक्छन्। यस सन्दर्भ खण्डमा केही अतिरिक्त खाद्य सुरक्षासम्बन्धी जानकारी दिइएको छ।

ओरेगन खाद्य स्वच्छता नियमहरू - सबै खाद्य सेवा नियामक आवश्यकताहरूका बारेमा जानकारीका लागि, ओरेगन खाद्य स्वच्छता नियमहरू हेर्नुहोस्। प्रत्येक उत्तरदायी व्यक्ति (Person in Charge, PIC) सँग यी नियमहरूमा सहज पहुँच हुन आवश्यक छ। नियमहरू www.healthoregon.org/foodsafety बाट तपाईंको कम्प्युटरमा Adobe पोर्टेबल डकुमेन्ट फर्म्याट (pdf) मा डाउनलोड गर्नका लागि उपलब्ध छन्।

उत्तरदायी व्यक्ति (PIC) - ओरेगन खाद्य स्वच्छता नियमहरूका अनुसार, इजाजतपत्रदाताले सबै सञ्चालन समयमा एक जना उत्तरदायी व्यक्तिलाई (PIC) नियुक्त गर्नुपर्छ। PIC लाई खाद्यजन्य रोग रोकथाम र ओरेगन खाद्य स्वच्छता नियमका आवश्यकताहरू थाहा हुनुपर्छ। प्रत्येक PIC लाई खाद्य संस्थानका नीति तथा प्रक्रियाहरू पनि थाहा हुनुपर्छ। यदि PIC ले ज्ञान प्रदर्शन गर्न सक्षम नभएमा वा साइटमा उपस्थित नभएमा, सुविधास्थलमा निरीक्षणको समयमा गम्भीर उल्लङ्घन भएको पाइने छ। कृपया PIC का आवश्यकताहरूका बारेमा थप जान्नका लागि ओरेगन खाद्य स्वच्छता नियमहरूको दोस्रो अध्याय हेर्नुहोस्।

खाद्य सेवा निरीक्षण प्रक्रिया - सबै संस्थानहरूले खाद्य पदार्थको सुरक्षा र गुणस्तरका लागि महत्त्वपूर्ण मानक खाद्य-सुरक्षा अभ्यासहरू पालना गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य विभागका निरीक्षणहरूको समयमा, निरीक्षकले ओरेगन खाद्य स्वच्छता नियमहरू र तपाईंको संस्थानका प्रक्रियाहरूबीच तुलना गर्नुहुन्छ। PIC ले आधिकारिक नियामक निरीक्षणको तयारीका लागि स्वास्थ्य विभागसँग मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ। PIC ले प्रत्येक खाद्य सुरक्षा समस्या पहिचान गर्न र यसलाई समाधान गर्ने तरिका सिक्न सक्नुहुन्छ।

कर्मचारी रोग

कर्मचारी रोग - सङ्क्रमित खाद्य कामदारहरूले खाना र भाडाकुँडाबाट अरूलाई व्यापक दायरामा रोग सार्न सक्छन्। वान्ता वा पखालाको समस्या देखिएका कर्मचारीहरू लक्षणहरू निको भएको कम्तीमा 24 घण्टा नबितेसम्म कार्यालय आउन हुँदैन।

तल सूचीबद्ध गरिएकामध्ये कुनै पनि रोग देखिएमा वा यीमध्ये एउटा रोग लागेको व्यक्तिको घरमा बसोबास गरेको भएमा, **कर्मचारीहरूले PIC लाई यसबारे रिपोर्ट गर्न आवश्यक छ**। पखाला लाग्ने, वान्ता हुने, जन्डिस हुने र ज्वरो आउनुका साथै घाँटी दुख्ने समस्या देखिएका कर्मचारीले पनि PIC लाई यो जानकारी रिपोर्ट गर्नुपर्छ। **PIC ले यस जिम्मेवारीका बारेमा कर्मचारीहरूलाई सूचित गर्न आवश्यक छ।**

कर्मचारीहरूबाट सर्ने सबैभन्दा सामान्य रोगहरू

		सामान्य लक्षणहरू				
	खाद्यजन्य रोगहरू*	**D**	**F**	**V**	**J**	**S**
1.	हेपाटाइटिस A भाइरस		F		J	
2.	साल्मोनेला टाइफी		F			
3.	शिगेला	D	F	V		
4.	E. coli 0157:H7	D				
5.	Norwalk वा Noro भाइरसहरू	D	F	V		
6.	स्टेफिलोकोकस औरियस	D		V		
7.	स्ट्रेपटोकस प्योजेन्स		F			S

मुख्य कुरा: **D = पखाला लाग्ने** **V = वान्ता हुने**
J = जन्डिस हुने **F = ज्वरो आउने** **S = ज्वरो आउनुका साथै घाँटी दुख्ने**

निम्न कुराहरू नोट गर्नुहोस्ः ***PIC ले कर्मचारीलाई नोरोभाइरस, हेपाटाइटिस A, साल्मोनेला टाइफाइ, शिगेला वा E. कोली 0157:H7 हुँदा काउन्टी स्वास्थ्य विभागलाई सूचित गर्नुपर्छ।**

हात धुने

हातहरू सफा राख्ने - फोहोर हातहरू र/वा फोहर औंलाका नङहरू भएका खाद्य कर्मचारीहरूले तयार भइरहेका खाना दूषित गर्न सक्छन्। हातहरू दूषित हुन सक्ने कुनै पनि क्रियाकलापबारे यस म्यानुअलमा व्याख्या गरिएनुसार पूर्ण रूपमा हात धोएर पालना गर्नुपर्छ (पृष्ठहरू 5 र 13 हेर्नुहोस्)।

सफा गर्ने प्रक्रियाहरू - धेरै कर्मचारीहरू आवश्यक रूपमा आफ्नो हात धुन असफल हुन्छन् र जसले गर्दा तिनीहरू पनि खराब प्रविधि प्रयोग गर्न सक्छन्। माटो र रोग निम्त्याउने जीवहरू (कीटाणुहरू) लाई खुकुलो बनाउन साबुन र धाराको पानीले करिब 20 सेकेन्डसम्म फुर्तिलो तरिकाले रगड्नुपर्छ।

खानाबाट सरेका धेरै रोगहरू कर्मचारीको आन्द्राको नलीमा बस्न सक्छ र दिसामा बग्न सक्छ। मलत्यागपछि उचित रूपमा हात धुनाले दिसाहरूमा हुने जीव (कीटाणुहरू) को स्थानान्तरणविरुद्ध रोक स्थापना गर्दछ।

ह्यान्ड सेनिटाइजरहरू - सेनिटाइजर डिप्स वा ह्यान्ड सेनिटाइजरहरू स्वीकार गरिएका हात धुने तरिकाहरू **होइनन्** र हात धुनका लागि स्वीकारयोग्य विकल्प होइनन्।

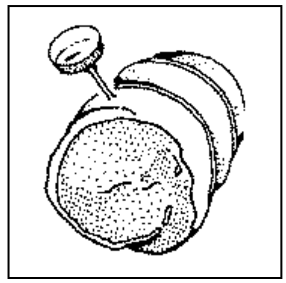
औंलाका नङहरू - काट्न, सफा राख्न र स्याहार गर्नुपर्ने औंलाका नङहरूको आवश्यकताले औंलाका नङहरू सफा राख्ने क्षमतालाई पत्ता लगाउँछ। मलत्यागपछि औंलाका नङहरूको तलबाट मल हटाउन सकिएन भने जीवहरू निम्त्याउने रोगहरूको मुख्य स्रोत फेला पर्न सक्छ। नङहरू झर्नाले हानिकारक जीवहरू निम्तन सक्छ।

गहना - औंठी, ब्रासलेट र घडीहरू जस्ता गरगहनाका वस्तुहरूले जीवहरू (कीटाणुहरू) निम्ताउने खाद्यजन्य रोगका लागि गुप्त स्थानको रूपमा काम गर्दछ। गहनासँग सम्बन्धित थप खतरा भनेको वस्तुको टुक्रा वा सम्पूर्ण वस्तु आफैं तयार भइरहेको खानामा पर्न सक्ने सम्भावना हो। खानामा भएका कडा विदेशी वस्तुहरूले ग्राहकहरूमा चिकित्सा समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्, जस्तै: दाँत निस्कने र वा भाँचिने र भित्र काट्ने र घाउ हुने।

खाना पकाउने तापक्रम

खाना पकाउने तापक्रम - विभिन्न जनावरको काँचो मासु बनाएर सुरक्षित राख्न विभिन्न तापक्रमहरूमा पहुँच गर्नुपर्छ। खाना भित्रैसम्म पाकेको छ/छैन भनी सुनिश्चित गर्नका लागि खाना पकाउने क्रममा तापक्रम जाँच गर्न मेटल-स्टेम प्रोब फूड थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस्।

फूड थर्मोमिटरको प्रयोग किन गरिन्छ? मेटल-स्ट्रिम प्रोब फूड थर्मोमिटर हानिकारक कीटाणु मार्नका लागि खानाको तापक्रम पर्याप्त मात्रामा तातो छ भनी थाहा पाउने एकमात्र भरपर्दो तरिका हो। यसले तपाईंलाई धेरै पकाउनबाट रोक्न पनि मद्दत गर्छ। प्रत्येक किचनमा पातलो मासुको प्याटी जस्ता पातलो खानामा फिट हुने खालको सानो पर्याप्त प्रोब भएको कम्तीमा एउटा सही फूड थर्मोमिटर हुनुपर्छ।



विशेष खानाहरूका लागि खाना पकाउनेसम्बन्धी आवश्यकताहरू

अर्को पृष्ठले तापक्रम विशेष खानाहरू सुरक्षित हुनुपर्छ भनी देखाउँछ।

विशेष खानाहरूका लागि खाना पकाउनेसम्बन्धी आवश्यकताहरू		
जनावरबाट बनेको उत्पादन	**न्यूनतम तापक्रम**	**के जान्ने?**
कुखुरा, ग्राउण्ड पोल्ट्री	**15 सेकेन्डका लागि 165°F (74°C)**	स्ट्रफिङ पोल्ट्रीभन्दा बाहिर पकाउनुपर्छ।
स्ट्रफिङ, भरिएको मासु, काँचो र पकाएको खानालाई संयोजन गर्ने क्यासरोल र डिसहरू	**15 सेकेन्डका लागि 165°F (74°C)**	स्ट्रफिङले इन्सुलेटरको रूपमा काम गर्छ, तापलाई मासुको मध्यभागमा पुग्नबाट रोक्छ। स्ट्रफिङलाई छुट्टै पकाउनुपर्छ।
ग्राउण्ड वा फ्लेक गरिएको मासुको ह्याम्बर्गर, ग्राउण्ड पोर्क, फ्लेक गरिएको माछा, ग्राउण्ड गेम जनावरहरू, ससेज, इन्जेक्सन र पिन गरिएको मासु	**15 सेकेन्डका लागि 155°F (68°C)**	मासुलाई पिस्नाले सतहमा भएका जीवहरू मासुमा मिसिन्छन्। ग्राउण्ड मासुहरूका लागि वैकल्पिक न्यूनतम आन्तरिक तापक्रमहरू: 1 मिनटका लागि 150°F (66°C) 3 मिनेटका लागि 145°F (63°C)
पोर्क, बिफ स्टेक, भेडा भेडा, व्यापारिक रूपमा हुर्काइएको जनावर	**15 सेकेन्डका लागि 145°F (63°C)**	यो तापक्रम ट्रिचिनेला लार्भालाई नष्ट गर्न पर्याप्त मात्रामा उच्च छ जसमा संक्रमित पोर्क हुन सक्छ।
बिफ वा पोर्क रोस्टहरू	**3 मिनेटका लागि 145°F (63°C)**	बिफ वा पोर्क रोस्टहरूको लागि वैकल्पिक न्यूनतम आन्तरिक पकाउने तापक्रमहरू: 121 मिनेटको लागि 130°F (54°C) 47 मिनेटका लागि 134°F (57°C) 19 मिनेटका लागि 138°F (59°C) 12 मिनेटका लागि 140°F (60°C) 8 मिनेटका लागि 142°F (61°C) 5 मिनेटका लागि 144°F (62°C)
माछा, माछा समावेश भएका खानाहरू र समुद्री खाना	**15 सेकेन्डका लागि 145°F (63°C)**	भरिएको माछा 15 सेकेन्डका लागि 165°F (74°C) मा पकाएको हुनुपर्छ। ग्राउन्ड गरिएको, काटिएको वा कीमा गराइएको माछा 15 सेकेन्डका लागि 155°F (68°C) पकाएको हुनुपर्छ।
तत्काल सेवाका लागि शेल अण्डाहरू	**15 सेकेन्डका लागि 145°F (63°C)**	तपाईंको आवश्यकताअनुसार मात्र धेरै अण्डा निकाल्नुहोस्। ग्रिल वा स्टोभको नजिकै कहिल्यै पनि अण्डा नफुट्टाल्नुहोस्। पछि दिनका लागि पकाइएको अण्डा 15 सेकेन्डका लागि 155°F पकाउनुपर्छ र 135°F मा राख्नुपर्छ।
माइक्रोवेभमा पकाइएको खाना माछा, कुखुराको मासु, माछा, अण्डाहरू	**165°F (74°C) पकाएपछि 2 मिनेटका लागि त्यही राख्नुहोस्**	पकाउने प्रक्रियाभर बीच-बीचमा खाना ढाक्नुहोस्, यसलाई घुमाउनुहोस् वा चलाउनुहोस्।

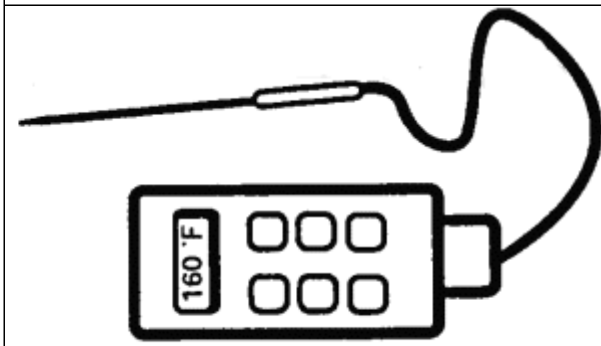
"के त्यो अझैपनि गरिएको छ?"
फूड थर्मोमिटरको कसरी प्रयोग गरिन्छ

1. राम्रोसँग काम गर्ने थर्मोमिटरमा 0°F (-18°C) देखि 220°F (104°C) सम्मको दायरा हुन्छ।
2. पातलो ह्याम्बर्गर प्याटीहरू जस्ता पातलो खानामा सानो व्यास प्रोब भएको थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस्।
3. खाना पकाउने अन्तिम समयमा खानाको आन्तरिक तापक्रम जाँच गर्नुहोस्।
4. सही रिडिङ प्राप्त गर्नका लागि मासुको सबैभन्दा बाक्लो भागमा वा खानाको बीचमा थर्मोमिटर राख्नुहोस्। (गलत रिडिङ रोक्नका लागि थर्मोमिटरको स्टिमले हड्डिलाई नछुनुहोस्)।
5. मासुको ठूलो टुक्रा जस्ता खानाको ठूलो मात्राको तापक्रम लिँदा, दुई वा सोभन्दा ठाउँको तापक्रम जाँच गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
6. तपाईंको खाना सुरक्षित तापक्रममा पुगेको छ वा छैन भनी निर्धारण गर्नका लागि पृष्ठ 36 आवश्यक पकाउने तापक्रममा तपाईंको थर्मोमिटरको रिडिङको तुलना गर्नुहोस्।
7. तपाईंले खानाको तापक्रम जाँच गर्दापिच्छे थर्मोमिटर धोएर सेनिटाइज गर्नुहोस्।

रेफ्रिजेरेटर थर्मोमिटर - प्रत्येक रेफ्रिजेरेटरमा एउटा थर्मोमिटर हुनुपर्छ। यो थर्मोमिटर तपाईंले रेफ्रिजेरेटरको ढोका खोलेपछि हेर्न सहज हुने ठाउँमा राखिनुपर्छ। प्रत्येक **रेफ्रिजेरेटरलाई** थर्मोमिटरले सङ्केत गरेअनुसार 41°F वा सोभन्दा कम तापक्रममा चलाउनुपर्छ। थर्मोमिटरले 41°F भन्दा माथि देखाएको छ भने, फूड थर्मोमिटर भएको रेफ्रिजेरेटरभित्र राखिएको खानाको तापक्रम जाँच गर्नका लागि मेटल-स्टेम प्रोब **फूड थर्मोमिटर** प्रयोग गर्नुहोस्।

<table>
<tr><th>फूड थर्मोमिटरका प्रकारहरू</th><th>गति</th><th>स्थान नियोजन</th></tr>
<tr><td>

थर्मोकोपल



धैरैजसो मोडेलहरू क्यालिब्रेट गर्न सकिन्छ

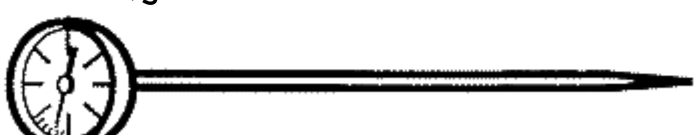
</td><td>2 देखि 5 सेकेन्ड</td><td>आवश्यकतानुसार खानामा ¼” वा सोभन्दा गहिरो</td></tr>
<tr><td>

थर्मिस्टर

केही मोडेलहरू क्यालिब्रेट गर्न सकिन्छ

</td><td>10 सेकेन्ड</td><td>खानामा कम्तीमा ½” गहिरो</td></tr>
<tr><td>

तत्काल-पढ्नुपर्ने बिमेटल



धैरैजसो मोडेलहरू क्यालिब्रेट गर्न सकिन्छ

</td><td>15 देखि 20 सेकेन्ड</td><td>2- 2 ½” गहिरो</td></tr>
</table>

तपाईंको डिजिटल वा थर्मोकोपल थर्मोमिटरलाई क्यालिब्रेट गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनी पत्ता लगाउनका लागि उत्पादकका निर्देशनहरू हेर्नुहोस्। आफ्नो स्थापनाका लागि उत्कृष्ट भएको थर्मोमिटर प्राप्त गर्न वेब वा आफ्नो खाद्य आपूर्तिकर्ता जाँच गर्नुहोस्। पातलो प्रोब थर्मोमिटर सुख्खा खानाहरूका लागि आवश्यक हुन्छ जस्तै ग्राउन्ड बिफ प्याट्टीज पकाउन।

डायल फूड थर्मोमिटर क्यालिब्रेट गर्ने

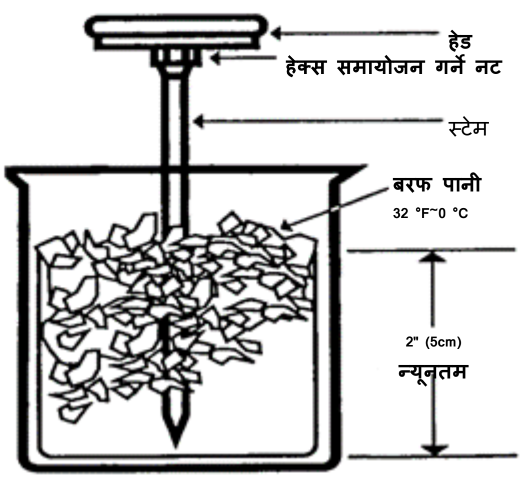
तपाईंले डायल फूड थर्मोमिटर प्रयोग गर्दा यसले सङ्केत गरेको तापक्रम सही छ वा छैन भनी सुनिश्चित गर्न आवश्यक हुन्छ। यसको सजिलो तरिका भनेको बरफ र पानी प्रयोग गर्नु हो।

क्रस गरिएको बरफ र पानी सहितको ठूलो कप माथी राख्नुहोस्।

थर्मोमिटरको कम्तीमा 2 इन्च भागलाई आइस स्लरीमा राख्नुहोस्। 30 सेकेण्डपछि, यो डायल पढ्नुहोस्। यो 32°F (0°C) हुनुपर्छ।

यसले 30 मिनेटपछि 32°F (0°C) नदेखाएमा, तपाईंले:

1. यसलाई आइस स्लरीमा राख्नुपर्छ। यो पग्लिने हुँदा बरफ थप्दै जानुपर्छ।
2. निडलले 32°F (0°C) नदेखाउँदासम्म चिमटा वा रेन्चको प्रयोग गरी थर्मोमिटरको पछाडिको नटलाई घुमाउनुहोस्।
3. 30 सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस्। थर्मोमिटरले 32°F (0°C) नदेखाउँदासम्म यी चरणहरूलाई दोहोऱ्याउने कार्य जारी राख्नुहोस्।



दैनिक रूपमा

आफ्नो **फूड थर्मोमिटर** ठोक्किँदा वा खस्दा क्यालिब्रेट गर्नुहोस्।

यो यसले तपाईंलाई सही तापक्रम बताइरहेको छ भनी थाहा पाउने तरिका हो।

तातो खानाहरूलाई चिस्याउने

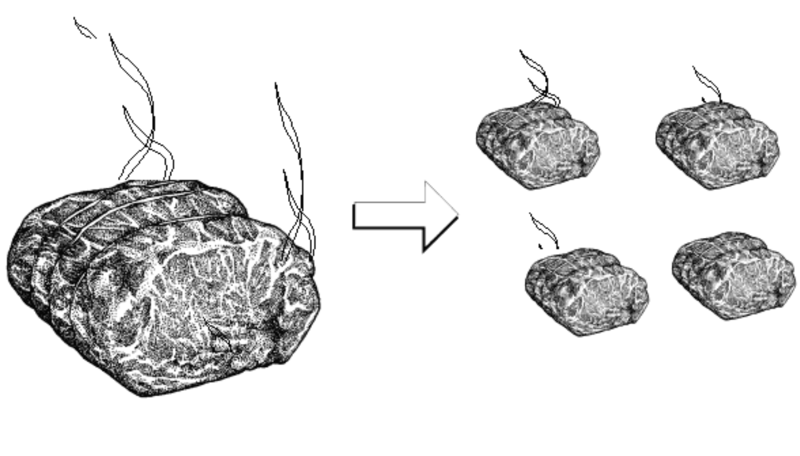
खानाहरू चिसो हुँदा, खानालाई सुरक्षित राख्नका लागि सकेसम्म छिटो खानाको तापक्रमलाई "खतरा क्षेत्र" बाट सार्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

ताजा सबैभन्दा राम्रो हो - तपाईंले सधैँ खाना चिसो हुँदा ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुने र विषाक्त पदार्थ उत्पादन गर्न सक्ने खतरा उठाउनुहुन्छ। **तपाईंले यसलाई सर्भ गर्नुभन्दा अघि प्रत्येक दिन खानालाई ताजा राख्नु सुरक्षित हुन्छ।**

खाना चिस्याउँदा गति महत्त्वपूर्ण हुन्छ - तपाईंले खाना पहिले नै बनाउनु पर्ने भएमा वा बाँकी बचेको खाना राख्नु पर्ने भएमा, कीटाणुको वृद्धि र विषाक्त उत्पादन रोकथाम गर्नका लागि खानालाई जतिसक्दो **चाँडो** चिसो बनाएर राख्नुहोस्। **खानालाई पुनः तताएमा विषालु तत्त्वहरू नष्ट हुने छैनन्।**

ठोस खानालाई चिसो बनाएर राख्ने - रोस्ट, टर्कीको मासु र ठोस मासुको टुक्रा जस्ता ठोस पकाइसकेका खानाहरू चिसो बनाउँदा, निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:

1. ठूलो रोस्ट र टर्कीको मासुलाई स-सानो टुक्रामा काट्न। यसले तिनीहरूलाई छिटो चिसो हुनमा मद्दत गर्ने छ।
2. सबै मासु र अन्य तातो खानालाई नछोपिकन रेफ्रिजेरेटरमा राख्न।



नरम/बाक्लो खानालाई चिसो बनाएर राख्ने - नरम/बाक्लो खानाका उदाहरणहरूमा रिफ्राइड बिन्स, चामल, आलु, स्ट्यू, खुर्सानी, बाक्लो सुप वा बाक्लो सस पर्दछन्।

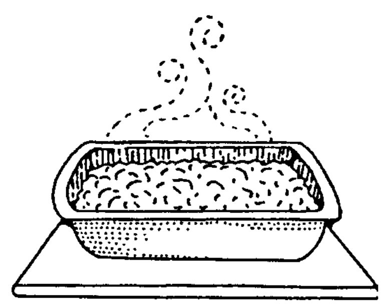
तपाईं सतही मेटल प्यानमा नरम/बाक्लो खाना राखेर चिसो बनाउन सक्नुहुन्छ। रिफ्राइड बिन्स जस्ता धेरै बाक्लो खानाहरूका लागि सिट प्यान प्रयोग गर्नुहोस्।

बाक्लो खाना चिस्याउन सजिलो छैन। सम्भव भएसम्म, समतल सिट प्यानको प्रयोग गर्नुहोस् र चिस्याउने गति बढाउनका लागि सकेसम्म खानालाई सेलाउने गरी फैलाउनुहोस्।

सतही मेटल प्यानहरूमा खाना चिसो बनाउन राख्दा, निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:

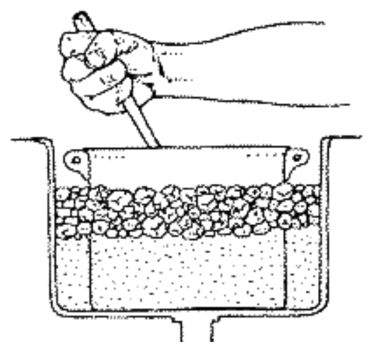
1. तातो खानालाई सतही मेटल प्यानहरूमा राख्ने। प्यान जति सतही हुन्छ खाना त्यति छिटो चिसो हुने छ।
2. खाना हल्लाउनाले चिस्याउने समयको गतिलाई बढाउँछ।
3. खाना 41°F (5°C) मा चिसो भएपछि, तपाईं खानालाई ठूलो भाँडोमा राखेर छोप्न सक्नुहुन्छ।

हावाको आवतजावत - रेफ्रिजेरेटरमा खानाको चारैतर्फ हावा खेलेको हुनुपर्छ। प्यान र डिसहरूबीच खाली ठाउँ हुनु आवश्यक छ; तिनीहरूलाई एकै ठाउँमा नराख्नुहोस्। प्यानलाई एउटाको माथि अर्को गरेर नराख्नुहोस्। खाना चिसो बनाउँदा नछोप्नुहोस्। खाना पूरै चिसो भएपछि छोप्नुपर्छ।



तरल खानाहरूलाई चिसो बनाएर राख्ने - तपाईं पातलो सुप र ससहरू चिसो बनाउनका लागि सतही मेटल प्यान वा आइस र वाटर बाथ प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। आइस बाथमा खाना चिसो बनाउँदा, निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:

1. ठूलो सिङ्कको ड्रेन बन्द गर्न। तातो खाना भएको मेटल पट वा प्यानलाई सिङ्कमा राख्न। सिङ्कको ड्रेन घुमाएर प्लमबिङ गरिएको हुनुपर्छ।
2. सिङ्कमा **पट वा प्यानमा भएको खानाको तहसम्म** बरफ र चिसो पानीले भर्न।
3. सुप वा ससलाई बेलाबेलामा चलाइराख्न, ताकि तिनीहरू पूरै चिसो होस्। चिस्याउने प्रक्रियाको गति बढाउनका लागि आइस प्याडल वा कुलिङ वान्डहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।
4. बरफ पग्लिने हुँदा धेरै बरफ थप्न।
5. खाना 41°F (5°C) को हुनुपर्छ।



याद राख्नुहोस् तपाईं खाना चिसो बनाउने धेरै तरिकाहरू रोज्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले खाना जसरी चिसो बनाए पनि, खाना:

2 घण्टा दुई घण्टाभित्र **135°F (57°C) बाट 70°F (21°C)** मा झर्नुपर्छ र तापक्रम

4 घण्टा चार घण्टाभित्र **70°F (21°C) बाट 41°F (5°C)** मा झर्नुपर्छ।

खाना चिसो भइरहेको बेलामा खानाको तापक्रम जाँच गर्न फूड थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस्। खाना सोचेजति छिटो चिसो भइरहेको छैन भने, तपाईंले चिस्याउने गति बढाउनका लागि अरू केही गर्नु पर्ने हुन्छ।

मिति चिन्ह **खानको लागि तयार** सम्भावित खतरनाक खानाहरूमा तयार गरिएको मिति, प्रयोग गर्न मिल्ने मिति वा व्यावसायिक प्याकेज खोलिएको मितिसहित चिह्न लगाइएको हुनुपर्छ।

7 दिन रेफ्रिजेरेटरले **41°F (5°C)** वा सोभन्दा बढी चिसो कायम राखेमा खानालाई 7 दिनसम्म भण्डार गरेर राख्न सकिन्छ। 7 दिनभन्दा धेरै समयसम्म राखिएको खाना फ्याँक्नुपर्छ।

1 दिन एक दिनमै प्रयोग गरिने खानामा मिति चिन्ह हुन आवश्यक छैन।

कीरा-फट्याङ्ग्राहरू साङ्लो, झिंगा, मुसा र छुचुन्द्रोले रोग बोक्न सक्छन् र क्षति पुऱ्याउन सक्छन्। यी कीरा-फट्याङ्ग्राहरूको रोकथाम र नियन्त्रण गर्न आवश्यक छ।

भित्री र बाहिरी क्षेत्रहरू सफा राख्नुहोस्। बाहिरका फोहोरहरूलाई वाटरटाइट कन्टेनरहरू प्रयोगमा नहुँदा ढक्कन बन्द गरेर राख्नुपर्छ। झिंगाहरूका लागि विशेषगरी गर्मी महिनाको अवधिमा, खुला ढोका र झ्यालहरूमा 1/16 इन्चजति जाली लगाउनुपर्छ।

कीरा-फट्याङ्ग्राहरू बाहिरको ढोकाको मुनि हुने सानो प्वाल वा खाली ठाउँबाट सुविधास्थलमा आउन सक्छन्। मुसा 1/4 इन्चको खाली ठाउँबाट आउन सक्छ। ढोका मुनि र वरपर साना प्वालहरू र खाली ठाउँहरू मर्मत गरेर तिनीहरूलाई प्रवेश गर्नबाट रोक्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो सुविधास्थलमा कीरा-फट्याङ्ग्रा फेला पार्नुभयो भने, इजाजतप्राप्त कीट नियन्त्रण सेवालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

34-83
2022 मा संशोधित

ओरेगन स्वास्थ्य प्राधिकरण
स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र
खाद्यजन्य रोग रोकथाम कार्यक्रम
www.healthoregon.org/foodsafety