खाद्य प्रबन्धक प्रशिक्षण पुस्तक

खानाको कारणले हुने रोग जोखिम तत्त्व र खाद्य खतराहरूको बारेमा जान्नुहोस्

परिचय

विषय-सूची

व्यक्तिगत सरसफाइ-4

स्वीकृत स्रोतहरू-6

उचित तापक्रमहरू-7

खाद्य प्रदूषण-10

रेफ्रिजिरेटेड भण्डारण-12

शब्दावली-13

यो पुस्तक साउथर्न नेभाडा हेल्थ डिस्ट्रिक्ट वातावरणीय स्वास्थ्य विभाग (Southern Nevada Health District Environmental Health Division) द्वारा शैक्षिक उपकरणको रूपमा तयार गरिएको हो। तपाईंको खाद्य प्रबन्धक सुरक्षा प्रशिक्षण कार्ड प्राप्त गर्न परीक्षा लिने बारे थप जानकारीको लागि, www.snhd.info मा जानुहोस्।

परिचय

यो पुस्तकको बारेमा

साउथर्न नेभाडा हेल्थ डिस्ट्रिक्ट (Southern Nevada Health District) को खाद्य नियमनहरूले खाद्य संस्थानहरूमा खानाको कारणले हुने रोग जोखिम तत्त्वहरूको नियन्त्रणमा ध्यान केन्द्रित गर्छ। खानाको कारणले हुने रोगको रोकथाम गर्न मद्दत गर्ने पाँच जोखिम तत्त्वहरूको नियन्त्रण। खाद्य प्रबन्धकहरूलाई प्रशिक्षण दिन र खाद्य सुरक्षा अभ्यासहरूको पालना भइरहेको छ भनी सुनिश्चित गर्नको लागि रेस्टुरेन्टको इन्चार्जमा रहेको व्यक्ति जोखिम तत्त्वहरूको बारेमा जानकार हुनुपर्छ। यो जानकारीलाई खानाको कारणले हुने रोगको रोकथाम गर्नमा महत्त्व दिँदै निरन्तरको प्रशिक्षणद्वारा विस्तार गरिएको हो। पानी बग्ने, ढल जम्मा हुने वा कीट संक्रमण जस्ता खाद्य सुरक्षामा जोखिमहरू भएमा, खाद्य संस्थानहरू आफैं बन्द हुनुपर्छ र स्वास्थ्य डिस्ट्रिक्टलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

खानाको कारणले हुने रोगका जोखिम तत्वहरू	खाद्य खतराहरू
खराब व्यक्तिगत सरसफाइ •अनुपयुक्त रूपमा हात धुने •खानको लागि तयार (RTE) खानेकुराहरूसँग ना ्गो हातको सम्पर्क •यी लक ्णहरूका साथमा खाद्य प्रबन्धकहरूले कायर् गर्ने: वान्ता हुने, झाडापखाला लाग्ने, ज्वरो सिहत घाँटी दुख्ने, हातमा संक्रमित चोटहरू र जिन्डस **असुरिक ्त स्रोतहरूको खानेकुरा** •अनिधकृत स्रोत र/वा अस्वीकृत स्थानहरूको खानेकुरा •मसावट भएको खाना प्राप्त गर्ने **अनुपयुक्त पकाउने तापक्रम/विधिहरू** •पकाउने •पुन: तताउने •जमाउने (माछामा परजीवीहरू हटाउने मार्ने कदम) **अनुपयुक्त रूपमा समाल्ने, समय र तापक्रम** •सुरक्षा खाद्य पदार्थहरूको लागि समय र तापमान नियन्त्रण उपयुक्त तातो र चिसो वातावरणमा भण्डारण गर्नुपर्छ।यन्त्रणको रूपमा समयको अनुपयुक्त प्रयोग **•सुरक्षाका लागि समय र तापक्रम नियन्त्रण (TCS) खानाहरू उपयुक्त तातो र चिसो वातावरणमा भण्डारण गर्नुपर्छ।** •संक्रमित/अनुचित ढ ्गले निमाणर् गरिएको उपकरणको प्रयोग •कमजोर कमचार्री अभ्यासहरू •अनुपयुक्त खाद्यवस्तु भण्डारण/तयारी •रसायनहरूमा अनावरण	**जैविक** •खानाको कारणले हुने रोगहरू निम्त्याउन सक्ने सूक्ष्मजीवहरू •ब्याक्टेरिया, भाइरस, परजीवीहरू र ढुसी **रसायन** •रसायनहरू खपत गर्नको लागि होइनन् •स्यानिटाइजर, सरसफाइ एजेन्ट वा कीट नियन्त्रण उत्पादनहरूलाई खानेकुराबाट अलग राख्नुपर्छ **भौतिक** •चोटपटक लाग्न सक्ने बाहिरी वस्तुहरू •सिसा, धातु वा हड्डी

व्यक्तिगत सरसफाइ

उपयुक्त रूपमा हात धुने तरिका

हात धुनु व्यक्तिगत सरसफाइको एक महत्त्वपूर्ण भाग हो। खानाको कारणले हुने रोगको रोकथामको लागि खानेकुरालाई व्यवस्थित गर्नु अगाडि **तपाईंको हातहरूलाई हात धुने निर्धारित सिङ्कमा धुनु** महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हात धुने सिङ्क हात धुने प्रयोजनका लागि मात्र हो र तरल साबुन, कागजी टावेलहरू र एक फोहोर फाल्ने भाँडा हुनुपर्छ।

मनतातो पानीले हातहरू भिजाउनुहोस् (न्यूनतम 100°F)	साबुन	10-15 सेकेण्ड को लागि हातहरूलाई जोड लगाएर मल्नुहोस्	धुनुहोस्	सुकाउनुहोस्	पानी बन्द गर्नुहोस् कागजी टावेलको साथ

हात धुनुहोस्... ✓भान्सामा छिर्नुभन्दा अगाडि ✓तपाईंको अनुहार, कपाल वा छाला छोएपछि ✓शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि ✓काँचो जनावरजन्य उत्पादनहरू समाएपछि ✓फोहोर फ्याँकेपछि वा सफाइ गरेपछि ✓कुनै पनि फोहोर वस्तु समाएपछि	तपाईंको हातमा चोट लागेको छ भने, हातहरू धुनुहोस्, सफा ब्यान्डेज लगाउनुहोस् र पञ्जाहरू लगाउनुहोस्। तपाईंले घाउ, स्प्लिन्ट, ब्यान्डेज वा ब्रेसको कारणले हातहरू धुन सक्नुहुन्न भने तपाईंले खानेकुरासँग कार्य गर्न सक्नुहुन्न।

खानको लागि तयार खानेकुराहरूलाई नाङ्गो हातले नछुनुहोस्

खानको लागि तयार खानेकुराहरूलाई नाङ्गो हातले छुनुहुँदैन **खानाको कारणले हुने रोगको कारण बन्न सक्ने क्षमता भएका किटाणुहरूबाट हुने संक्रमणलाई रोक्नको लागि भौतिक अवरोधको प्रयोग गर्नुहोस्।** यी कीटाणुहरूलाई उपयुक्त रूपमा हात धोएर मात्र पूर्ण रूपमा हटाउन सकिँदैन।

खानका लागि तयार खानाहरूमा पकाइएको खानेकुरा, काँचो फलफूल तथा तरकारी, बेक गरिएको खानेकुरा, स्न्याक खानेकुराहरू र बरफ पर्दछन्। भौतिक अवरोधहरूमा डेली/वाक्स पेपर, पञ्जाहरू र चिम्टा, स्कुप र स्प्याचुला जस्ता भाँडाहरू पर्दछन्।

व्यक्तिगत सरसफाइ

पोसाकहरू

✓ उपयुक्त कपाल अवरोधक ✓ सफा र स्वच्छ कपडाहरू ✓ घाउहरू सबै ढाकिएको हुनुपर्छ ✓ नाडीमा कुनै गहनाहरू हुनुहुँदैन ✓ सादा ब्यान्ड रिङ ✓ छोटो र सफा नङहरू	× क्यापभन्दा बाहिर निस्केको कपाल × फोहोर कपडाहरू × खुला र रगत बगिरहेका घाउहरू × नाडीको गहना × ओर्नेट वा रत्न सहितको औँठी × लामो, नङ पालिस लगाएको र/वा नक्कली नङहरू

कर्मचारी स्वास्थ्य नीति

व्यक्तिगत सरसफाइ तपाईं प्रत्येक दिन कार्यमा जानको लागि घरमा तयार हुँदादेखि नै सुरु हुन्छ। हामी सबैले रोग लाग्न सक्नेरोग-बोक्का कीटाणुहरू बोक्का हुन छौं। **खाद्य प्रबन्धकको रूपमा, तपाईं खानाको कारणले हुने रोगलाई रोक्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्न जिम्मेवार हुनुहुन्छ।** तपाईंलाई साल्मोनेला, टाइफाइड ज्वरो, शिगेल्ला, शिगा विष उत्पादन गर्ने E.coli, हेपाटाइटिस A वा नोरोभाइरस भएको निदान गरिएको छ वा तपाईंलाई निम्न मध्ये कुनै पिन लक्षण छन् भने आफ्नो रोजगारदातालाई भन्नुहोस् :

वान्ता हुने	**झाडापखाला लाग्ने**	**ज्वरोको साथमा घाँटी दुख्ने**		खानाको कारणले हुने 6 वटा गम्भीर रोगलाई सम्झने सहज तरिका	
	हात तथा पाखुराहरूमा संक्रमित चोट वा घाउहरू	**जण्डिस**		**बिरामी कर्मचारीहरूलाई अहिले नै घर पठाउनुहोस्**	**साल्मोनेला** **टाइफाइड ज्वरो** **शिगेल्ला** **E कोलाइ** **हेपाटाइटिस A** **नोरोभाइरस**

☞ **तपाईं औषधि प्रयोग नगरिकन 24 घण्टासम्म लक्षण-रहित नहुँदासम्म फेरि कार्य गर्न सक्नुहुँदैन।**

स्वीकृत स्रोतहरू

अस्वीकृत र/वा अनुमति नदिइएका स्रोतका खानेकुरा

पहिलो कुरा पहिले... तपाईंले खानेकुरा डेलिभरीहरू स्वीकार गरिसकेपछि, **तपाईंले असुरक्षित खानालाई फेरि एक पटक सुरक्षित बनाउन सक्नुहुँदैन।**
सुरक्षाका लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण (TCS) खानेकुराहरू, सम्भावित खतरनाक खानेकुराहरू (PHF) पनि भनिने, लाई रोगजनक सूक्ष्मजीवको वृद्धि वा टक्सिन सिर्जनालाई सीमित गर्नका लागि समय र तापक्रम नियन्त्रणको आवश्यकता पर्छ।

स्वीकृत स्रोत भनेको निरीक्षण गरिएको र नियमहरूको पालना गर्ने प्रतिष्ठित आपूर्तिकर्ता हो। तपाईंले आपूर्तिकर्ताबाट खाना लिनुभन्दा पहिले त्यसलाई सधैँ जाँच गर्नुपर्छ। प्राप्त गर्ने समयमा, तपाईंले निम्न कुराहरूका लागि खानेकुराहरू जाँच गर्नुपर्छ:

<table>
<tr><th colspan="2">TCS खानेकुरा प्राप्त गर्ने तापक्रम</th><th colspan="2">समग्र पौष्टिकता</th><th>जमेका खानेकुराहरू</th></tr>
<tr><td>135°F</td><td>तातो खानेकुराहरू तातो (135°F भन्दा माथि)</td><td colspan="2" rowspan="4">कोतरिएका, फुल्लिएका वा चुहावट भइरहेका क्यानहरू नलिनुहोस्।</td><td rowspan="4">प्याकेजहरूमा बरफका टुक्राहरू वा तरल पदार्थ भएका जमेका खानेकुराहरू नलिनुहोस्।</td></tr>
<tr><td>खतरा क्षेत्र!</td><td>41°F र 135°F को बीचमा</td></tr>
<tr><td>45°F</td><td>अण्डा र लाइभ सेलस्टक 45°F मा प्राप्त गर्न स्वीकारयोग्य हुन्छ।</td></tr>
<tr><td>41°F
(वा तल)</td><td>चिसो खानेकुराहरू चिसो (41°F भन्दा तल) जमेका खानेकुराहरू जमेर ठोस हुनुपर्छ</td></tr>
<tr><th colspan="2">बिग्रिएको</th><th colspan="2">म्याद समाप्त हुने मिति</th><th>हानिकारक किरा वा पोखिएर दूषित हुने संकेतहरू</th></tr>
<tr><td colspan="2">खानेकुरा फोहोरमा लतपतिएको, स्टिकी, रङ गएको वा खराब गन्ध भएको हुनुहुँदैन।</td><td>निम्न मितिभित्र प्रयोग गर्नुहोस्
01-01-07
निम्न मितिसम्म खराब हुँदैन
01-01-07</td><td>खानेकुरा उत्पादकद्वारा चिन्हित म्याद समाप्त हुने मितिभित्र हुनुपर्छ।</td><td>प्याकेजहरू सफा, सुख्खा र नखोलिएको हुनुपर्छ</td></tr>
<tr><th colspan="2">उचित लेबलिङ र बीजकहरू</th><th colspan="2">शेलस्टक ट्याग्हरू</th><th>केही माछाको लागि परजीवी विनाश</th></tr>
<tr><td colspan="2">खानेकुरा के हो र कहाँबाट आयो भन्ने कुरा पहिचान गरिने हुनुपर्छ।</td><td colspan="2">शेलफिस ट्याग्हरू 90 दिनसम्म फाइलमा राखिनुपर्छ।</td><td>कम पकाइएका वा काँचो माछाका लागि आपूर्तिकर्ताबाट त्यसलाई कसरी जमाइयो वा बनाइयो भनी व्याख्या गर्ने कागजात प्राप्त गर्नुपर्छ।</td></tr>
</table>

☞ **खानेकुराले मापदण्डहरू पूरा गर्दैन भने त्यसलाई आपूर्तिकर्ताबाट स्वीकार गर्नुको सट्टामा अस्वीकार गर्नुहोस्।**

व्यायाम	स्वीकार वा अस्वीकार गर्ने?			
45°F को उचित अवस्थामा प्याक गरिएको कोलस्ल मिक्स	45°F को सफा र नफुटेका काँचा अण्डाहरू	डुबेका र बादलु आँखाहरू भएका माछा	सानो मोल्ड स्पटहरूसँग चेडार चीज	लचकदार ताजा गाईको मासु

उचित तापक्रम

होल्डिङ तापक्रम		
कीटाणुहरूको संख्यालाई सुरक्षित स्तरहरूमा कम गर्ने एउटा मात्र तरिका खानेकुराहरूलाई पकाउने भए तापनि, **तपाईंले सुरक्षाको लागि TCS खानेकुराहरूलाई सही तापक्रममा भण डार गनुपर्छ ।** सुरक्षाको लागि समय तथा तापक्रम नियन्त्रण आवश्यक पर्ने खानेकुराहरू ब्याक्टेरिया तीव्र गतिमा वृद्धि हुने तापक्रम खतरा क्षेत्रबाट बाहिर रहन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तातो खानेकुराहरूलाई तातो र चिसो खानेकुराहरूलाई चिसो राख्नुहोस्! सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रणको रूपमा समय प्रयोग गर्दा, कोठाको तापक्रममा राखिएका TCS खानेकुराहरूलाई सीमित समयसम्म राखेर त्यसपछि निकाल्नुपर्छ।	तातो बनाइराख्ने क्षेत्र	कुनै वृद्धि छैन 135°F
	खतरा क्षेत्र खानालाई बाहिर राख्नुहोस्	ब्याक्टेरिया वृद्धि हुन्छन् र बढ्दै जान्छन्
	चिसो बनाइराख्ने क्षेत्र	41°F सुस्त वृद्धि

उचित विगलन

विगलन हुँदा (पग्लिँदा) खानेकुराहरूलाई 41°F वा सोभन्दा कम तापक्रममा राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्वीकृत विगलन विधि प्रयोग गर्नुहोस्:

रेफ्रिजिरेसन अन्तर्गत	पकाउने भागको रूपमा	माइक्रोवेभमा (तुरुन्तै पकाउनका लागि)	चिसो बगिरहेको पानीमा पूर्ण रूपमा जलमग्न
पहिले नै योजना बनाउनुहोस् — ठूला वस्तुहरूलाई पग्लनका लागि केही दिन लाग्न सक्छ। रेफ्रिजिरेसनलाई 41°F वा सोभन्दा कम तापक्रममा राख्नुहोस्।	सिधै जमेकोबाट पकाउनेमा लैजानुहोस्। यो साना खानेकुराहरूको लागि उचित हुन्छ।	तुरुन्तै औपचारिक पकाउने प्रक्रियामा स्थानान्तरण गर्नुहोस् वा पूर्णतया माइक्रोवेभमा पकाउनुहोस्।	बगिरहेको पानी खुकुला कणहरूलाई हटाउनका लागि पर्याप्त मात्रामा छिटो बग्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। खानेकुराका सम्पूर्ण भागहरू पानीमा पूर्णतया जलमग्न भएका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। बगिरहेको पानी चिसो हुनुपर्छ; खानेकुरा 41°F भन्दा माथि हुनुहुँदैन।

उचित तापक्रम

पकाउने

किटाणुहरूको संख्यालाई सुरक्षित स्तरहरूमा कम गर्ने एकमात्र तरिका भनेको TCS खानेकुराहरूलाई तिनीहरूको आवश्यक तापक्रमहरूमा पकाउने हो। खानेकुराको तापक्रम जाँच्न क्यालिब्रेट गरिएको स्टिम थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस्। खानेकुराका सबै भाग राम्रोसँग पाक्को छ भनी सुनिश्चित गर्न थर्मोमिटरलाई हड्डीहरूभन्दा टाढा खानेकुराको बाक्लो भागमा घुसाउनुहोस्। खानेकुराहरू पकाउन र पुन: तताउन उपयुक्त उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्। तातो बनाइराख्ने मात्र उद्देश्य भएको उपकरणमा खानेकुराहरू नपकाउनुहोस्।

165°F 155°F 145°F 135°F खतरा क्षेत्र 41°F	•दुई घण्टासम्मा तातो बनाइराख्न घरमा बनाइएको TCS खानेकुराहरूलाई पुन: तताउनुहोस् •पोल्ट्री: चिकन, हाँस, टर्की •भण्डार गरिएको खानेकुराहरू •नरम बनाइएको/इन्जेक्ट गरिएको किमा बनाइएको मासुहरू •तातो बनाइराख्नका लागि काँचो शेल अण्डाहरू •सम्पूर्ण मांशपेशी मासु* •माछा र समुन्द्री खाना •तत्काल सेवाको लागि काँचो शेल अण्डाहरू •तातो बनाइराख्नको लागि पकाइएका फलफूल, तरकारी र गेडागुडीहरू •उत्पादित TCS खानेकुराहरूलाई दुई घण्टाभित्रमा पुन: तताउनुहोस् •तातो बनाइराख्ने •41°F र 135°F का बीचमा •चिसो बनाइराख्ने •फ्रोजन फुड फ्रोजन ठोस भएको हुनुपर्छ *रोस्टहरूलाई 112 मिनेटसम्म 130°F मा वा रोस्ट कुक चार्ट अनुसार पकाउन सकिन्छ।
	☞ काँचो TCS खानेकुराहरू यदि ग्राहकले सोही तरिकाले अर्डर गरेमा र मेनुमा उपभोक्ताको सुझावयोग्य भएमा मात्र पकाउन सकिन्छ।

उचित तापक्रम

चिसो बनाउने विधिहरू तातो TCS खानेकुराहरूको लागि निम्न दुई-खण्डको चिस्याउने प्रक्रिया आवश्यक पर्छ: दुई घण्टामा 135°F देखि 70°F सम्मको र अर्को चार घण्टामा 70°F देखि 41°F सम्मको (कूल छ घण्टा ननाघ्नेगरी)। **खानेकुराहरू तुरुन्तै र सुरक्षित तरिकाले चिस्याउने कार्य तापक्रमको खतरा क्षेत्रमा न्यूनतम समय बिताउने सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ**। चिस्याउने प्रक्रियालाई अझ द्रुत बनाउने विधि प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै बरफ बाथको प्रयोग गर्ने वा तातो खानाहरूलाई गहिरो प्यानहरूमा विभाजन गर्ने र त्यसपछि त्यसलाई फ्रिजमा राख्ने। तातो भगाउनका लागि खानेकुरा नियमित रूपमा चलाउनुहोस्।	2 घण्टा 4 घण्टा	135°F 70°F 41°F

मिति	खाद्य पदार्थ	सुरु हुने समय र तापक्रम	1 घण्टामा	2 घण्टामा	दुई घण्टामा 135°F देखि 70°F सम्म?	3 घण्टामा	4 घण्टामा	5 घण्टामा	6 घण्टामा	चार घण्टामा 70°F देखि 41°F सम्म?
3-20	सुप	बिहान 9 बजे 135°F	बिहान 10 बजे 120°F	बिहान 11 बजे 90°F		मध्यान्ह 12 बजे 65°F	दिउँसो 1 बजे 40°F			
6-27	भात	दिउँसो 3 बजे 135°F	बेलुका 4 बजे 90°F	बेलुका 5 बजे 68°F		बेलुका 5 बजे 55°F	साँझ 7 बजे 55°F	राति 8 बजे 45°F	राति 9 बजे 39°F	

सुपलाई दुई घण्टा अघि 165°F सम्म पुन: तताइएको हुनुपर्छ। सुपलाई फाल्नुपर्छ।	भातले छ घण्टाको चिस्याउने प्रक्रियामा 70°F र त्यसपछि 41°F को आवश्यकता पूरा गऱ्यो।

थर्मोमिटर क्यालिब्रेसन **थर्मोमिटर** भनेको खाद्यान्न सुरक्षाको लागि तपाईंसँग हुने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपकरण हो। खानेकुराको आन्तरिक तापक्रम जाँच गर्नुअघि आफ्नो थर्मोमिटरलाई क्यालिब्रेट गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हरेक थर्मोमिटरलाई नियमित रूपमा क्यालिब्रेट गर्नुहोस्, साथसाथै यो नयाँ हुँदा र थर्मोमिटर खस्दाको कुनै पनि समयमा क्यालिब्रेट गर्नुहोस्। खानेकुरा मापन गरिने उपयुक्त थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस्।	**स्टिम थर्मोमिटरको उपयुक्त क्यालिब्रेसनका चरणहरू** **1. भाँडोलाई पूर्ण रूपमा बरफले भर्नुहोस्।** **2.सफा पानी थप्नुहोस् (बरफ तैरिएको हुनुहुँदैन)।** **3.थर्मोमिटरलाई पानीमा राख्नुहोस्।** **4.राम्रोसँग चलाउनुहोस्।** **5. 32°F मा समायोजन हुनुअघि 30 सेकेण्ड रहन दिनुहोस्।**	थर्मोमिटरको माथिको भाग हेक्स समायोजन गर्ने नट स्टिम बरफ पानी (32°F) 2" न्यूनतम

खाद्य दुषण

क्रस दुषण

कीटाणुहरू एक सतह वा खानादेखि अर्कोमा सर्दा क्रस संक्रमण हुन्छ।

खानाको कारणले हुने रोग निम्नद्वारा हुन्छ:

•खानामा संक्रमित सामग्रीहरू थप्ने।
•खाद्य सम्पर्क सतहहरू (उपकरण र भाँडाहरू) जुन उपयुक्त रूपमा सफा र सेनिटाइज गरिएका थिएनन्।
•काँचो खानालाई खानको लागि तयार खानाहरूमा छुन वा चुहिन दिने।
संक्रमित खाना छोएर खानको लागि तयार खानाहरू छुने हातहरू।

अन्य क्रस संक्रमणबाट यस अनुसार बच्नुहोस्:
•काँचो उत्पादनहरू (जस्तै शेल अण्डा, मासु, माछा, कुखुरा) र खानको लागि तयार खानाको लागि छुट्टै कटिङ बोर्ड र भाँडाहरूको प्रयोग गर्ने वा प्रयोगहरूको बीचमा उपकरणलाई सफा र सेनिटाइज गर्ने।
•फोहोर उपकरणलाई खाना वा सफा उपकरणबाट छुट्याउने।
सफा, सेनिटाइज गरिएको कार्य सतहबाट कार्य सुरु गर्ने र प्रत्येक कार्यपछि सबै कार्य सतह, उपकरण र भाँडाहरू सेनिटाइज गर्ने।
•खपत हुने कुनै पनि सामान बरफमा भण्डार नगर्ने।

सफाइ र सेनिटाइजिङ

आवश्यकता अनुसार धोएर उपकरण सफा र सेनिटाइज गरिएको छ भनी सुनिश्चित हुनुहोस्। प्रयोग गर्दा, भाँडा र उपकरणलाई प्रत्येक चार घण्टामा सफा र सेनिटाइज गर्नुहोस्।

सेनिटाइजर बाल्टीहरू

क्लोरीन र Quaternary Ammonia (Quats) स्वीकृत सेनिटाइजरहरूका प्रकारहरू हुन्। उपयुक्त गाढापन र सम्पर्क समयको लागि उत्पादकको सिफारिसहरूको पालना गर्नुहोस्। गाढापन जाँच गर्नको लागि कागजको जाँच स्ट्रिपहरूले सेनिटाइजरलाई जाँच गर्नुहोस्। खानपान सेवा वा तयारीको समयमा सेनिटाइजर बाल्टीमा कपडा भण्डार गरेर राख्नुहोस्।

तीन-कम्पार्टमेन्टको सिङ्क

उपयुक्त म्यानुअल सफाइको लागि सधैं उपयुक्त रूपमा सेट गरिएको तीन-कम्पार्टमेन्ट भान्सा सिङ्कको प्रयोग गर्नुहोस् र पाँच कदमहरूको पालना गर्नुहोस्: धुनुभन्दा पहिले रगडेर सफा गर्ने, धुने, पखाल्ने, सेनिटाइज गर्ने र हावामा सुकाउने।	धुनुभन्दा पहिले सफा गर्ने	कम्तीमा 110°F को तातो साबुन पानी	सफा पानीले पखाल्नुहोस्	स्वीकृत रासायनिक स्यानिटाइजर	हावामा सुकाउने

भाँडा माझ्ने मेशिनहरू

(उच्च तापक्रम र रसायन)

सेनिटाइजिङले कीटाणुहरूको संख्यालाई सुरक्षित स्तरसम्म कम गरेको छ। खाद्य सम्पर्क सतहहरू सेनिटाइज गर्नको लागि रसायन र तापको प्रयोग गरिन्छ। उपयुक्त सञ्चालनको लागि मेशिनमा भएको म्यानुअल वा डाटा प्लेट पढ्नुहोस्। उच्च तापक्रमको मेशिनमा खाद्य सम्पर्क सतहहरूको सतही तापक्रम कम्तीमा 160°F हुनुपर्छ। परीक्षण स्ट्रिपहरूको प्रयोग गरेर

रासायनिक सेनिटाइजरको उपयुक्त गाढापन मापन गर्नुहोस्। न्यूनतम-अधिकतम थर्मोमिटर वा तापक्रम-संवेदनशील टेपको प्रयोग गरेर उच्च तापक्रमको भाँडा माझ्ने मेशिनको तापक्रम मापन गर्नुहोस्।

खाद्य दुषण

दुषणका अन्य स्रोतहरू

तरकारी तथा फलफूलहरू धुने

फलफूल तथा तरकारीहरूलाई काटने, अन्य सामग्रीहरूसँग मिलाउने वा पकाउने कार्य गर्नुभन्दा अगाडि बगिरहेको पानीमा धुनुहोस्। तरकारी तथा फलफूलहरूको भित्री पातहरूमा किरा र फोहर लुक्न सक्छन्। बाहिरी पातहरू हटाउनुहोस् र लेटुस र सागलाई पूर्ण रूपमा अलग गर्नुहोस्। राम्रोसँग पखाल्नुहोस्। फलफूल तथा तरकारीहरू तयार गर्दा काटेको वा बिग्रिएको भागहरूलाई काटेर फ्याँक्नुहोस्।

भाँडाको भण्डारण

भाँडाहरूलाई निम्न तरिकाले भण्डारण गर्नुहोस्:

•समान दिशातर्फ ह्याण्डललाई तेर्साएर।
•कोमल, सहज रूपमा सफा गर्न मिल्ने खाद्य सम्पर्क सतहमा
•41°F वा तल, 135°F वा माथिको पानीमा
•बगिरहेको पानीमा

किट नियन्त्रण (मुसा र किरा)

किटहरूको उदाहरणमा **साङ्ला, झिँगा** र **मुसाहरू** पर्दछन्।
इन्टेग्रेटेड किट व्यवस्थापन (IPM) किटहरूलाई टाढा राख्ने र संक्रमणलाई नियन्त्रण गर्ने रोकथाम विधिहरूको श्रृंखला हो:
•पहुँच, खाना वा बास नदिनुहोस्।
प्रमाणित किट नियन्त्रण सञ्चालकको साथमा कार्य गर्नुहोस्।
•भुइँ, भित्ताहरू र सिलिङको सबै खाली र खुला ठाउँहरूलाई सिल गर्नुहोस्।
•किटहरूलाई बाहिर राख्नको लागि ढोका, पर्दा र झ्यालहरूलाई बन्द गर्नुहोस्।
•हावा पर्दाहरूलाई सञ्चालनमा राख्नुहोस्।

किट संक्रमणका लक्षणहरूमा निम्न पर्दछन्:
•विभिन्न आकार र विकासको चरणहरूका किटहरू देखिनु।
•इजाजतप्राप्त किट नियन्त्रण सञ्चालकबाट किट क्रियाकलापको प्रतिवेदन।
•भुइँ वा उपकरणहरूमा मुसाको दिसा वा भित्ता र भुइँहरूमा साङ्लाको दिसा (साना काला दागहरू) भेटिनु।
•खाद्य भाँडाहरूमा दाँतले काटिएका चिन्हहरू।

स्थलमा रहेको एउटै रोडेन्टलाई तुरुन्तै कीटनाशक नियन्त्रण परामर्श आवश्यक पर्छ। "घरायसी प्रयोगको लागि मात्र" लेबुल लगाइएको कीटनाशकहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। इजाजतपत्र प्राप्त नियन्त्रण सञ्चालकले प्रतिबन्धित-प्रयोग कीटनाशक प्रयोग गर्नका लागि आवेदन दिन सक्छन्।

भान्सामा धुम्रपान गर्ने/खाना खाने

भान्सामा धुम्रपान गर्ने, खाने र पिउनेसँग सम्बन्धित नियमहरू:
•खानेकुरा पकाउँदा वा खानेकुरा सर्भ गर्दा, खानेकुरा तयार गर्ने वा सर्भ गर्ने क्षेत्रहरूमा हुँदा वा धुने उपकरण र भाडाकुँडा हुने क्षेत्रहरूमा हुँदा खाना खाने, धुम्रपान गर्ने र पिउने काम नगर्नुहोस्।
•खानेकुरा खाने र धुम्रपान गर्ने कार्य खानेकुरा वा वेयर वासिङ क्षेत्रहरू भन्दा टाढा निर्दिष्ट गरिएको क्षेत्रहरूमा मात्र अनुमति दिइएको छ।

•धुम्रपान गर्ने क्षेत्रहरू Nevada Clean Indoor Air Act का अनुसार भएको हुनुपर्छ।

रेफ्रिजिरेट भएको भण्डारण

उचित खाद्य भण्डारण र तयारी भनेका खानेकुराबाट हुने रोगबाट बच्ने मुख्य तत्त्वहरू हुन्। क्रस दुषणबाट बचाउनको लागि खाद्यान्नको भण्डार र तयारी गर्नुहोस्।

सबै तयारी खानेकुराहरूलाई भण्डारणमा राख्दा छोपिएको, लेबुल लगाइएको र मिति लेखिएको हुनुपर्छ।	सबै तयारी खानेकुराहरूलाई भण्डारणमा राख्दा छोपिएको, लेबुल लगाइएको र मिति लेखिएको हुनुपर्छ।	सुविधास्थलमा तयार गरिएका TCS खानेकुराहरूमा मिति लेखिएको हुनुपर्छ र सात दिन भित्रमा प्रयोग गरिएको हुनुपर्छ।
	सुविधास्थलमा तयार गरिएका TCS खानेकुराहरूमा मिति लेखिएको हुनुपर्छ र सात दिन भित्रमा प्रयोग गरिएको हुनुपर्छ।	
	पकाइएका र खान तयार खानेकुराहरू	
	सफा गरिएका, तयार पारिएका फलफूल तथा तरकारीहरू	
	नधोइएका फलफूल तथा तरकारीहरू	
युनिटको सबैभन्दा न्यानो भागमा थर्मोमिटर राख्नुहोस्।	काँचो माछा, समुन्द्री खाना, होल मांशपेशी मासु र अण्डाहरू	
	काँचो किमा	
	काँचो कुखुराको मासु, टर्की, पोल्ट्री र स्टफ्ड खानेकुराहरू	भुइँभन्दा कम्तीमा छ इन्च माथि भण्डार गर्नुहोस्।

खानेकुराहरूलाई छोपेर राख्ने, जनावरका काँचा उत्पादनहरूलाई तल र खानका लागि तयार खानेकुराहरूबाट टाढा राख्ने, सफा तथा सफाइ गरिएका उपकरण/भाँडाहरू प्रयोग गर्ने र समग्र उचित कर्मचारी अभ्यासहरू लागू गर्नाले खानेकुरालाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नेछ।

शब्दावली

स्वीकृत स्रोत/आपूर्तिकर्ता
सिद्धान्त, अभ्यास र सार्वजनिक स्वास्थ्यको संरक्षण गर्ने साधारणतया परिचित मानदण्डहरू अनुरूपको प्रतिबद्धताको आधारमा स्वास्थ्य प्राधिकरणका लागि स्वीकार्य बिक्री वा उपभोगका लागि खानेकुरा उपलब्ध गराउने वृद्धिकर्ता, आपूर्तिकर्ता, उत्पादक, प्रोसेसर वा कुनै व्यक्ति वा व्यवसाय।

क्यालिब्रेट गर्नुहोस्
ज्ञात मानकसँगको तुलनाद्वारा थर्मोमिटर जस्ता मापन गर्ने उपकरणको शुद्धतालाई समायोजन गर्न।

उपभोक्ताको परामर्श
लिखित कथनले काँचो वा कम पाकेका जनावरका उत्पादनहरू खाँदा हुने खानाको कारणले हुने रोगहरूको बढ्दो जोखिमको बारेमा उपभोक्ताहरूलाई सूचित गर्ने र काँचो वा कम पाकेका जनावरका उत्पादनहरू समावेश गर्ने खाद्य संस्थानको मेनुका कुनै पनि वस्तुहरूलाई पहिचान गर्छ।

सम्मिश्रण
वस्तुलाई अशुद्ध वा हानिकारक हुन प्रतिपादन गर्ने असम्बद्ध, विशेष गरी संक्रमित सामग्रीको उपस्थिति। तीन प्रकारका दूषणमा भौतिक, जैविक र रासायनिक खतराहरू समावेश हुन्छन्।

चिसो गराउने
खानेकुराका तापक्रमहरूलाई द्रुत रूपमा कम गर्ने दुई चरणको प्रक्रिया। चरण 1 भनेको दुई घण्टामा 135°F बाट 70°F मा चिसो बनाउने, त्यसपछि दोस्रो चरण भनेको चार घण्टामा 70°F बाट 41°F मा चिसो बनाउने हो। चिस्याउने कार्य छ घण्टाभन्दा बढी हुन सक्दैन।

क्रस-दुषण
एउटा सतहका रसायनहरू अनुचित वा अस्वास्थ्यकर उपकरण, कार्यविधि वा उत्पादनहरू मार्फत अर्कोमा जाने जस्तै कीटाणुहरू, सूक्ष्मजीवहरू वा अन्य हानिकारक पदार्थहरू एउटा ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने।

कर्मचारी स्वास्थ्य नीति
खानामा खानेकुराबाट सर्ने जीवाणुहरू फैलाउन सक्ने कर्मचारीहरूलाई पहिचान गर्ने र प्रतिबन्ध गर्ने/निकाल्ने प्रक्रियाहरू। यसले सरसफाइ व्यवधानहरू पनि उपलब्ध गराउँछ जसले खाद्य संस्थानमा खानेकुराबाट सर्ने भाइरस र ब्याक्टेरियालाई रोक्छ।

उपकरण
फ्रिजर, ग्राइन्डर, हुड, आइस मेकर, मिट ब्लक, मिक्सर, ओभन, फ्रिजमा पहुँच गर्ने, स्केल, धारा, स्लाइसर ,स्टोभ र टेबल सहित तर यतिमा मात्र सीमित नहुने, खाद्य संस्थानमा प्रयोग गरिने कुनै पनि वस्तु।

खाद्य पदार्थ
काँचै, पकाइएका वा प्रक्रिया गरिएको खानेकुरा, बरफ, पेयपदार्थ वा प्रयोग गरिएको सामग्री वा प्रयोग वा बिक्रीको लागि अभिप्रेरित, सम्पूर्णमा वा केही भाग मानवीय उपभोगको लागि। च्युइङ-गमलाई पनि खानाको रूपमा मानिन्छ।

खाद्य सामग्री मार्फत सर्ने रोग
प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावहरू दूषित वा अशुद्ध खाना वा पानी पिउनाले हुने गर्छन्।

कीटाणु
सूक्ष्मजीव, विशेष गरी जसले रोग निम्त्याउँछ।

गम्भीर स्वास्थ्य संकट
पानी बग्नु, नाली फुट्नु र कीटनाशक संक्रमण जस्ता तुरुन्तै सुधार गर्न वा सञ्चालन रोक्न आवश्यक पर्ने अवस्था सिर्जना गर्ने उत्पादन, अभ्यास, परिस्थिति वा कार्यक्रम छ भनी देखाउन पर्याप्त प्रमाण हुँदा स्वास्थ्यमा अर्थपूर्ण डर वा खतरा विद्यमान छ भनी मान्न सकिन्छ।

संक्रमण
असामान्य रूपमा धेरै संख्यामा उपस्थिति किरा वा जनावर भएको ठाउँमा, सामान्यतया क्षति वा रोग निम्त्याउँछ।

परजीवी
अरू प्राणी (यसले होस्ट गर्ने) मा बस्ने प्राणीले होस्टको सहायतामा पोषणहरू व्युत्पन्न गरी लाभहरू लिन्छन्।

इन्चार्जमा रहेको व्यक्ति
खाद्य संस्थानमा उपस्थित हुने व्यक्ति जो यसको सञ्चालन अवधिमा जानकार र उत्तरदायी हुन्छ।

कीटनाशक
कुनै पनि नचाहिने वा विनाशकारी किरा वा अन्य जनावर जसले खाना वा खेतीलाई हानि गर्छ र क्रस संक्रमण गरी रोग फैलाउँछ।

शब्दावली

कीटनाशक औषधि
कीटनाशकहरूलाई मार्न प्रयोग गरिने पदार्थ वा एजेन्ट, खाना बनाउने समयमा प्रमाणित कीटनाशक नियन्त्रण गर्ने सञ्चालकद्वारा लागू गरिन्छ।

पुन: तताउने
पहिले नै पकाइएको खाना उत्पादनमा लागू गर्नको लागि।

खानका लागि तैयार (RTE) खाना
थप तयारी गर्न वा पकाउन नपर्ने खानयोग्य खाना।

सेनिटाइज गर्ने
सफा गरिएको खाद्य सम्पर्क सतहहरूमा उच्च ताप वा रसायनहरूको प्रयोगलाई रोगहरू लाग्न सक्ने कीटाणुहरू वा सूक्ष्मजीवहरूको संख्या कम गर्नको लागि स्वीकार्य चरणसम्म पुर्याउने।

सेलस्टक
काँचो, इन-सेल मोल्लुस्क्यान सेलस्टक जस्तै क्लाम्स, ओइस्टर वा मस्सेल्स।

लक्षणहरू
असन्तुलन वा रोगहरूको लक्षण वा संकेत, प्राय: व्यक्तिलाई कस्तो महसुस हुन्छ वा कसरी हेर्छ भन्ने कुरामा देखिने परिवर्तन।

तापक्रम
उत्पादनमा थर्मोमिटरले मापन गरिएको ताप वा चिसोको मात्रा।

तापक्रमको खतरा क्षेत्र
तापक्रमको दायरामा (41ºF-135ºF बीच) कीटाणुहरू वा सूक्ष्मजीवहरू असुरक्षित दरमा बढ्छन्।

पगाल्ने
ठोसबाट परिवर्तन गर्न, स्वीकृत गरिएको तरिकाले जमेको स्थितिबाट रेफ्रिजिरेटरको तापक्रममा लैजाने। यसलाई डिफ्रोस्टिङ भनेर पनि चिनिन्छ।

थर्मोमिटर
तापक्रमहरू मापन गर्न डिजाइन गरिएको यन्त्र।

सुरक्षाको लागि समय र तापक्रम नियन्त्रण (TCS)
रोगजनक सूक्ष्मजीव वृद्धि वा टक्सिन बनावटलाई सीमित गर्न सुरक्षाको लागि समय र तापक्रमको आवश्यकता पर्ने खानाहरू जस्तै, मासु, माछा, अण्डा, दूध र काटिएको लेटुस।

सर्वसाधारण स्वास्थ्य नियन्त्रणको रूपमा समय
प्रक्रियामा कीटाणुहरू वा सूक्ष्मजीवहरूको वृद्धि नियन्त्रण गर्नको लागि समय प्रयोग गरिन्छ। यस प्रक्रियाको प्रयोग गरेर राखिएको खाएको, बिक्री गरिएको वा चार घण्टापछि त्यागिएको हुनुपर्छ।

भाँडोहरू
खानाको सेवा, बिक्री, वितरण, यातायात, तयार वा भण्डारणमा प्रयोग गरिने खाद्य सम्पर्क साधन वा कन्टेनर जुन डेली पाना, चिम्टा, चम्चा, ठूलो चम्चा, स्कुपहरू, इत्यादि जस्ता बहु-प्रयोग वा एकल- प्रयोगको रूपमा गरिन्छ।☐

नोटहरू