

## کھانے کو محفوظ اور صاف سنبھالنے کے قوانین

1۔ ضائع کر دیں کوئی بھی خوراک جو خراب یا زہریلی ہو چکی ہو اور کھانے کے قابل نہ ہو اور جس کا استعمال انسانیت کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے۔

2۔ تیار شدہ خوراک پر اشیاء پر اور ڈبوں پر تاریخِ انتہا ضروری نہیں لکھیں۔

3۔ خوراک کی تیاری میں مناسب وقت کا تعین رکھیں۔

4۔ خوراک محفوظ کرنے والے ڈبے اور آلات کا درجہ حرارت، ٹھنڈی

خوراک کے لئے  $4^{\circ}\text{C}$  سے کم اور گرم خوراک کے لئے  $60^{\circ}\text{C}$  سے زیادہ رکھیں۔

تاکہ خوراک کی کوئی برف قرار دے اور زہریلی نہ ہو پائے۔

5۔ ٹھنڈی خوراک  $4^{\circ}\text{C}$  سے کم اور گرم خوراک  $60^{\circ}\text{C}$  ڈگری سے زیادہ رکھ کر

پیش کریں۔ کھانے پینے کی تمام اشیاء صرف مسند اور منظور شدہ ڈبیلروں سے ہی

خریدیں اور خریداری کی تمام رسیدیں محفوظ رکھیں تاکہ طلب کرنے پر

حکام معائنہ کر سکیں۔

7۔ تمام خوراک کے ڈلوں پر ضروری، اطلاعات ملکہ، ضروری درج نہیں۔

خوداک کا تازا۔ اس میں بیا کیا شامل ہے۔ کیسے استعمال کرنا ہے۔  
کب تک استعمال ہو سکتا ہے۔ وزن۔ بنانے والے کا تازا۔ ایڈیسی۔  
اور ذمہ دار پارٹی۔

8:- محفوظ خوداک کے قوانین کا احترام کرنے ہوئے۔ خوداک کی تیاری۔ ماحول۔  
اشیا۔ سٹوریج اور صفائی کا خاص خیال رکھیں تاکہ خوداک کو مضر صحت  
ہونے سے محفوظ رکھا جاسکے۔

9:- جہی ہوئی خوداک کو منظور شدہ طریقہ کار سے کھانے کے قابل بنایا جائے  
تاکہ وہ مضر صحت ثابت نہ ہو۔

10:- خوداک کی حفاظت کے قوانین کو مد نظر رکھتے ہوئے۔ گوشت اور سینری کی  
تیاری میں اندرونی درجہ حرارت اور وقت کا خیال رکھا جائے تاکہ کھانا  
محفوظ رہ سکے۔

11:- کھانا تیار کرنے کا مستند طریقہ اختیار کیا جائے تاکہ صارفین کو خوداک سے  
پیدا شدہ بیماریوں سے محفوظ رکھا جاسکے۔

12:- خوداک جو نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے اس کو  $60^{\circ}\text{C}$  سے  $4^{\circ}\text{C}$  (اندرونی حرارت)  
پر 6 گھنٹوں کم پر گھنٹہ کریں ضروری ہے  $60^{\circ}\text{C}$  سے  $21^{\circ}\text{C}$  (اندرونی درجہ حرارت) پر  
6 گھنٹے سے کم وقت پر محفوظ کیا جائے۔

13:- پلے سے تیار شدہ خوداک کے تمام اجزاء کو  $63^{\circ}\text{C}$  ڈگری یا  $74^{\circ}\text{C}$  ڈگری  
پر سینڈ تک گرم کریں جس کا دورانیہ تیاری 6 گھنٹے تک ہو

14:- صفائی اور تمام برتن جراثیموں سے محفوظ کریں۔ آلات ہیر چنر جو ذریعہ استعمال آتی ہو اور منظور شدہ آلات کا استعمال کیا جائے۔ اور تمام

صفائی سٹھرائی کے آلات۔ جراثیم کش کیمیکل صرف منظور شدہ ہونے چاہئے۔

15:- MAPQ کے منظور شدہ قوانین کے تحت برتن۔ کام کے آلات۔ استعمال میں آتی والی سطح کی ہر استعمال کے بعد صفائی کی جائے۔ تاکہ مضر صحت صورتحال سے محفوظ رہ جا سکے۔

16:- غ کو دھوئیں۔ اوپر بازو تک گرم پانی اور صابن سے۔ تیار شدہ اور بغیر

تیار خوراک کو غ کو لگانے سے پہلے۔ کاکا پر آنے سے پہلے۔ سٹرپٹ نوشی

کے بعد۔ کھانا کھانے کے بعد۔ پینے کے بعد۔ ناک صاف کرنے کے بعد۔

غسل خانے کے استعمال کے بعد یا کسی سطح کو چھونے کے بعد۔

17:- ضروری تاکید کہ زیر استعمال آنے والا تمام ماحول خوراک کی تیاری کے لئے۔

پاکاڑی میں ٹھنڈے اور گرم پانی کا بندوبست اور گندے پانی کو ضائع کرنے

کا بندوبست ہونا چاہئے۔ اور سائے صابن عارضی ٹولیم۔ ٹشون۔ اور جراثیم کش

کیمیکل کی موجودگی اور اس تک آسان رسائی ضروری ہونی چاہئے۔

18:- تمام باورچیوں کو سختی سے تاکید کی جائے ہے کہ وہ صحت کے اصولوں کا خیال

رکھتے ہوئے۔ کھانا تیار کرنے جگہ یا برتن دھونے کی جگہ پر کسی قسم کا

کھانا پینا نہ کریں۔

19۔ کھانا تیار کرنے والی جگہ پر صرف متعلقہ ملازمین کا داخلہ ہونا چاہیے۔ غیر ضروری لوگوں کا داخلہ کچن میں سختی سے ممنوع ہے تاکہ جراثیم سے محفوظ رہا جاسکے۔

20۔ اس بات کو ضروری بنایا جائے کہ کام کرنے والے ملازمین کو قانونی طریقے سے خوراک کو پیش کرنے اور تیاری کے قوانین سے آگاہ ہوں۔

21۔ سخت ہرابت ہے کہ خوراک تیار کرنے والے ملازمین کے جسم پر کوئی زخم۔ کٹ۔ پھوڑے۔ بخار۔ پیٹ خراب۔ الٹی۔ غنودھی اور کوئی اچھوت کی بیماری نہ ہو۔

22۔ ضروری نالیڈ ہے کہ خوراک کو چھونے والے تمام ملازمین صاف شہرے کپڑے استعمال کرنے کے ساتھ سر کے بالوں کو ڈھانپیں۔ داڑھی پر لوہہ چڑھائیں۔

23۔ نرگھات اور ایسی چیزوں کا استعمال نہ کریں جو خوراک میں گر سکتی ہیں۔ جگہ۔ آلات۔ خوراک محفوظ کرنے والی مشینیں۔ سٹوریج۔ گاڑی۔ لپیل۔ تقسیم صاف اور محفوظ ہو۔

24۔ اعلیٰ کوالٹی کے برتن۔ آلات۔ ڈبے جو مسٹریل اور فحارت سے بنے ہوں اور ان کا استعمال آسان ہو۔ خوراک کی صحت کے اصولوں کے مطابق استعمال میں لائے جائیں۔

25۔ سخت ہرابت کی جانی ہے کہ تیار شدہ خوراک کو محفوظ کرنے والے ڈبے برتن اعلیٰ مسٹریل سے تیار شدہ ہوں۔ ٹوٹے۔ کریم۔ لپکنے والے۔

جذب کرنے والے - رنگ چھوڑنے والے اور صفائی کے دوران مشکل  
پیش کرنے والے ڈبے غیر قانونی ہیں .

26 :- تمام کوٹا کرکٹ بند کوڑے کے ڈالوں میں رکھیں اور باہر کرنے سے پہلے  
تلف کرنے چاہئیں .

27 :- استعمال میں آنے والی جگہ - گاڑیاں صاف رکھیں یا کہ جسمانی طور پر ان  
کو چھونے سے خوراک میں جبرائیم - کیمیکل یا زہریلے مواد شامل نہ ہو سکے .

28 :- کھانا تیار کرنے جگہ - گاڑی کو کیڑے مکوڑوں - جالوروں سے پیرا سفید  
گندگی سے محفوظ رکھیں -

29 :- کھانے کی تیاری میں استعمال شدہ جگہ - گاڑیوں میں ٹینڈا گرم پانی کم از کم  
60°C تک وافر مقدار میں موجود ہونا چاہئے - ٹوٹی سے پانی لیتے ہوئے  
خیال رکھیں کہ پانی گندیا یا مضر صحت نہ ہو -

Translated by: BAIG MAHMOOD RAZA (FREE)

Cell: 514-452-8354

For the best interest of public health and South Asian  
Community benefits.

Thanks for rewriting by: Mr. Shahid Akbar