

غذا پر کام کرنے والوں کے لیے تربیتی کتابچہ

غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض کے
خطراتی عوامل اور غذائی خطرات کے بارے میں
جانیں

تعارف

فہرستِ مضامین

ذاتی حفظانِ صحت-4

منظور شدہ ذرائع-6

درست درجہ حرارت-7

غذائی آلودگی-10

ریفریجریٹر میں غذا کو محفوظ رکھنا-12

فرہنگ-13

اس کتابچے کو سادرن نیواڈا ہیلتھ ڈسٹرکٹ کے ماحولیاتی صحت کے ڈویژن کی جانب سے بطور علمی ماخذ تیار کیا گیا تھا۔ اپنا فوڈ ہینڈلر سیفٹی ٹریننگ کارڈ وصول کرنے کے لیے ٹیسٹ دینے کے حوالے سے مزید معلومات www.snhd.info پر ملاحظہ کریں۔

تعارف

اس کتاب کے بارے میں

سادرن نیواڈا ہیلتھ ڈسٹرکٹ کی جانب سے پیش کردہ غذائی ضوابط کا بنیادی مقصد غذائی اداروں میں غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض کے خطراتی عوامل کو کنٹرول کرنا ہے۔ پانچ خطراتی عوامل پر کنٹرول سے غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض سے بچاؤ میں مدد ملے گی۔ ریسٹورینٹ کے انچارج کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان خطراتی عوامل سے خوب آگاہی رکھتا ہو تاکہ غذا پر کام کرنے والے عملے کی تربیت کی جاسکے اور اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ غذائی تحفظ کے طریقہ کار پر عمل کیا جا رہا ہے۔ اس معلومات کو غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض سے تحفظ پر خصوصی مسلسل تربیت کے ذریعے فروغ دیا جاتا ہے۔ اگر غذائی تحفظ کے حوالے سے کوئی خطرہ موجود ہو، جیسے کہ پانی کی کمی، نکاسی آب کی نالیوں کا بند بوجانا، یا وبائی حشرات کی کثرت، تو غذائی ادارے کو چاہیے کہ اپنی غذائی سرگرمیاں بند کر کے ہیلتھ ڈسٹرکٹ سے رابطہ کرے۔

غذائی خطرآت	غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض کے خطراتی عوامل
<p>حیاتیاتی</p> <ul style="list-style-type: none"> • خردبینی اجسام جو غذائی زہریت سے پیدا ہونے والا مرض پیدا کرسکتے ہیں • بیکٹیریا، وائرسز، طفیلیے، اور فنجائی <p>کیمیائی</p> <ul style="list-style-type: none"> • کیمیائی عناصر کھانے کے لیے نہیں ہوتے • جراثیم کش محلول، صفائی کے عامل، یا وبائی حشرات کو کنٹرول کرنے والی مصنوعات لازماً غذا سے دور رکھی جانی چاہئیں <p>مادی</p> <ul style="list-style-type: none"> • بیرونی اشیاء جو چوٹ لگنے کا باعث بن سکتی ہوں • شیشہ، دھات، یا پٹی 	<p>ناقص ذاتی حفظانِ صحت</p> <ul style="list-style-type: none"> • ہاتھ درست طور پر نہ دھونا • کھانے کے لیے تیار (RTE) غذا کو ننگے ہاتھوں چھونا • غذائی کام کرنے والوں کا مرض کی درج ذیل علامات کے ساتھ کام کرنا: قے، اسہال، حلق خراب ہونا اور بخار، ہاتھوں پر انفیکشن کی حامل خراشیں ہونا اور یرقان <p>غیر محفوظ ذرائع سے غذا حاصل کرنا</p> <ul style="list-style-type: none"> • غیر منظور شدہ ذریعے سے غذا کا حصول اور/یا غیر اجازت یافتہ مقامات پر غذا کی تیاری • ملاوٹ کی حامل غذا کی وصولیابی <p>غذا کی تیاری کے لیے غیر درست درجہ حرارت/طریقے</p> <ul style="list-style-type: none"> • پکانا • دوبارہ گرم کرنا • منجمد کرنا (مچھلیوں میں طفیلیوں کے خاتمے کے لیے اضافی مرحلہ) <p>غیر درست محفوظ کاری، وقت اور درجہ حرارت</p> <ul style="list-style-type: none"> • TCS غذاؤں کی غیر درست گرم یا سرد محفوظ کاری • بطور کنٹرول وقت کا غیر درست استعمال • TCS غذاؤں کو غیر درست طور پر ٹھنڈا کرنا <p>غذائی آلودگی</p> <ul style="list-style-type: none"> • آلودہ/غیر درست طور پر تخلیق کردہ ایکوئپمنٹ کا استعمال • ملازمین کے ناقص طریقہ عمل • غذا کی غیر درست محفوظ کاری/تیاری • کیمیائی عناصر کے قریب موجودگی

ذاتی حفظانِ صحت

ہاتھ درست انداز میں دھونے کی ٹیکنیک

ہاتھ دھونا ذاتی حفظانِ صحت کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ غذا پر کام کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ مقررہ سنک میں ہی دھوئے جائیں تاکہ غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض سے بچا جاسکے۔ دستی سنک صرف ہاتھ دھونے کے لیے ہوتا ہے اور اس کے قریب مائع صابن، کاغذی تولیے، اور کچرے کی ٹوکری موجود ہونی چاہیے۔

پانی کی ٹوٹھی کو کاغذی تولیے سے بند کریں	خشک کریں	پانی سے دھوئیں	15 سیکنڈز تک بھرپور انداز میں ملیں	صابن	نیم گرم پانی (کم از کم 100°F) سے ہاتھوں کو گیلا کریں
--	----------	----------------	------------------------------------	------	--

اگر آپ کے ہاتھ پر کٹ لگ جائے، تو اپنے ہاتھ دھوئیں، صاف زخم پٹی باندھیں، اور دستاں پہن لیں۔	اگر آپ زخم، بڈی جوڑ پٹی، زخم پٹی، یا زخم پر باندھے جانے والے شکنجے کے باعث ہاتھ دھونے سے قاصر ہوں، تو پھر آپ غذائی کام انجام نہیں دے سکتے۔	اپنے ہاتھ دھوئیں... ✓ کچن میں داخل ہونے وقت ✓ اپنے چہرے، بالوں، یا جلد کو چھونے کے بعد ✓ آرام کا کمرہ استعمال کرنے کے بعد ✓ جانوروں کی خام مصنوعات کے استعمال کے بعد ✓ کچرہ پھینکنے یا صفائی کے بعد ✓ کسی بھی آلودہ شے پر کام کرنے کے بعد
--	--	---

کھانے کے لیے تیار غذاؤں کو ننگے ہاتھ نہ چھوئیں

کھانے کے لیے تیار غذاؤں پر ننگے ہاتھوں کام نہیں کیا جاسکتا۔ جراثیم کی آلودگی سے بچنے کے لیے ایک مادی مزاحمتی عامل کا استعمال کریں کیونکہ یہ جراثیم غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض کا باعث بن سکتے ہیں۔ ان جراثیم کو محض ہاتھ دھو کر پوری طرح ختم نہیں کیا جاسکتا۔

کھانے کے لیے تیار غذاؤں میں پکا ہوا کھانا، کچے پھل اور سبزیاں، پکی ہوئی اشیاء، اسنیک غذائیں، اور برف شامل ہیں۔ مادی مزاحمتی عامل میں ڈیلی/مومی کاغذ، دستاں، اور ظروف جیسے کہ چمچے، بڑے چمچے، اور کفگیر شامل ہیں۔

ذاتی حفظانِ صحت

یونیفارمز

✓ بال گرنے سے محفوظ رکھنے والی موزوں ٹوپی	✗ ٹوپی سے باہر جھانکتے ہوئے بال
✓ صاف ستھرے کپڑے	✗ گندے کپڑے
✓ تمام زخموں پر پٹی بندھی ہو	✗ تازہ اور خون رستے زخم
✓ کلانی میں کچھ نہ پہنا ہو	✗ کلانی کا زیور
✓ سادہ انگوٹھی/چھلا	✗ مرصع یا نگینوں سے مزین انگوٹھی
✓ تراشے ہوئے اور صاف ناخن	✗ لمبے، رنگدار، اور/یا مصنوعی ناخن

ملازمین کی صحت کی پالیسی

ذاتی حفظانِ صحت کا آغاز گھر سے ہوتا ہے جہاں آپ روزمرہ کی بنیاد پر کام کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ ہم میں سے ہر فرد مرض پیدا کرنے والے جراثیم کا حامل ہوتا ہے جو ہمیں بیمار کرسکتے ہیں۔ غذا پر کام کرنے والے فرد کی حیثیت سے، آپ پر اپنی صحت کے تحفظ کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے تاکہ غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض سے بچا جاسکے۔ اگر آپ کو آنتوں کی سوزش (Salmonella)، پیچش (Shigella)، ای کولی O157:H7، ہیپاٹائٹس اے، یا نورووائرس کی تشخیص کی گئی ہو یا درج ذیل میں سے کوئی علامت آپ میں موجود ہو تو اپنے آجر کو بتائیں۔

قے	اسبال	حلق کی خرابی کے ساتھ بخار	غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے 5 بڑے امراض کو یاد رکھنے کا آسان طریقہ
باتھوں اور بازوؤں پر انفیکشن کی حامل خراشیں اور زخم	یرقان	SEND SICK EMPLOYEES HOME NOW	آنتوں کی سوزش (Salmonella) پیچش (Shigella) ای کولی (E coli) ہیپاٹائٹس اے (Hepatitis A) نورووائرس (Norovirus)

آپ اس وقت تک کام نہیں کرسکتے جب تک کہ دوا استعمال کیے بغیر 24 گھنٹوں تک مرض کی کوئی علامت ظاہر نہ ہو۔

منظور شدہ ذرائع

کسی غیر منظور شدہ اور/یا غیر اجازت یافتہ ذریعے سے غذا کا حصول

اہم کام پہلے انجام دیں.... ایک مرتبہ غذا کی ترسیل منظور کر لینے کے بعد، آپ غیر محفوظ غذا کو ایک بار پھر محفوظ نہیں بنا سکتے۔

وقت/درجہ حرارت کا کنٹرول برائے تحفظ (TCS) کی حامل غذاؤں، جنہیں ممکنہ طور پر خطرات کی حامل غذائیں (PHF) بھی کہتے ہیں، کے لیے مرض آور خردبینی جرثوموں کی افزائش یا زہریلے عناصر کی تشکیل کو محدود کرنے کے لیے وقت اور درجہ حرارت پر کنٹرول درکار ہوتا ہے۔

منظور شدہ ذریعہ ایک اچھی ساکھ کا حامل سپلائر ہوتا ہے جس کی جانچ پڑتال کی جاچکی ہو اور جو قواعد و ضوابط پر عمل پیرا ہو۔ سپلائر سے غذا لینے سے پہلے آپ کو ہمیشہ اس غذا کی جانچ کر لینی چاہیے۔ غذا کی وصولی کے دوران آپ کو درج ذیل باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے غذا کا معائنہ کرنا چاہیے:

منجمد غذائیں	مجموعی افادیت پذیری	TCS غذا کی وصولیابی کے لیے درجہ حرارت
ایسی منجمد غذائیں مسترد کر دیں جن میں برف کے باریک ٹکڑے ہوں یا پیکیز میں مائع نظر آ رہا ہو۔	ایسے ڈبوں کو مسترد کر دیں جو نشان زدہ، پھولے ہوئے، یا رستے ہوئے ہوں۔	135°F گرم غذائیں جو (135°F سے زیادہ) گرم ہوں
		خطرات کا حامل زون! 41°F اور 135°F کے درمیان
		45°F انڈے، دودھ، اور خول دار سمندری حیات کی 45°F پر وصولی قابل قبول ہے
		41°F (یا کم) سرد غذائیں جو (41°F سے کم پر) ٹھنڈی ہوں منجمد غذائیں ٹھوس انداز میں منجمد ہونی چاہئیں
وہابی حشرات یا بہنے کے باعث آلودگی کی علامات	استعمال کی حتمی میعاد	خراب ہونے کی حالت
پیکیز صاف، خشک، اور اچھی طرح بند ہونے چاہئیں	غذا مینوفیکچرر کی جانب سے درج کردہ استعمال کی حتمی میعاد کے اندر ہونی چاہیے	غذا چکنی، چپچپاٹ والی، بد رنگ، یا بدبو کی حامل نہیں ہونی چاہیے۔
01-01-07 تک قابل استعمال	01-01-07 سے قبل استعمال کے لیے بہترین	
بعض مچھلیوں کے لیے طفیلیوں کا اتلاف	خول دار سمندری حیات کے ٹیگز	درست لیبلنگ اور انوائسز
کم پکی ہوئی یا کچی پیش کردہ مچھلی کے لیے سپلائر کی جانب سے دستاویزات فراہم کی جانی چاہئیں جن میں یہ وضاحت ہو کہ مچھلی کو کس طرح منجمد کیا جاتا ہے یا ان کی افزائش کیسے کی جاتی ہے۔	خول مچھلی کے ٹیگز کو لازماً 90 دن تک فائل میں رکھنا چاہیے۔	غذا کی اس حوالے سے لازماً نشاندہی ہونی چاہیے کہ یہ کیا ہے اور کہاں سے موصول ہوئی ہے۔

معیارات پر پورا نہ اترنے والی غذا کو سپلائر سے وصول کرنے کے بجائے مسترد کر دیں۔

وصولی یا انکار؟			مشق
تازہ گوشت جو ہاتھ سے دبانے کے بعد ابھر کر دوبارہ اوپر آجائے	چیٹر پنیر جس پر پھپھوندی کے چھوٹے داغ ہوں	دھنسی ہوئی اور دھندلی آنکھوں والی مچھلی	سلاد مکس 45°F پر عمدہ حالت میں پیک کردہ

مناسب درجہ حرارت

محفوظ کاری کے درجہ حرارت		
عدم افزائش 135°F	محفوظ کاری کا گرم زون	اگرچہ جراثیم کی تعداد کو محفوظ سطح تک کم کرنے کے لیے غذا کو پکانا واحد طریقہ ہے، تاہم آپ کو تحفظ کے لیے TCS غذاؤں کو لازماً درست درجہ حرارت پر محفوظ رکھنا چاہیے۔ یہ بات اہم ہے کہ غذاؤں کا درکار وقت اور تحفظ کے لیے درجہ حرارت کا کنٹرول (TCS) درجہ حرارت کے خطرے کے حامل زون سے دور رہیں جہاں بیکٹیریا کی افزائش انتہائی تیزی سے ہوتی ہے۔ گرم غذاؤں کو گرم اور سرد غذاؤں کو سرد رکھیں! پبلک ہیلتھ کنٹرول کے طور پر وقت کا استعمال کرتے ہوئے، معمول کے درجہ حرارت میں رکھی گئیں TCS غذاؤں کو محدود وقت کے لیے رکھنا چاہیے اور پھر تلف کر دینا چاہیے۔
بیکٹیریا پیدا ہوتے ہیں اور انتہائی تیزی سے بڑھتے ہیں	خطرے کا حامل زون غذا کو باہر رکھیں	
41°F سست افزائش	محفوظ کاری کا سرد زون	

درست طور پر پگھلانا

غذا کو پگھلاتے (غیر منجمد کرتے) ہوئے درجہ حرارت 41°F یا اس سے کم رکھنا ضروری ہے۔ پگھلانے کے لیے ایک منظور شدہ طریقہ استعمال کریں:

سرد بہتے پانی میں پوری طرح ڈبوئیں اس بات کا خیال رکھیں کہ پانی اتنی تیزی سے بہے کہ علیحدہ ہونے والے ذرات بہ جائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ غذا کے تمام حصے پانی میں پوری طرح ڈوب جائیں۔ بہتا پانی سرد ہونا چاہیے؛ غذا کا درجہ حرارت 41°F سے اوپر نہیں جانا چاہیے۔	مائیکروویو میں (فوراً پکانے کے لیے) فوری طور پر کھانا پکانے کے روایتی طریقے میں منتقل کریں یا مکمل طور پر مائیکروویو میں پکائیں۔	کوکنگ کے جزو کے طور پر جمی ہوئی غذا کو براہ راست پکالیں۔ یہ کم مقدار کی غذاؤں کے لیے بہترین ہے۔	ریفریجریشن میں پیشگی منصوبہ بندی کریں – بڑی اشیاء پگھلانے میں کئی دن لے سکتی ہیں۔ ریفریجریشن کو 41°F یا اس سے کم پر برقرار رکھیں۔
--	---	--	--

درست درجہ حرارت

کوکنگ

TCS غذاؤں کو درکار درجہ حرارت پر پکانا جراثیم کی تعداد کو محفوظ سطح تک کم کرنے کا واحد طریقہ ہے۔ غذا کے درجہ حرارت کو جانچنے کے لیے ایک باضابطہ و معیاری اور جراثیم سے پاک صلاح دار تھرمامیٹر استعمال کریں۔ تھرمامیٹر کو غذا کے سب سے موٹے حصے میں ہڈیوں سے دور داخل کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ غذا کے تمام حصے اچھی طرح پک گئے ہیں۔ غذاؤں کو پکانے اور دوبارہ گرم کرنے کے لیے درست ایکوئپمنٹ استعمال کریں۔ غذاؤں کو ایسے ایکوئپمنٹ میں نہ پکائیں جس کا کام صرف غذا کو گرم رکھنا ہو۔

(نوٹ: کوکنگ کے کم سے کم درجہ حرارت 15 سیکنڈز تک برقرار رکھے جاتے ہیں۔)

<ul style="list-style-type: none"> • دو گھنٹے تک گرم رکھنے کے لیے گھر میں پکائے گئے TCS غذاؤں کو دوبارہ گرم کرنا • پولٹری: مرغی، بطخ، ترکی • مسالوں وغیرہ سے اندرونی طور پر بھری گئی غذائیں • نرم کردہ/دخول کردہ گوشت اور قیہ • گرم رکھنے کے لیے ثابت کچے انڈے • بغیر کاٹا ہوا گوشت کا مکمل ٹکڑا* • مچھلی اور سمندری غذا • فوری سروس کے لیے ثابت کچے انڈے • پھل، سبزیوں، اور اناج جنہیں گرم رکھنے کے لیے پکایا گیا ہو • تیار کردہ TCS غذاؤں کو دو گھنٹوں کے اندر اندر دوبارہ گرم کرنا • گرم رکھنا • 41°F اور 135°F کے درمیان • سرد رکھنا • منجمد غذا کو ٹھوس حالت میں جما ہوا رکھنا چاہیے <p>*روسٹس کو 112 منٹ تک 130°F پر یا پھر روسٹ پکانے کے چارٹ کے مطابق پکایا جاسکتا ہے۔</p>	<p>165°F 155°F 145°F 135°F خطرے کا حامل زون 41°F</p>
<p>☞ خام TCS غذاؤں کو صرف اسی صورت میں ذرا کچا پکایا جائے گا کہ کسٹمر نے ایسا کرنے کا آرڈر دیا ہو اور مینو پر صارف کی ہدایت موجود ہو۔</p>	

درست درجہ حرارت

135°F	2 گھنٹے	<p>ٹھنڈا کرنے کے طریقے</p> <p>گرم TCS غذاؤں کے لیے دو مراحل پر مبنی ٹھنڈا کرنے کا عمل درکار ہوتا ہے: دو گھنٹوں میں 135°F سے 70°F اور اگلے چار گھنٹوں میں 70°F سے 41°F (مجموعی طور پر چھ گھنٹوں سے تجاوز نہ کرے)۔ غذاؤں کو جلدی اور محفوظ انداز میں ٹھنڈا کرنا اہم ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ غذائیں درجہ حرارت کے خطرے کے حامل زون میں کم سے کم وقت رہیں۔ ایسا طریقہ استعمال کریں جو ٹھنڈا کرنے کے عمل کو تیز رفتار بنائے، جیسے کہ برف کے پانی کا استعمال یا گرم غذاؤں کو گم گہرے تسلیے میں تقسیم کرنا اور پھر انہیں ریفریجریٹر میں رکھنا۔ غذا کو مسلسل ہلاتے رہیں تاکہ حرارت کو نکلنے کا موقع ملے۔</p>
70°F	4 گھنٹے	
41°F		

تاریخ	غذا	آغاز کا وقت اور درجہ حرارت	1 گھنٹے میں	2 گھنٹوں میں	2 گھنٹوں میں	3 گھنٹوں میں	4 گھنٹوں میں	5 گھنٹوں میں	6 گھنٹوں میں	4 گھنٹوں میں 70°F سے 41°F؟
3-20	صابن	صبح 9 بجے 135°F	صبح 10 بجے 120°F	صبح 11 بجے 90°F	دوپہر 12 بجے 65°F	دوپہر 1 بجے 40°F				
6-27	چاول	سہ پہر 3 بجے 135°F	سہ پہر 4 بجے 90°F	شام 5 بجے 68°F	شام 5 بجے 55°F	شام 7 بجے 55°F	رات 8 بجے 45°F	رات 9 بجے 39°F		

سوپ کو دو گھنٹے پہلے 165°F پر دوبارہ گرم کرنا چاہیے تھا۔ سوپ کو لازماً تلف کر دینا چاہیے۔

چاولوں نے چھ گھنٹوں پر مبنی ٹھنڈا ہونے کے عمل کے اندر 70°F اور پھر 41°F کی شرط کو پورا کیا۔

<p>اوپری سرا بیکس ایڈجسٹ کرنے والا نٹ سلاخ برف کا پانی (32°F)</p> <p>2" کم سے کم</p>	<p>سلاخ دار تھرمائیٹر کی درست معیار بندی کے مراحل</p> <p>1. ایک برتن کو پوری طرح برف سے بھر لیں۔</p> <p>2. صاف پانی ڈالیں (برف سطح پر تیرنی نہیں چاہیے)</p> <p>3. تھرمائیٹر کو اس میں ڈبو دیں۔</p> <p>4. اچھی طرح ہلائیں۔</p> <p>5. 32°F پر ایڈجسٹ کرنے سے پہلے 30 سیکنڈز انتظار کریں۔</p>	<p>تھرمائیٹر کی باضابطہ معیار بندی</p> <p>غذائی تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے آپ کے پاس تھرمائیٹر اہم ترین آلہ ہے۔ غذا کے اندرونی درجہ حرارت کا جانچنے سے پہلے اپنے تھرمائیٹر کی معیار بندی کرنا ضروری ہے۔ ہر تھرمائیٹر کی باقاعدگی سے معیار بندی کریں، جب نیا خرید کر لائیں اس وقت بھی اور جب یہ گر جائے تب بھی۔ غذا کے درجہ حرارت کی پیمائش کے لیے موزوں تھرمائیٹر استعمال کریں۔</p>
--	--	--

غذائی آلودگی

باہمی غذائی آلودگی

باہمی غذائی آلودگی اس وقت واقع ہوتی ہے جب جراثیم ایک غذا یا سطح سے دوسری غذا یا سطح پر منتقل ہوتے ہیں۔

غذائی زہریت سے پیدا ہونے والا مرض درج ذیل کا نتیجہ ہوتا ہے:

غذا میں آلودہ اجزاء شامل کرنا۔

غذا کو چھونے والی سطحیں (ایکونٹینٹ اور باورچی خانے کے برتن اور آلات) جنہیں اچھی طرح صاف اور جراثیم سے پاک نہ کیا گیا ہو۔

غیر پکے ہوئے کھانے کا تیار کھانے سے چھونا یا اس میں گر جانا۔

ہاتھ جو آلودہ غذا پر لگنے کے بعد تیار کھانے سے مس ہوں۔

درج ذیل کاموں کی مدد سے دیگر باہمی غذائی آلودگی سے محفوظ رہیں:

کچی غذاؤں (جیسے کہ ثابت انڈے، گوشت، مچھلی، پولٹری) اور کھانے کے لیے تیار غذاؤں کے لیے علیحدہ کٹنگ بورڈز اور باورچی خانے کے برتن و آلات استعمال کرنا یا دونوں کے استعمال کے درمیان ایکونٹینٹ کو صاف اور جراثیم سے پاک کرنا۔ گندے ایکونٹینٹ کو غذا یا صاف ایکونٹینٹ سے علیحدہ رکھنا۔

ہر سرگرمی مکمل ہونے کے بعد کام کی صاف، جراثیم سے پاک سطح سے آغاز کرتے ہوئے کام کی جگہ پر موجود تمام سطحوں، ایکونٹینٹ اور کچن کے برتنوں اور آلات کو صاف اور جراثیم سے پاک کرنا۔

کسی بھی شے کو استعمال کی جانے والی برف میں محفوظ نہ کرنا۔

صفائی اور جراثیم سے پاک کرنا

ایکونٹینٹ کو حسب ضرورت بار بار دھو کر اس کے صاف اور جراثیم سے پاک ہونے کا یقین کرلیں۔ استعمال کے دوران، برتنوں و آلات اور ایکونٹینٹ کو ہر چار گھنٹے بعد صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

جراثیم کش محلول کی ٹوکریاں

کلورین اور کواٹرنری امونیا (کواٹز) منظور شدہ جراثیم کش محلول کی اقسام ہیں۔ درست ارتکاز اور اتصال کے وقت کے لیے مینوفیکچرر کی تجاویز پر عمل کریں۔ ارتکاز کا جائزہ لینے کے لیے جراثیم کش محلول کا کاغذی ٹیسٹ لیں۔ جراثیم کش محلول کی ٹوکری میں ہر وقت ایک کپڑا محفوظ رکھیں خواہ غذائی سروس کا معاملہ ہو یا غذا کی تیاری کا۔

تین حصوں پر مشتمل سنک

ہوا میں خشک کریں	منظور شدہ کیمیائی جراثیم کش محلول	صاف پانی سے اچھی طرح دھوئیں	کم از کم 110°F پر صابن کا گرم پانی	دھونے سے پہلے	ہاتھ سے برتنوں کو درست طور پر دھونے کے لیے ہمیشہ اچھی طرح تخلیق کردہ تین حصوں پر مشتمل کچن سنک استعمال کریں اور پانچ مراحل پر عمل کریں: دھونے سے قبل (کھرچنا)، دھونا، کھنگالنا، جراثیم سے پاک کرنا، اور ہوا میں خشک کرنا۔
------------------	-----------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	---------------	---

ڈش مشینیں

(بلند درجہ حرارت اور کیمیائی عنصر)

جراثیم سے پاک کرنے کا مطلب جراثیم کی تعداد کو محفوظ سطح تک کم کرنا ہے۔ غذا سے ٹکرانے والی سطحوں کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے کیمیائی عناصر اور حرارت کو استعمال کیا جاتا ہے۔ درست عمل درآمد کے لیے ہدایتی کتابچہ یا مشین پر موجود ڈیٹا پلیٹ پڑھیں۔ درجہ حرارت کی مشین میں غذا سے ٹکرانے والی سطحوں کا درجہ حرارت کم از کم 160°F تک ہونا چاہیے۔ کاغذی ٹیسٹ کی پٹیاں استعمال کرتے ہوئے کیمیائی جراثیم کش محلول کے درست ارتکاز کی پیمائش کریں۔ کم سے کم زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت کے تھرماسٹیٹ یا درجہ حرارت کی پیمائشی ٹیپ کی مدد سے بلند درجہ حرارتی ڈش مشین کا درجہ حرارت ناپیں۔

غذائی آلودگی

غذائی آلودگی کے دیگر ذرائع

اجناس کو دھونا

پھلوں اور سبزیوں کو کاتنے، دیگر اجزاء کے ساتھ ملانے، یا پکانے سے پہلے بہتے پانی میں دھوئیں۔ اجناس کے اندرونی پتوں میں وبائی حشرات اور گردوغبار چھپ سکتا ہے۔ بیرونی پتے اتار لیں اور سلاد اور پالک کو مکمل طور پر الگ کر دیں۔ پانی میں اچھی طرح کھنگالیں۔ پھل اور سبزیاں تیار کرتے ہوئے گلے اور سڑے ہوئے حصوں کو کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔

کچن کے برتنوں کی محفوظ کاری

برتنوں کو درج ذیل طریقے پر محفوظ رکھیں:

- دستے ایک ہی سمت میں ہوں۔
- انہیں غذا سے مَس ہونے والی ہموار، آسانی سے صاف ہونے والی سطح پر رکھیں۔
- 41°F یا اس سے کم، 135°F یا اس سے زائد کے درجہ حرارت کے حامل پانی میں رکھیں۔
- بہتے پانی میں رکھیں۔

وبائی حشرات پر کنٹرول (کترنے والے جانور اور وبائی حشرات)

وبائی حشرات میں لال بیگ، مکھیاں، اور کترنے والے جانور شامل ہیں۔ انٹیگرینڈ پیسٹ مینجمنٹ (IPM) حفاظتی طریقوں کا ایک سلسلہ ہے جنہیں وبائی حشرات کو دور رکھنے اور ان کی کثرت کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے:

- رسائی، خوراک، اور پناہ گاہ سے محروم کریں۔
- وبائی حشرات کو کنٹرول کرنے والے لائسنس یافتہ آپریٹر کے ساتھ باہمی عمل درآمد کریں۔
- فرش، دیواروں، اور چھتوں پر موجود تمام درزوں اور شگافوں کو بند کر دیں۔
- وبائی حشرات کو باہر رکھنے کے لیے دروازوں، اسکرینز، اور کھڑکیوں کو بند رکھیں۔
- ہوائی پردوں کو زیر عمل حالت میں رکھیں۔

وبائی حشرات کی کثرت کی علامات یہ ہیں:

- حشرات کو مختلف سائز اور افزائش کے مختلف مراحل میں دیکھنا۔
- وبائی حشرات کے لائسنس یافتہ کنٹرول آپریٹر کی رپورٹ میں حشرات کی نقل و حرکت کے بارے میں درج ہونا۔
- فرش یا ایکوئپمنٹ پر کترنے والے جانوروں کے پاخانے یا دیواروں اور فرش پر لال بیگ کے فضلے (چھوٹے سیاہ دھبے) نظر آنا۔
- غذا کے ڈبوں پر دانتوں سے کاتنے کے نشانات

عمارت میں کترنے والے کسی ایک جانور کی موجودگی کی صورت میں فوری طور پر حشرات کے کنٹرول کی مشاورت درکار ہوتی ہے۔ ”صرف گھریلو استعمال کے لیے“ کے لیبل کی حامل کیڑے مار ادویاء استعمال نہ کریں۔ صرف وبائی حشرات کے کنٹرول کا لائسنس یافتہ آپریٹر ہی محدود استعمال کی کیڑے مار ادویاء استعمال کر سکتا ہے۔

کچن میں سگریٹ نوشی کرنا/کھانا

کچن میں سگریٹ نوشی، کھانے، اور پینے سے متعلق قوانین:

- کھانا پکاتے یا پیش کرتے ہوئے، غذا کی تیاری اور پیشکش کے لیے استعمال کردہ جگہوں پر، یا ایکوئپمنٹ اور برتنوں کو دھونے والے مقامات پر کچھ بھی کھانے، پینے، اور سگریٹ نوشی کرنے سے منع کریں۔
- کھانے اور سگریٹ نوشی کرنے کی اجازت غذا اور برتن دھونے کی جگہوں سے دور صرف مقررہ مقامات پر ہے۔
- سگریٹ نوشی کے لیے مقررہ جگہیں نیواڈا کلین انڈور ایئر ایکٹ کے مطابق ہونی چاہئیں۔

ریفریجریٹر میں غذا کو محفوظ رکھنا

غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض سے بچنے کے لیے غذا کی درست محفوظ کاری اور تیاری بنیادی عوامل ہیں۔ غذا کو باہمی آلودگی سے محفوظ رکھنے کے لیے غذا کے تحفظ اور تیاری کا عمل بروئے کار لائیں۔

محفوظ کرتے ہوئے تمام تیار شدہ غذاؤں کو ڈھانپنا، لیبل لگانا، اور ان پر تاریخ کا اندراج کرنا چاہیے۔	محفوظ کرتے ہوئے تمام تیار شدہ غذاؤں کو ڈھانپنا، لیبل لگانا، اور ان پر تاریخ کا اندراج کرنا چاہیے۔	ادارے میں تیار کردہ TCS غذاؤں پر لازماً تاریخ درج ہونی چاہیے اور انہیں سات دن کے اندر استعمال کر لینا چاہیے۔
ادارے میں تیار کردہ TCS غذاؤں پر لازماً تاریخ درج ہونی چاہیے اور انہیں سات دن کے اندر استعمال کر لینا چاہیے۔	ادارے میں تیار کردہ TCS غذاؤں پر لازماً تاریخ درج ہونی چاہیے اور انہیں سات دن کے اندر استعمال کر لینا چاہیے۔	
پکی ہوئی اور کھانے کے لیے تیار غذائیں	پکی ہوئی اور کھانے کے لیے تیار غذائیں	
صاف کیے ہوئے، تیار شدہ پھل اور سبزیاں	صاف کیے ہوئے، تیار شدہ پھل اور سبزیاں	
غیر دھلے ہوئے پھل اور سبزیاں	غیر دھلے ہوئے پھل اور سبزیاں	
کچی مچھلی، سمندری غذا، گوشت کا مکمل ٹکڑا، اور انڈے	کچی مچھلی، سمندری غذا، گوشت کا مکمل ٹکڑا، اور انڈے	تھرمائیٹر کو یونٹ کے گرم ترین حصے میں رکھیں۔
کچا قیمہ	کچا قیمہ	
کچی مرغی، ٹرکی، پولٹری، اور مسالوں سے اندرونی طور پر بھری گنیں غذائیں	کچی مرغی، ٹرکی، پولٹری، اور مسالوں سے اندرونی طور پر بھری گنیں غذائیں	فرش سے کم از کم چھ انچ اوپر محفوظ کریں۔

غذاؤں کو ڈھانپ کر رکھنا، جانوروں سے حاصل کردہ کچی پرائڈکٹس کو نیچے اور تیار غذاؤں سے دور محفوظ کرنا، صاف اور جراثیم سے پاک ایکونینٹ / برتن استعمال کرنا، اور مجموعی طور پر ملازمین کے عمدہ طریقہ عمل کا نفاذ کرنا غذا کو محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوگا۔

فرہنگ

منظور شدہ سپلائر/ ذریعہ

ایک پیداکار، ترسیل کنندہ، تیار کنندہ، عامل، یا کوئی بھی ایسا فرد یا کاروباری ادارہ جو غذا کو فروخت یا استعمال کے لیے ایسے طریقے پر پیش کرتا ہو جو ہیلتھ اتھارٹی کے لیے قابل قبول ہو، اصولوں، طریقہ عمل، اور عوامی صحت کے تحفظ کے لیے عمومی تسلیم شدہ معیارات سے مطابقت رکھتا ہو۔

ایکوئپمنٹ

ایک ایسی شے جسے غذائی ادارے میں غذا کی تیاری کے عمل میں استعمال کیا جاتا ہے، ان میں فریژر، گرانٹر، ہوڈ، انس میکر، گوشت کاٹنے کا تختہ، مکسر، اوون، قابل رسائی ریفریجریٹر، پیمانہ، سنک، سلائسر، چولہا، اور میز، اس کے علاوہ دیگر ایکوئپمنٹ شامل ہیں۔

غذا

انسانی تصرف کے لیے مکمل یا جزوی، ایک کچا، پکا ہوا یا زیر عمل لایا ہوا خوردنی عنصر، برف، مشروب، یا استعمال کردہ یا پھر استعمال یا فروخت کے لیے تیار کردہ غذائی عنصر۔ چيونگ گم کو بھی غذا تصور کیا جاتا ہے۔

باضابطہ معیار بندی کرنا

معروف معیار سے موازنہ کرتے ہوئے، کسی پیمانہ سازی کے لیے، جیسے کہ تھرمامیٹر کی درستگی کو ایڈجسٹ کرنا۔

صارف کے لیے ہدایت

ایک تحریری مراسلہ جو صارفین کو کچی اور کم پکی ہوئی جانوروں سے حاصل کردہ پرائڈکٹس کھانے کی صورت میں غذائی زہریت سے پیدا ہونے والے مرض کے خطرے سے آگاہ کرتا ہے، اور غذائی ادارے کی فہرست طعام میں موجود کسی بھی ایسے کھانے کی نشاندہی کرتا ہے جس میں جانوروں سے حاصل کردہ کچی یا کم پکی ہوئی پرائڈکٹس شامل ہوں۔

غذائی زہریت سے پیدا ہونے والا مرض

آلودہ یا ملاوٹ کی حامل غذا یا پانی پیٹ میں جانے سے صحت پر پڑنے والے مضر اثرات۔

جرثومہ

ایک خردبینی جسم، خصوصاً وہ جو بیماری پیدا کرتا ہے۔

صحت کے لیے امکانی خطرہ

صحت کو لاحق ایک نمایاں اندیشہ یا خطرہ، جس کی موجودگی اس وقت تصور کی جاتی ہے جب اس بات کا کافی ثبوت ہو کہ کسی پرائڈکٹ، طریقہ کار، حالت، یا واقعے سے ایسی صورتحال پیدا ہو جائے جس کے لیے فوری تصحیح یا پھر سرگرمیوں کی بندش درکار ہو جیسے کہ پانی کی عدم موجودگی، نکاسی کی نالیوں کا بند ہو جانا اور حشرات کی کثرت۔

کثرت

کسی جگہ غیر معمولی طور پر حشرات یا جانوروں کی بہت بڑی تعداد موجود ہونا، خصوصاً جو نقصان یا بیماری کا باعث بنتے ہیں۔

طفیلیا

ایک ایسا نامیاتی وجود جو دوسرے وجود (میزبان) میں یا اس پر زندہ رہتا ہے اور میزبان وجود سے غذائی عناصر کشید کر کے جیتا ہے۔

انچارج فرد

غذائی ادارے میں موجود ایک فرد جو ادارے کی تمام تر سرگرمیوں کے دوران پوری طرح آگاہ اور ذمہ دار ہو۔

وہابی حشرات

کوئی بھی ناپسندیدہ اور تباہ کن کیڑا یا دیگر جانور جو غذا یا فصلوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور باہمی غذائی آلودگی کے ذریعے بیماری پھیلاتا ہے۔

غذائی آلودگی

کسی بھی ایسے خارجی، خصوصاً انفیکشن کے حامل اجزاء کی موجودگی جو غذائی عنصر یا تیاری کو غیر خالص یا نقصان دہ بنا دے۔ غذائی آلودگیوں میں مادی، حیاتیاتی، اور کیمیائی تین اقسام کے خطرات شامل ہیں۔

ٹھنڈا کرنا

غذائی درجہ حرارت کو فوری طور پر کم کرنے کے لیے دو مراحل پر مشتمل عمل۔ پہلا مرحلہ دو گھنٹوں میں 135°F سے 70°F تک، اور پھر دوسرا مرحلہ چار گھنٹوں میں 70°F سے 41°F تک ٹھنڈا کرنا ہے۔ ٹھنڈا کرنے کا عمل چھ گھنٹوں سے تجاوز نہیں ہو سکتا۔

باہمی غذائی آلودگی

غیر درست یا غیر جراثیم کش ایکوئپمنٹ، طریقہ عمل، یا پرائڈکٹس کے باعث جراثیم، خردبینی اجسام یا دیگر نقصان دہ مادوں جیسے کہ کیمیائی عناصر کا ایک سطح سے دوسری سطح پر منتقل ہونا۔

ملازمین کی ہیلتھ پالیسی

ایسے ملازمین کی نشاندہی اور ان کی حد بندی/اخراج کے طریقہ کار جو غذا میں غذائی زہریت کا باعث بننے والے مرض اور عناصر منتقل کر سکتے ہوں۔ یہ پالیسی حفظان صحت کے حامل مصالحانہ امور بھی پیش کرتی ہے جو غذا تیار کرنے والے اداروں میں غذائی زہریت کا باعث بننے والے وائرسز اور بیکٹیریا کی منتقلی سے محفوظ رکھتے ہیں۔

فرہنگ

کیڑے مار دوا

درجہ حرارت کا خطرے کا حامل زون
درجہ حرارت کی وہ حد جس میں جراثیم یا خردبینی اجسام
غیر محفوظ شرح سے افزائش پاتے ہیں (41°F سے 135°F
کے درمیان)۔

ایک عنصر یا محلول جو وبائی حشرات کو مارنے کے لیے
استعمال کیا جاتا ہے، اسے غذائی ادارے میں وبائی حشرات کو
کنٹرول کرنے والے تصدیق یافتہ آپریٹر کی جانب سے استعمال
کیا جاتا ہے۔

پگھلانا

کسی شے کی ایک منظور شدہ طریقہ کار کے تحت ٹھوس،
منجمد حالت سے ریفریجریٹر کے درجہ حرارت میں تبدیلی۔
اسے غیر منجمد کرنا بھی کہتے ہیں۔

دوبارہ گرم کرنا

ایسی غذائی پراڈکٹ کو دوبارہ حرارت پہنچانا جسے پہلے تیار
کیا جاچکا تھا۔

تھرمامیٹر

ایک آلہ جسے درجہ حرارت ناپنے کے لیے بنایا گیا ہے۔

کھانے کے لیے تیار (RTE) غذا

وہ غذا جو کسی اضافی تیاری یا کوکنگ کے بغیر کھانے کے
لیے تیار ہو۔

وقت اور درجہ حرارت کا کنٹرول برائے تحفظ (TCS)

وہ غذا جس میں مرض آور خردبینی اجسام کی افزائش یا
زہریت کی پیداوار کو محدود کرنے کے لیے وقت اور درجہ
حرارت کا کنٹرول برائے تحفظ درکار ہو، جیسے کہ گوشت،
مچھلی، انڈے، دودھ، اور کٹائی ہوئی سلاڈ۔

جراثیم کش محلول چھڑکنا

صاف ستھرے کھانے سے مَس ہونے والی سطحوں پر بلند
حرارت یا کیمیائی عناصر کا استعمال کرنا تاکہ بیماری پھیلانے
والے جراثیم یا خردبینی اجسام کی تعداد کو قابل قبول حد تک
کم کیا جاسکے۔

وقت بطور عوامی صحت کا کنٹرول

ایک طریقہ کار جس میں جراثیم یا خردبینی اجسام کی
افزائش کنٹرول کرنے کے لیے وقت کا استعمال کیا جاتا ہے۔
اس طریقہ کار کے تحت محفوظ کردہ غذا کو چار گھنٹوں
کے بعد لازماً استعمال، فروخت یا تلف کر دیا جانا چاہیے۔

خول دار سمندری حیات

کچی، خول میں موجود صدفی سمندری حیات جیسے کہ
گھونگے، صدف، یا موسلز۔

کچن کے برتن اور آلات

غذا کی محفوظ کاری، تیاری، منتقلی، تقسیم، فروخت، یا
سروس میں استعمال کردہ غذا رکھنے کا سامان یا برتن جو
ایک سے زائد استعمالات کے بھی ہوسکتا ہے اور واحد
استعمال کے لیے بھی، جیسے کہ ڈبلی کاغذ، چمچے،
چمچے، بڑے چمچ، کفگیر وغیرہ۔

علامات

کسی عارضے یا مرض کی نشاندہی یا اشارہ، عام طور پر کسی
فرد کے محسوسات یا دکھائی دینے میں واضح تبدیلی آنا۔

درجہ حرارت

کسی پراڈکٹ میں تھرمامیٹر کے ذریعے پیمائش کردہ حرارت
یا ٹھنڈک۔

