

फूड हैंडलर प्रशिक्षण पुस्तिका

खाद्यजनित बीमारी के जोखिम वाले कारकों और भोजन के खतरों के बारे में जानें

परिचय

विषय-सूची

व्यक्तिगत स्वच्छता -4

अनुमोदित स्रोत -6

उचित तापमान -7

खाद्य संदूषण -10

प्रशीतित भंडारण -12

शब्दावली -13

यह पुस्तक दक्षिणी नेवादा स्वास्थ्य जिला पर्यावरण स्वास्थ्य प्रभाग द्वारा शैक्षिक उपकरण के रूप में तैयार की गई थी। अपना खाद्य हैंडलर सुरक्षा प्रशिक्षण कार्ड प्राप्त करने का परीक्षण लेने के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.snhd.info पर जाएँ।

परिचय

इस पुस्तक के बारे में

दक्षिणी नेवादा स्वास्थ्य जिला के खाद्य नियम खाद्य प्रतिष्ठानों में खाद्य बीमारियों के जोखिम वाले कारकों के नियंत्रण पर ध्यान केंद्रित करते हैं। पाँच जोखिम वाले कारकों के नियंत्रण से खाद्यजनित बीमारी को रोकने में मदद मिलेगी। फूड हैंडलर्स को प्रशिक्षित करने और खाद्य सुरक्षा प्रथाओं का पालन करने के लिए एक रेस्तरां के प्रभारी व्यक्ति को जोखिम के कारकों के बारे में अवश्य ज्ञात होना चाहिए। खाद्यजनित बीमारी को रोकने पर जोर देने के साथ निरंतर प्रशिक्षण के माध्यम से इसकी जानकारी बढ़ाई जाती है। अगर खाद्य सुरक्षा के लिए कोई जोखिम जैसे कि पानी, सीवेज बैकअप, या कीटों का प्रकोप है, तो खाद्य प्रतिष्ठान को स्वतः बंद कर देना चाहिए और स्वास्थ्य जिला से संपर्क करना चाहिए।

खाद्य जनित बीमारी की जोखिम वाले कारक	खाद्य के खतरे
<p>खराब व्यक्तिगत स्वच्छता</p> <ul style="list-style-type: none"> • अनुचित तरीके से हाथ धोना • खाने के लिए तैयार (RTE) खाद्य पदार्थों को खाली हाथ से छूना • निम्नलिखित लक्षणों: उल्टी, दस्त, बुखार के साथ गले में दर्द, हाथों पर कटने का संक्रमण, और पीलिया की बीमारी में काम करने वाले खाद्य हैंडलर <p>असुरक्षित स्रोतों से भोजन</p> <ul style="list-style-type: none"> • गैरअनुमोदित स्रोत से और/या बिना अनुमति वाले स्थानों में तैयार खाद्य • मिलावटी भोजन प्राप्त करना <p>पकाने का अनुचित तापमान/विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> • खाना बनाना • पुनस्तापन (फिर से गर्म करना) • फ्रीज़िंग (मच्छली में परजीवियों को खत्म करने के चरण को मार देती है) <p>अनुचित रखरखाव, समय और तापमान</p> <ul style="list-style-type: none"> • TCS खाद्य पदार्थों को अनुचित गर्म और ठंडा रखरखाव • नियंत्रण के रूप में समय का अनुचित उपयोग • TCS खाद्य पदार्थों का अनुचित शीतलन <p>भोजन संदूषण</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रदूषित/अनुचित रूप से निर्मित उपकरणों का उपयोग करना • कर्मचारियों की खराब आदतें • खाद्य का अनुचित भंडारण/तैयारी • रसायनों के सामने खुला रखना 	<p>जैविक</p> <ul style="list-style-type: none"> • सूक्ष्मजीव जो खाद्य संबंधी बीमारी का कारण बन सकते हैं • बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी, और कवक <p>रासायनिक</p> <ul style="list-style-type: none"> • रसायनों का उपभोग नहीं किया जाना चाहिए • स्वच्छता, सफाई के एजेंटों, या कीट नियंत्रण उत्पादों को भोजन से अलग किया जाना चाहिए <p>भौतिक</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाहरी वस्तुएं जो चोट का कारण बन सकती हैं • शीशा, धातु, या हड्डी

व्यक्तिगत स्वच्छता

हाथ धोने की उचित तकनीक

हाथ धोना व्यक्तिगत स्वच्छता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। खाद्यजनित बीमारियों को रोकने के लिए भोजन को संभालने से पहले अपने हाथों को निर्धारित हैण्ड सिंक में धोना महत्वपूर्ण होता है। हैण्ड सिंक केवल हाथ धोने के लिए होता है और उसके पास तरल साबुन, कागज के तौलिए, और कचरे का एक डिब्बा होना चाहिए।

गर्म पानी से गीले हाथ (न्यूनतम 100°F)	साबुन	15 सेकंड तक तेज़ी से रगड़ें	खंगालें	सुखाएं	कागज़ के तौलिए से पानी बंद करें
---------------------------------------	-------	-----------------------------	---------	--------	---------------------------------

अपने हाथ धोएं... <ul style="list-style-type: none">✓ रसोई में प्रवेश करते समय✓ अपने चेहरे, बालों या त्वचा को छूने के बाद✓ रेस्टरूम का उपयोग करने के बाद✓ कच्चे पशु उत्पादों को संभालने के बाद✓ कचरा निकालने या सफाई करने के बाद✓ कुछ भी गंदा संभालने के बाद	यदि आपका हाथ कटा है, तो अपने हाथ धोएं, एक साफ पट्टी रखें, और दस्ताने पहनें। यदि आप घाव, खपट्टी, पट्टी या ब्रेस के कारण अपने हाथ नहीं धो सकते, तो आप भोजन के साथ काम <u>नहीं कर सकते</u> हैं।
--	---

खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों के साथ नंगे हाथ का संपर्क नहीं होना चाहिए

खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों को नंगे हाथों से नहीं संभाला जा सकता है। जिन जीवाणुओं से खाद्यजनित बीमारी होने की संभावना हो उनके संक्रमण को रोकने के लिए भौतिक बाधा का उपयोग करें। इन रोगाणुओं को केवल उचित हैंडवाशिंग द्वारा पूरी तरह से हटाया नहीं जा सकता है।

खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों में पका हुआ भोजन, कच्चे फल और सब्जियां, भुने हुए सामान, नाश्ते का भोजन और बर्फ शामिल हैं। भौतिक बाधाओं में डेली / मोम के पेपर, दस्ताने, और चिमटे, कलछी और बड़े चम्मच जैसे बर्तन शामिल हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता

यूनीफ़ॉर्म

✓ बालों का उचित अवरोध	✗ बाल टोपी के बाहर आ रहे हैं
✓ साफ और स्वच्छ कपड़े	✗ गंदे कपड़े
✓ सभी घाव ढके हुए हों	✗ खुले और रक्तस्राव वाले घाव
✓ कलाई में कोई गहने न हों	✗ कलाई के गहने
✓ सादा बैंड की अंगूठी	✗ अलंकृत या नगीनों वाली अंगूठी
✓ लघु और साफ नाखून	✗ लंबी, चित्रित, और / या कृत्रिम नाखून

कर्मचारी स्वास्थ्य नीति

व्यक्तिगत स्वच्छता घर से शुरू होती है जब आप रोजाना काम के लिए तैयार होकर जाते हैं। हम सभी बीमारी पैदा करने वाले रोगाणु लेकर चलते हैं जो बीमारी का कारण बन सकते हैं। **खाद्य हैंडलर के रूप में, खाद्यजनित बीमारी को रोकने के लिए आप अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए जिम्मेदार हैं।** यदि आपको सालमोनेला, शिगेला, ई कोली O157:H7, हेपेटाइटिस ए, या नोरोवायरस का निदान किया गया है या यदि आपमें निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण है तो अपने नियोक्ता को बताएं:

उल्टी	दस्त	बीमारी के साथ गले में खराश	5 बड़ी खाद्यजनित बीमारियों को याद करने का एक आसान तरीका	
हाथों और बाहों पर कटने या घावों का संक्रमण	पीलिया		अब बीमार कर्मचारियों को घर भेजें	सालमोनेला शिगेला ई कोली हेपेटाइटिस ए नोरोवायरस

☞ यदि दवाई का उपयोग किए बिना 24 घंटों तक लक्षणों से मुक्त नहीं होते तो आप दोबारा काम पर नहीं जा सकते।

अनुमोदित स्रोत

अस्वीकृत और / या अनधिकृत स्रोत से भोजन

पहली बातें सबसे पहले.... एक बार जब आप खाद्य की आपूर्तियाँ स्वीकार कर लेते हैं, तो आप एक बार फिर से असुरक्षित भोजन को सुरक्षित नहीं कर सकते।

खाद्य पदार्थ की सुरक्षा के लिए समय / तापमान का नियंत्रण (TCS), जिसे संभावित रूप से खतरनाक खाद्य पदार्थ (PHF) भी कहा जाता है, उसमें रोगजनक सूक्ष्मजीवों के विकास या विषाक्तता को सीमित करने के लिए समय और तापमान के नियंत्रण की आवश्यकता होती है।

एक अनुमोदित स्रोत एक प्रतिष्ठित आपूर्तिकर्ता होता है जिसका निरीक्षण किया गया है और वह नियमों का पालन करता है। इसे आपूर्तिकर्ता से स्वीकार करने से पहले आपको हमेशा खाद्य पदार्थ की जाँच करनी चाहिए। प्राप्त करने के दौरान आपको खाद्य पदार्थों की निम्नलिखित जाँच करनी चाहिए:

TCS भोजन प्राप्त करने के लिए तापमान		समग्र पौष्टिकता	जमे हुए खाद्य पदार्थ
135 ° F	गर्म भोजन गर्म (135 डिग्री फ़ारेनहाइट से ऊपर)	खरोंच वाले, सूजे हुए, या रिसने वाले डिब्बों को अस्वीकार करें।	पैकेज में बर्फ़ क्रिस्टल या तरल पदार्थ वाले जमे हुए खाद्य पदार्थों को अस्वीकार करें।
खतरनाक क्षेत्र!	41°F और 135°F के बीच		
45 °F	45°F पर अंडे, दूध और लाइव शेलस्टॉक प्राप्त करना स्वीकार्य है		
41 ° F (या नीचे)	शीत खाद्य पदार्थ ठंडा (41°F से नीचे) जमे हुए खाद्य पदार्थ को जमा हुआ ठोस होना चाहिए		
नुकसान	समाप्ति की तिथियाँ	कीट या स्पिल से संदूषण के संकेत	
भोजन को पतला, चिपचिपा, बदरंग या खराब गंध वाला नहीं होना चाहिए।	01-01-07 तक उप योग करें 01-01-07 से पहले सर्वश्रेष्ठ	भोजन निर्माता द्वारा चिह्नित तारीख तक खाद्य को उपयोग के भीतर होना चाहिए।	पैकेज साफ, सूखे और अखण्ड होना चाहिए
उचित लेबलिंग और चालान	शेलस्टॉक के टैग्स	कुछ मछली के लिए परजीवी का विनाश	
भोजन की पहचान की जानी चाहिए कि यह क्या है और यह कहाँ से आया था।	शेलफिश टैग को 90 दिनों तक फ़ाइल पर रखा जाना चाहिए।	आधी पकी हुई या कच्ची मछली को परोसने वाले सप्लायर का दस्तावेज होना चाहिए, यह बताते हुए कि मछली कैसे जमाई गई है या पैदा की गई है।	

☞ आपूर्तिकर्ता से स्वीकार करने की बजाए यदि यह मानकों पर खरा नहीं उतरता तो भोजन को अस्वीकार करें।

अभ्यास	स्वीकार करें या अस्वीकार करें?			
कोलेस्लो मिश्रण को 45°F पर अच्छी हालत में पैक किया गया	45°F पर स्वच्छ और अखंड कच्चे खोल वाले अंडे	धंसी हुई और धुंधली आंखों वाली मछली	छोटे मोल्ड स्पॉट के साथ चेडर पनीर	ताजा गोमांस जो स्पर्श करने पर वापस उछलता है

उचित तापमान

तापमान कायम रखना		
<p>हालांकि खाद्य पदार्थ से सुरक्षित स्तर तक रोगाणुओं की संख्या को कम करने का एकमात्र तरीका खाना पकाना है, सुरक्षा के लिए आपको TCS खाद्य पदार्थों को सही तापमान पर स्टोर करना होगा। यह महत्वपूर्ण है कि सुरक्षा के लिए समय और तापमान नियंत्रण की आवश्यकता वाले खाद्य पदार्थ (TCS) तापमान खतरे के क्षेत्र से बाहर रहें जहाँ पर बैक्टीरिया में सबसे तेजी से वृद्धि होती है। गरम भोजन को गर्म और ठंडे खाद्य पदार्थों को ठंडा रखें! सार्वजनिक स्वास्थ्य नियंत्रण के रूप में समय का उपयोग करते समय, कमरे के तापमान पर रखे गए TCS खाद्य पदार्थों को सीमित समय तक रखना चाहिए और फिर त्याग देना चाहिए।</p>	हॉट होल्लिंग जोन	कोई विकास नहीं 135°F
	खतरनाक क्षेत्र खाद्य पदार्थ बाहर रखें	बैक्टीरिया में विकास और तेजी से वृद्धि
	रखने का ठंडा क्षेत्र	41° F धीमा विकास

उचित विगलन

विगलन (विहिमीकरण) करते समय खाद्य पदार्थ को 41°F या उससे नीचे बनाए रखना महत्वपूर्ण होता है। एक अनुमोदित विगलन विधि का प्रयोग करें:

<p>रेफ्रिजरेशन के तहत आगे की योजना - बड़ी वस्तुओं को ठंडा करने में कई दिन लग सकते हैं। 41°F या उससे कम पर प्रशीतन बनाए रखें।</p>	<p>पकाने के भाग के रूप में पकाने के लिए सीधे जमी हुई सामग्री लें। यह छोटे खाद्य पदार्थों के लिए बहुत अच्छा होता है।</p>	<p>माइक्रोवेव में (जिसे तत्काल पकाया जाना हो) किसी पारंपरिक खाना पकाने की प्रक्रिया में तुरंत स्थानांतरित करें या पूरी तरह से माइक्रोवेव में पकाएं।</p>	<p>बहते हुए पानी के नीचे पूरी तरह से डूबा हुआ सुनिश्चित करें कि ढीले कणों को हटाने और बहाने के लिए चलने वाला पानी पर्याप्त तेजी से बहता है। सुनिश्चित करें कि खाद्य पदार्थ के सभी हिस्से पूरी तरह से पानी में डूबे हुए हैं। बहने वाला पानी ठंडा होना चाहिए; खाद्य पदार्थ को 41°F से ऊपर नहीं बढ़ना चाहिए।</p>
--	---	---	---

उचित तापमान

खाना पकाना

TCS खाद्य पदार्थों को उनके आवश्यक तापमान पर पकाना ही सुरक्षित स्तर पर कीटाणुओं की मात्रा को कम करने का एकमात्र तरीका है। खाद्य पदार्थ के तापमान की जाँच करने के लिए एक कैलिब्रेटेड और साफ़ सुथरे स्टेम थर्मामीटर का प्रयोग करें। थर्मामीटर को हड्डियों से दूर भोजन के सबसे मोटे वाले हिस्से के भीतर डालना सुनिश्चित करें ताकि भोजन के सभी अच्छी तरह से पाक जाएँ। भोजन को पकाने और फिर से गरम करने के लिए उचित उपकरण का प्रयोग करें। खाद्य पदार्थों को ऐसे उपकरणों में न पकाएं जो केवल गर्म चीज़ें रखने के लिए होते हैं।

(नोट: खाना पकाने का न्यूनतम तापमान 15 सेकंड तक बनाए रखा जाता है।)

165°F 155°F 145°F 135°F खतरनाक क्षेत्र 41°F	<ul style="list-style-type: none">• दो घंटे के भीतर गर्म रखने के लिए घर में बने TCS खाद्य पदार्थों को गरम करना• कुक्कुट: चिकन, बतख, टर्की• भरवां खाद्य पदार्थ• नरम किए गए/इंजेक्शन लगा और ग्राउंड मीट• गर्म होल्लिंग के लिए कच्चे खोल वाले अंडे• पूरे मांसपेशी वाला मांस *• मछली और समुद्री भोजन• तत्काल सेवा के लिए कच्चे खोल वाले अंडे• गर्म होल्लिंग के लिए पके हुए फल, सब्जियां और अनाज• दो घंटों के भीतर निर्मित TCS खाद्य पदार्थों को फिर से गर्म करना• गर्म होल्लिंग• 41°F और 135°F के बीच• ठंडा होल्लिंग• जमे हुए भोजन को ठोस रूप में जमा कर रखा जाना चाहिए <p>* रोस्ट्स को 130°F पर 112 मिनट तक या प्रति रोस्ट कुक चार्ट के अनुसार पकाया जा सकता है।</p>
	☞ कच्चे TCS खाद्य पदार्थों को यदि ग्राहक उसी रूप में आदेश देता है तो अधपका ही दिया जा सकता है और यहाँ मेन्यू पर कंज्यूमर एडवाइजरी भी है।

उचित तापमान

<p>ठंडा करने की विधियाँ</p> <p>गर्म TCS खाद्य पदार्थों के लिए दो चरण के शीतलन प्रक्रिया की आवश्यकता होती है: दो घंटों में 135°F से 70°F और अगले चार घंटों में 41°F से 70°F तक (कुल छह घंटों से अधिक नहीं)। यह सुनिश्चित करने के लिए कि खाद्य पदार्थों को तापमान के खतरे के क्षेत्र में न्यूनतम समय बिताना पड़े, खाद्य पदार्थों को तेजी से और सुरक्षित रूप से ठंडा करना महत्वपूर्ण होता है। ऐसी विधि का उपयोग करें जो ठंडा करने की प्रक्रिया को तेज करेगा, जैसे बर्फ के स्नान का उपयोग करना या उथले बर्तन में गर्म खाद्य पदार्थों को विभाजित करना और फिर उन्हें रेफ्रिजरेटर में रखना। गर्मी को दूर करने के लिए खाद्य पदार्थ को बराबर हिलाते रहें।</p>	2 घंटे	135° F
	4 घंटे	70° F
		41° F

दिनांक	खाद्य	समय और तापमान शुरू करें	1 घंटे में	2 घंटे में	2 घंटे में 135°F से 70°F?	3 घंटे में	4 घंटे में	5 घंटे में	6 घंटे में	4 घंटे में 70°F से 41°F?
3-20	सूप	प्रातः 9:00 बजे 135 °F	प्रातः 10:00 बजे 120 °F	प्रातः 11:00 बजे 90 °F		सायं 12:00 बजे 65 °F	सायं 1:00 बजे 40 °F			
6-27	चावल	सायं 3:00 बजे 135 °F	सायं 4:00 बजे 90 °F	सायं 5:00 बजे 68 °F		सायं 5:00 बजे 55 °F	सायं 7:00 बजे 55 °F	सायं 8:00 बजे 45 °F	सायं 9:00 बजे 39 °F	

सूप को दो घंटे पहले 165°F तक गर्म किया जाना चाहिए था। सूप को फेंक दिया जाना चाहिए।	चावल को 70°F और फिर 41°F तक छह घंटे की शीतलन प्रक्रिया के भीतर मिलाने की आवश्यकता है।
--	---

<p>थर्मामीटर का कैलिब्रेशन</p> <p>खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आपके पास थर्मामीटर सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। भोजन के आंतरिक तापमान की जांच करने से पहले अपने थर्मामीटर को कैलिब्रेट करना महत्वपूर्ण है। प्रत्येक थर्मामीटर को नियमित रूप से कैलिब्रेट करें, साथ ही जब यह नया हो, और किसी समय के गिरने पर। माप किए जाने वाले खाद्य पदार्थ के लिए उपयुक्त थर्मामीटर प्रयोग करें।</p>	<p>स्टेम थर्मामीटर का कैलिब्रेशन करने के उचित चरण</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. एक कंटेनर को पूरी तरह से बर्फ से भर दें। 2. साफ पानी मिलाएँ (बर्फ को तैरना नहीं चाहिए)। 3. थर्मामीटर डुबोएँ। 4. अच्छी तरह से हिलाएँ। 5. 32°F समायोजित करने से पहले 30 सेकंड दें। 	<p>हेड हेक्स समायोजन नट स्टेम आइस वाटर (32°F)</p> <p>2" न्यूनतम</p>
--	---	---

खाद्य संदूषण

क्रॉस संदूषण

क्रॉस संदूषण तब होता है जब रोगाणु एक खाद्य या सतह से किसी दूसरे में स्थानांतरित हो जाते हैं।

खाद्यजनित बीमारी निम्नलिखित के परिणामस्वरूप होते हैं:

- भोजन में दूषित सामग्रियों को मिलाने से।
- खाद्य पदार्थ से संपर्क वाली सतह (उपकरण और बर्तन) जिन्हें उचित रूप से साफ और स्वच्छ नहीं किया गया था।
- खाने के लिए तैयार भोजन के साथ कच्चे भोजन का स्पर्श करना या उसमें डुबोना।
- हाथ जो संदूषित भोजन को और बाद में खाने के लिए तैयार भोजन छूते हैं।

इनके द्वारा अन्य क्रॉस प्रदूषण से बचें:

- कच्चे उत्पादों (जैसे शैल वाले अंडे, मांस, मछली, कुक्कुट) के लिए और खाने के लिए तैयार भोजन या इनके बीच में प्रयोग होने वाले सफाई और स्वच्छता के उपकरणों के लिए अलग-अलग काटने वाले बोर्ड और बर्तनों का उपयोग करना।
- भोजन या साफ उपकरणों से गंदे उपकरण को अलग करना।
- एक स्वच्छ, स्वच्छता वाली कार्य की सतह से शुरुआत करना और प्रत्येक कार्य के बाद सभी कार्य के सतहों, उपकरणों और बर्तनों की स्वच्छता और सफाई करना।
- जिन सामग्रियों का उपभोग होगा उसका बर्फ में भंडारण न करना।

सफाई और स्वच्छता

सुनिश्चित करें कि जितनी बार आवश्यक हो उपकरण को उतनी बार धोकर साफ और स्वच्छ करें। उपयोग में होने पर, हर चार घंटे में बर्तन और उपकरणों को साफ और स्वच्छ करें।

स्वच्छता वाली बाल्टियां

क्लोरीन और क्वाटरनेरी अमोनिया (Quats) अनुमोदित सैनिटाइज़रों के प्रकार हैं। उचित संकेन्द्रण और संपर्क समय के लिए निर्माता की सिफारिशों का पालन करें। कागज़ की जाँच पट्टियों से सैनिटाइज़र का परीक्षण करें। किसी भी समय जब भोजन परोसना या तैयार करना हो तो कपड़ों को सैनिटाइज़र बाल्टी में भण्डारण करें।

तीन-डिब्बों वाला सिंक

बर्तनों की हाथ से उचित धुलाई के लिए हमेशा उचित तरीके से सेट किए गए तीन-डिब्बों वाले रसोई सिंक का उपयोग करें और पाँच चरणों: प्री-वॉश (स्क्रेप), धोना, खंगालना, स्वच्छ करना, और हवा में सुखाने का पालन करें।	धोने से पूर्व	कम से कम 110°F पर साबुन का गर्म पानी	साफ पानी से खंगालें	स्वीकृत रासायनिक सैनिटाइज़र	हवा में सुखाएं
--	---------------	--------------------------------------	---------------------	-----------------------------	----------------

डिश मशीनें

(उच्च तापमान और रसायन)

सैनिटाइज़िंग सुरक्षित स्तरों तक रोगाणुओं की संख्या को कम कर देती है। खाद्य संपर्क की सतहों को सैनिटाइज़ करने के लिए रसायन और गर्मी का उपयोग किया जाता है। उचित संचालन के लिए मैनुअल या मशीन पर डेटा प्लेट को पढ़ें। खाद्य संपर्क की सतहों की सतह का तापमान उच्च

तापमान वाली मशीन में कम से कम 160°F तक पहुंचनी चाहिए। परीक्षण पट्टियों का उपयोग करके रासायनिक सैनिटाईज़र के उचित संकेन्द्रण को मापें। एक न्यूनतम अधिकतम थर्मामीटर या तापमान-संवेदनशील टेप का उपयोग करके उच्च तापमान वाली डिश मशीन का तापमान मापें।

भोजन संदूषण

संदूषण के अन्य स्रोत

धोने वाले उत्पाद

अन्य सामग्रियों के साथ मिलाकर, या खाना पकाते हुए फलों और सब्जियों को काटने से पहले बहते हुए पानी के नीचे धोएं। कीट और गंदगी उत्पादों की अंदरूनी पत्तियों में छिपी रह सकती है। बाहरी पत्तियों को हटा दें और सलाद पत्ता और पालक की पत्तियों को पूरी तरह से अलग करें। अच्छी तरह खंगालें। फल और सब्जियों को तैयार करते समय कटे फटे या क्षतिग्रस्त हिस्सों को काट दें।

बर्तनों का भंडारण

निम्नलिखित तरीके से बर्तनों का भंडारण करें:

- हथ्यों को एक ही दिशा में करके।
- चिकनी, आसानी से साफ करने योग्य खाद्य संपर्क वाली सतह पर
- 41°F पर या उससे नीचे, 135°F या इससे ऊपर के पानी में
- बहते हुए पानी के नीचे

कीट नियंत्रण (चूहे (कृतक) और कीट)

कीटों के उदाहरणों में तिलचट्टे, मक्खियाँ और चूहे (कृतक) शामिल हैं।

एकीकृत कीट प्रबंधन (IPM) कीटों को दूर रखने और उपद्रव को नियंत्रित करने के लिए उपयोग की जाने वाली रोकथाम विधियों की एक श्रृंखला है:

- पहुँच, भोजन और आश्रय देने से इनकार करें।
- एक लाइसेंसधारी कीट नियंत्रण संचालक के साथ काम करें।
- फर्श, दीवारों और छतों के सभी दरारों और छेदों को बंद करें।
- कीटों को बाहर रखने के लिए दरवाजे, स्क्रीन और खिड़कियां बंद रखें।
- हवा के पर्दों को लगाए रखें।

कीट प्रकोप के लक्षणों में शामिल हैं:

- कीटों को विभिन्न आकारों और विकास के चरणों में देखना।
- एक लाइसेंसधारक कीट नियंत्रण ऑपरेटर से कीट गतिविधि की रिपोर्ट नोट किया गया।
- दीवारों और फर्श पर या उपकरण पर कृन्तकों को गिरते हुए या तिलचट्टे का मल (छोटी काली चित्तियाँ) देखना।
- खाद्य के डिब्बों पर काटने के निशान।

एक सुविधा में अकेला कृतक पाए जाने पर तत्काल कीट नियंत्रण परामर्श की आवश्यकता होती है। "केवल घरेलू उपयोग के लिए" के रूप में लेबल वाले कीटनाशकों का उपयोग न करें। केवल लाइसेंसधारी कीट नियंत्रण ऑपरेटर प्रतिबंधित कीटनाशकों के उपयोग को लागू कर सकता है।

किचन में धूम्रपान करना/खाना

रसोईघर में धूम्रपान करने, खाने और पीने के नियम:

- भोजन तैयार करने या परोसने में उपयोग किये जाने वाले क्षेत्रों में, या उपकरणों और बर्तनों की धुलाई में इस्तेमाल किए जाने वाले क्षेत्रों में, खाना तैयार करने या भोजन परोसने के दौरान खाने, धूम्रपान करने और खाने-पीने से बचें।

- भोजन और बर्तन धोने वाले क्षेत्रों से दूर भोजन वाले क्षेत्रों में ही भोजन और धूम्रपान करने की अनुमति है।
- धूम्रपान वाले क्षेत्रों को नेवादा क्लीन इंडोर एयर एक्ट के अनुरूप होना चाहिए।

प्रशिक्षित भंडारण

उचित खाद्य भंडारण और तैयारी खाद्य संबंधी बीमारी को रोकने वाले महत्वपूर्ण घटक हैं। क्रॉस संदूषण से बचाने के लिए खाद्य पदार्थों का भंडारण और तैयारी करें।

भंडारण में रखते समय सभी तैयार खाद्य पदार्थों को ढकना, लेबल लगाना और दिनांकित किया जाना चाहिए।	भंडारण में रखते समय सभी तैयार खाद्य पदार्थों को ढकना, लेबल लगाना और दिनांकित किया जाना चाहिए।	सुविधा में तैयार किए गए TCS खाद्य पदार्थों को दिनांकित होना चाहिए और सात दिनों के भीतर उसका उपयोग किया जाना चाहिए।
	सुविधा में तैयार किए गए TCS खाद्य पदार्थों को दिनांकित होना चाहिए और सात दिनों के भीतर उसका उपयोग किया जाना चाहिए।	
	पका हुआ और खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थ	
	साफ, तैयार फल और सब्जियां	
	बिना धुले हुए फल और सब्जियां	
यूनिट के सबसे गर्म हिस्से में एक थर्मामीटर रखें।	कच्ची मछली, समुद्री भोजन, पूरी मांसपेशी वाला मांस, और अंडे	
	कच्चा ग्राउंड मीट	
	कच्चा चिकन, टर्की, मुर्गी, और भरवां खाद्य पदार्थ	फर्श से कम से कम छह इंच ऊपर भंडारण करें।

खाद्य पदार्थों को ढक कर रखने, कच्चे पशु उत्पादों को नीचे और खाने के लिए तैयार भोजन से दूर रखना, स्वच्छ और सैनीटाइज़्ड उपकरण / बर्तन का उपयोग करना, और समग्र अच्छे कर्मचारी प्रथाओं को लागू करने से खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी।

शब्दावली

अनुमोदित स्रोत / आपूर्तिकर्ता

एक उत्पादक, आपूर्तिकर्ता, निर्माता, प्रोसेसर, या कोई भी व्यक्ति या व्यवसाय जो बिक्री या उपभोग के लिए भोजन प्रदान करता है जो स्वास्थ्य प्राधिकरण को स्वीकार्य है, जो सिद्धांतों, प्रथाओं, और आम तौर पर मान्यता प्राप्त अनुरूपता के निर्धारित मानकों के आधार पर जो सार्वजनिक स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं।

कैलिबरेट

किसी ज्ञात मानक की तुलना के साथ समायोजित करने के लिए, थर्मामीटर जैसे मापने वाले उपकरण की शुद्धता।

उपभोक्ता परामर्शदात्री

एक लिखित बयान जो कच्चे या अधपके पशु-उत्पादों को खाने पर उपभोक्ताओं को खाद्यजनित बीमारी के बढ़ते जोखिम के बारे में सूचित करता है और किसी खाद्य प्रतिष्ठान के मेनू पर किसी भी वस्तु की पहचान करता है जिसमें कच्चे या अधपके पशु उत्पाद शामिल होते हैं।

संदूषण

असंगत, विशेष रूप से संक्रामक सामग्री की उपस्थिति, जो अशुद्ध या हानिकारक पदार्थ प्रदान करता है। तीन प्रकार के संदूषणों में, भौतिक, जैविक, और रासायनिक जोखिम शामिल हैं।

शीतलक

खाद्य पदार्थ के तापमान को तेज़ी से कम करने की दो चरण वाली प्रक्रिया। पहला चरण दो घंटों में 135°F से 70°F तक, फिर चरण 2 में चार घंटों के अन्दर 70°F से 41°F तक ठंडा करना होता है। कुल छह घंटे से अधिक समय तक शीतलन नहीं हो सकता है।

क्रॉस-संदूषण

अनुपयुक्त या अस्वच्छ उपकरण, प्रक्रियाओं, या उत्पादों के माध्यम से एक सतह से दूसरे सतह तक जाने वाले रसायनों रोगाणुओं, सूक्ष्मजीवों या अन्य हानिकारक पदार्थों का गुजरना।

कर्मचारी स्वास्थ्य नीति

ऐसे कर्मचारियों की पहचान करने और प्रतिबंधित/बाहर रखने की प्रक्रियाएं जो भोजन में खाद्यजनित रोगाणुओं को फैला सकते हैं। यह स्वास्थ्य संबंधी हस्तक्षेप भी प्रदान करता है जो खाद्य प्रतिष्ठानों में खाद्यजनित वायरस और बैक्टीरिया के संचरण को रोकता है।

उपकरण

एक वस्तु जिसे खाद्य प्रतिष्ठान के संचालन में उपयोग किया जाता है, जिसमें एक फ्रीजर, ग्राइंडर, हुड, बर्फ बनाने वाला, मीट ब्लॉक, मिक्सर, ओवन, रेफ्रिजरेटर, स्केल, सिंक, स्लाइसर, स्टोव और मेज़ भी शामिल है, लेकिन इतने तक ही सीमित नहीं हैं।

भोजन

मानव उपभोग के लिए पूर्ण रूप में या टुकड़े में कच्चा, पका हुआ या संसाधित खाद्य पदार्थ, बर्फ, पेय पदार्थ, या उपयोग किया जाने वाला, या कोई घटक जिसका उपयोग किया जाना हो अथवा उपयोग या बिक्री करने का इरादा हो। च्यूइंग गम को भी खाद्य पदार्थ माना जाता है।

खाद्य जनित बीमारी

दूषित या मिलावटी भोजन या पानी लेने से होने वाला प्रतिकूल स्वास्थ्य पर प्रभाव।

रोगाणु

एक सूक्ष्मजीव, विशेष रूप से जो बीमारी का कारण बनता है।

स्वास्थ्य के आसन्न खतरे

स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण खतरा मौजूद होना तब माना जाता है जब किसी उत्पाद, अभ्यास, परिस्थिति, या घटना ऐसी स्थिति का निर्माण करती है जिसको दिखाने के लिए पर्याप्त सबूत मौजूद होता है जिसे तत्काल सुधारने या उसके संचालन को बंद करने की आवश्यकता होती है जैसे पानी, सीवेज का बैकअप, और कीट के प्रकोप की हानि।

संक्रमण

किसी स्थान पर कीटों अथवा जानवरों की असामान्य रूप से बड़ी संख्या में उपस्थिति, आमतौर पर क्षति या बीमारी का कारण बनती है।

परजीवी

एक जीव जो किसी अन्य जीव (इसके मेजबान) में रहता है और मेजबान के खर्च पर पोषक तत्वों को प्राप्त करके लाभान्वित होता है।

प्रभारी व्यक्ति

खाद्य प्रतिष्ठान में मौजूद एक ऐसा व्यक्ति जो अपने ऑपरेशन के दौरान सुविज्ञ और जिम्मेदार होता है।

कीट

कोई भी अवांछित और विनाशकारी कीट या अन्य जानवर जो भोजन या फसलों को नुकसान पहुँचाता है और क्रॉस-संदूषण द्वारा बीमारी फैला सकता है।

शब्दावली

कीटनाशक

कीटों को मारने के लिए प्रयोग किया जाने वाला कोई पदार्थ या एजेंट, जिसे खाद्य प्रतिष्ठान में प्रमाणित कीट नियंत्रण ऑपरेटर द्वारा लगाया जाता है।

फिर से गरम करना

पहले से पकाए गए खाद्य उत्पाद को गर्म करना।

खाने के लिए तैयार (RTE) खाद्य पदार्थ

ऐसा खाद्य पदार्थ जो अतिरिक्त तैयारी या पकाए बिना खाने योग्य होता है।

सैनिटाईज़

स्वीकार्य स्तरों तक बीमारी पैदा करने वाले रोगाणुओं की संख्या को कम करने के लिए साफ किए गए खाद्य पदार्थ की सतहों पर उच्च तापमान या रसायनों का उपयोग करना है।

शेलस्टॉक

कच्चे, खोल के अन्दर के मोलस्क, शेलस्टॉक जैसे क्लैम्स, सीप, या कौड़ियाँ।

लक्षण

विकार या बीमारी का चिह्न या संकेत, आमतौर पर उल्लेखनीय परिवर्तन जिसमें कोई व्यक्ति कैसा महसूस करता है या देखता है।

तापमान

किसी उत्पाद में थर्मामीटर द्वारा मापी गई गर्मी या ठंड की मात्रा।

तापमान खतरे क्षेत्र

तापमान की वह सीमा जिसमें जीवाणु या सूक्ष्मजीव एक असुरक्षित दर (41°F-135°F के बीच) में बढ़ते हैं।

विगलन

एक अनुमोदित विधि द्वारा एक ठोस, जमी हुई स्थिति से रेफ्रिजरेटेड तापमान में बदलना। इसे विहिमीकरण के रूप में भी जाना जाता है।

थर्मामीटर

तापमान मापने के लिए बनाया गया एक उपकरण।

सुरक्षा के लिए समय और तापमान का नियंत्रण (TCS)

ऐसे खाद्य पदार्थ जैसे कि मांस, मछली, अंडे, दूध और कटा हुआ सलाद पत्ता जिनमें रोगजनक सूक्ष्मजीव के विकास या विषाक्तता के गठन के लिए समय और तापमान के नियंत्रण की आवश्यकता होती है।

सार्वजनिक स्वास्थ्य नियंत्रण के रूप में समय

एक प्रक्रिया जिसमें रोगाणुओं या सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को नियंत्रित करने के लिए समय का उपयोग किया जाता है। इस प्रक्रिया का उपयोग करके रखे गए खाद्य पदार्थ को चार घंटों के बाद परोसा, बेचा या फेंक दिया जाना चाहिए।

बर्तन

खाद्य से संपर्क का कार्यान्वयन या भंडारण, तैयारी, परिवहन, वितरण, बिक्री, या खाद्य पदार्थ परोसने में उपयोग किया गया कंटेनर जो बहु-प्रयोग या एकल उपयोग का है जैसे कि डेली पेपर, चिमटे, चम्मच, करछुलें, कलछियाँ, इत्यादि।

टिप्पणियाँ