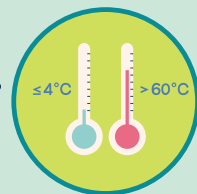
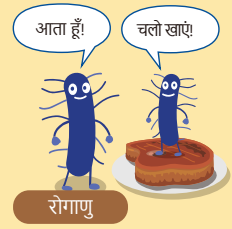


खाद्य सुरक्षा की पाँच कुंजियों को समझना

घर पर खाद्य सुरक्षा के लिए सलाह



भोजन की विषाक्तता का सबसे सामान्य कारण उसको कम पकाना, कच्चे भोजन से पके हुए भोजन का दूषित होना, और भोजन को संभालते समय व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी होना है। भोजन को सही ढंग से संभालने और खाद्य जनित बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए, सभी को "खाद्य सुरक्षा की पाँच कुंजियाँ" का अनुपालन करना चाहिए।



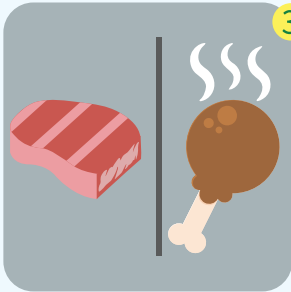
खाद्य सुरक्षा की पाँच कुंजियों में शामिल हैं:



चुनना
सुरक्षित कच्ची सामग्रियाँ चुनें



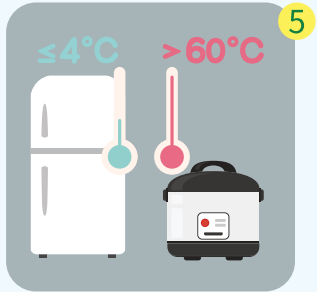
सफाई
हाथों और बर्तनों को साफ़ रखें



अलग करना
कच्चे और पके भोजन को अलग अलग करें



खाना पकाना
अच्छी तरह से पकाएं



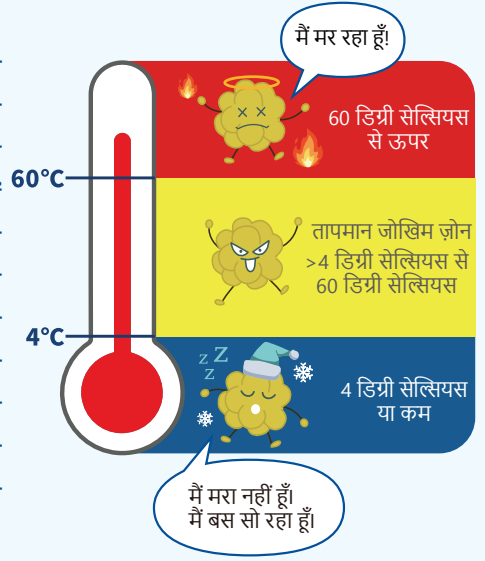
सुरक्षित तापमान
भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें



"खाद्य सुरक्षा की पाँच कुंजियाँ" पर वीडियो देखने के लिए QR कोड को स्कैन करें। सबटाइटल्स को चालू करने के लिए [CC] पर क्लिक करें, और सबटाइटल्स की भाषा चुनने के लिए [🗣️] पर क्लिक करें।



4 डिग्री सेल्सियस और 60 डिग्री सेल्सियस के बीच **तापमान जोखिम ज़ोन** में भोजन का भंडारण बैक्टीरिया को तेजी से बढ़ने देता है। भोजन तैयार करने के सभी चरणों में उचित तापमान नियंत्रण बैक्टीरिया के भोजन की विषाक्तता को रोकने का एक प्रभावशाली तरीका है। हालांकि कम-तापमान में भंडारण बैक्टीरिया के विकास को रोकता है लेकिन उनको मार नहीं सकता, उच्च-तापमान का उपयोग बैक्टीरिया को प्रभावशाली ढंग से नष्ट कर सकता है।



अब, आओ देखें कि मुई (Mui) प्रतिदिन के भोजन को संभालने की पाँच प्रक्रियाओं में खाद्य सुरक्षा की पाँच कुंजियों को कैसे लागू करती है।



खरीदना



स्टोरेज



तैयारी



खाना पकाना



बचे हुए भोजन को संभालना

मुझे आपको अपनी निपुणता दिखाने दीजिये!!





- 1 स्वच्छ और भरोसेमंद लाईसेंस वाली दुकानों से ही खाद्य पदार्थ खरीदें।
- 2 पहले से पैक किये भोजन की एक्सपायरी की तारीख और पोषण के लेबल की जाँच करें।
- 3 खाद्य पदार्थों के उन डिब्बों को खरीदने से परहेज करें जो धंसे हुए, उभरे हुए, खराब या जंग लगे हुए हैं।
- 4 बिना दरार वाले अंडे चुनें। अधपके अंडे के व्यंजनों के लिए पास्चुरीकृत अंडे का उपयोग करें।
- 5 खराब होने वाले भोजन को ठंडा रखने के लिए आइस पैक का उपयोग करें।





चुनना

बाजारों और सुपरमार्केट में:

- स्वच्छ और भरोसेमंद लाइसेंस वाली दुकानों से ही खाद्य पदार्थ खरीदें।
 - ▶ बिना लाइसेंस वाली दुकानों या संदिग्ध स्रोतों से भोजन न खरीदें।
- ताजे और पौष्टिक खाद्य पदार्थ चुनें
 - ▶ सब्जियाँ और फल खराब या पिचके हुए न हों।
 - ▶ सूखी चीजों में फफूंदी नहीं लगती।
 - ▶ भोज्य पदार्थों के डिब्बे पिचके हुए, उभरे हुए, क्षतिग्रस्त या जंग लगे हुए न हों। भोजन के जार टूटे हुए या ढीले ढक्कन वाले न हों।
 - ▶ अंडे दरार वाले या लीक न हों। अधपके अंडे के व्यंजनों के लिए पास्चुरीकृत अंडे का उपयोग करें।
- रेडी-टू-इट, पके हुए या खराब होने वाले भोजन चुनें जो सही तरीके से संग्रहित किये गए हैं, उदाहरण के लिए सुशी को 4 डिग्री सेल्सियस या उससे कम पर संग्रहित किया जाना चाहिए, फ्रोजन चिकन को -18 डिग्री सेल्सियस या उससे कम पर संग्रहित किया जाना चाहिए।
- खाद्य पदार्थ को उसकी एक्सपायरी तारीख के बाद न खरीदें।
- खाद्य पदार्थ खरीदते समय, संभावित खतरों को कम करने के लिए तापमान जोखिम ज़ोन (4 डिग्री सेल्सियस-60 डिग्री सेल्सियस) पर रुकने के समय को घटाने के लिए चेक आउट करने से पहले सूखी चीजों (खाद्य और गैर-खाद्य पदार्थों समेत) को लें और बाद में फ्रोजन और ठंडे किये हुए उत्पाद लें।
- स्वास्थ्यवर्धक भोजन विकल्प बनाने में मदद करने के लिए पोषण संबंधी लेबल पढ़ें।



अलग करना

- पहले से पैक और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ पहले लें, बाद में कच्चा मांस, पोल्ट्री और सीफूड की खरीदारी करें।
- कच्चा मीट, पोल्ट्री और सीफूड को अपने किराने वाली ट्रेली और शॉपिंग बैग में अन्य खाने-पीने की वस्तुओं से अलग रखें ताकि उनके रस से खाने पीने की अन्य चीजों को दूषित होने से बचाया जा सके।
- खाद्य पदार्थों को दूषित होने से बचाने के लिए रासायनिक एजेंटों से अलग पैक करें।



≤4°C >60°C



सुरक्षित तापमान

- यदि सफर में अधिक समय लगने की उम्मीद है, तो खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को ठंडा रखने के लिए आइस पैक का उपयोग करें।
- फ्रोजन और ठंडे खाद्य पदार्थों को तुरंत फ्रिज में स्टोर करें ताकि उनकी गुणवत्ता को बनाये रखने के लिए वातावरण के तापमान पर रहने के समय को कम किया जा सके।



“उपयोग करें” और “इससे पहले उत्तम” तारीखें

तारीख के चिन्ह इस बात का व्यावहारिक मार्गदर्शन देते हैं कि भोजन खराब होने या खाने के लिए असुरक्षित होने से पहले कितनी देर तक रखा जा सकता है।

“उपयोग करें” तारीख

खाद्य पदार्थ पर “उपयोग करें” तारीख खाद्य पदार्थ की **सुरक्षा के बारे में है। भोजन** को “उपयोग करें” तारीख तक खाया जा सकता है लेकिन बाद में नहीं। “उपयोग करें” तारीखें उन खाद्य पदार्थों पर दिखाई देती हैं जो जल्दी खराब हो जाते हैं, जैसे कि मांस उत्पाद या रेडी-टू-इट सलाद।



“इससे पहले उत्तम” तारीख

“इससे पहले उत्तम” तारीख भोजन की **गुणवत्ता के बारे में है लेकिन सुरक्षा के बारे में नहीं।** भोजन इस तारीख के बाद खाने के लिए सुरक्षित होगा लेकिन हो सकता है कि ये सर्वोत्तम न हो। इसका स्वाद और बनावट पहले की तरह अच्छी नहीं हो सकती है। “इससे पहले उत्तम” तारीखें फ्रोजन, सूखे और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों समेत बहुत सारे खाद्य पदार्थों पर दिखाई देती हैं। फिर भी, उपभोक्ताओं को खराब खाद्य पदार्थ खाने से बचना चाहिए।

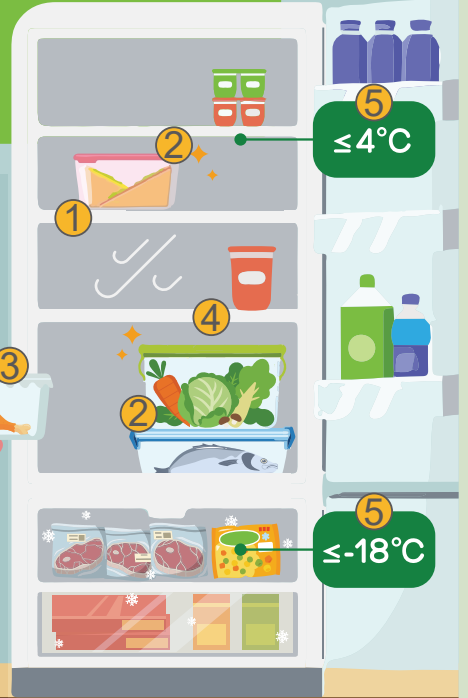


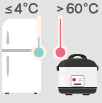
एक बार खाद्य पदार्थ की पैकेजिंग खुलने के बाद, तारीख का चिन्ह **आप्रासंगिक हो** सकता है। खोलने के बाद स्टोरेज के समय और शर्तों के लिए निर्माता के निर्देशों का पालन करें, उदाहरण के लिए “4 डिग्री सेल्सियस या इससे कम पर खोलने के बाद फ्रिज में रखें और 7 दिनों के अंदर खत्म करें”।



- ① फ्रिज को ओवरलोड न करें।
- ② कच्चे माँस, पोल्ट्री और सीफूड को रेडी-टू-इट या पके हुए भोजन के नीचे स्टोर करें।
- ③ पके हुए और खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को 2 घंटों के अंदर फ्रिज में रखें।
- ④ भोजन को एक सीलबंद या ढके हुए डिब्बे में सही तरीके से स्टोर करें।
- ⑤ सुनिश्चित करें कि फ्रिज को 4 डिग्री सेल्सियस या उससे कम पर और फ्रीज़र को 18 डिग्री सेल्सियस या उससे कम पर रखा गया है।
- ⑥ ऐसे भोज्य पदार्थ को ठंडी और सूखी जगह पर रखें जिसके लिए फ्रिज की जरूरत नहीं है।

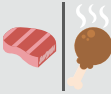
खाद्य पदार्थ को घर में लाते ही जल्दी से जल्दी उसे सही तरीके से स्टोर करें!





सुरक्षित तापमान

- पके हुए और खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को खरीदने के बाद **2 घंटों** के अंदर फ्रिज में रखें।
- थर्मामीटर का उपयोग करके सुनिश्चित करें कि फ्रिज को **4 डिग्री सेल्सियस या उससे कम पर और फ्रिजर को -18 डिग्री सेल्सियस या उससे कम पर रखा गया है।**
- फ्रिज को ओवरलोड न करें।
- खराब होने वाले खाद्य पदार्थ, जैसे कि बोतल बंद दूध और पनीर को अच्छी तरह ठंडा किया जाना चाहिए।
- कमरे के तापमान पर रखे जाने वाले खाद्य पदार्थ, जैसे कि डिब्बाबंद भोजन, अनाज और आलू को ठंडी **और सूखी जगह पर स्टोर करना चाहिए।**



अलग करना

फ्रिज में

- कच्चे भोजन और रेडी-टू-इट या पके भोजन के बीच संपर्क से बचने के लिए भोजन को ढके हुए या सीलबंद डिब्बे (जैसे कि प्लास्टिक बैग का उपयोग करना) में स्टोर करें।
- कच्चे माँस, पोल्ट्री और सीफूड भोज्य पदार्थ को रेडी-टू-इट या पके हुए भोजन के नीचे स्टोर करें ताकि उनके रस को अन्य भोज्य पदार्थों पर टपकने से रोका जा सके।
- ठंडी हवा के संचार को बनाये रखने के लिए फ्रिज को ओवरस्टॉक करने से बचना चाहिए।

रसोई के अंदर

- खाद्य पदार्थों और रसायनों जैसे कि डिटर्जेंट को साथ में स्टोर नहीं किया जाना चाहिए।



सफाई

- फ्रिज और फूड कैबिनेट की नियमित तौर पर साफ़-सफाई करें। एक्सपायर और खराब हो चुके खाद्य पदार्थों को फेंक दें और उन्हें न खाएं।



- ① सुनिश्चित करें कि सारे बर्तन और उपकरण साफ़ हैं।
- ② खाद्य पदार्थ को संभालने से पहले, हाथों को 20 सेकंड के लिए पानी और तरल साबुन से अच्छी तरह से धोएं।
- ③ भोजन को फ्रिज में सुरक्षित ढंग से डिफ्रॉस्ट करें।
- ④ ताज़ी सब्जियों और खाद्य पदार्थ को बहते पानी के नीचे धोएं।
- ⑤ कटिंग बोर्ड को उपयोग करने से पहले गर्म पानी से साफ़ और रोगाणु मुक्त किया जाना चाहिए।
- ⑥ कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को संभालने के लिए अलग-अलग बर्तनों का उपयोग करें।



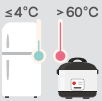
सफाई

- हाथ धोना:
 - ▶ **भोजन को संभालने से पहले, खाना खाने से पहले** और भोजन तैयार करने के दौरान बार-बार हाथ धोएं। **कच्चे मांस या पोल्ट्री को छूने के बाद** और **रेडी-टू-इट भोजन को छूने से पहले** बहते पानी के नीचे फिर से हाथ धोएं।
 - ▶ धोते समय, **कम से कम 20 सेकंड के लिए** तरल साबुन लगाकर हाथों को रगड़ें, फिर बहते पानी के नीचे धो लें।
 - ▶ धोने के बाद, एक साफ़ पेपर वाले तौलिये से सुखाएं।
- सब्जियों को बहते पानी के नीचे अच्छी तरह से धोएं और एक साफ़ ब्रश से सख्त सतहों को रगड़ें।
- प्रत्येक उपयोग के बाद बर्तन (जैसे कि बर्तन, कटलरी, खाना पकाने के बर्तन, कटिंग बोर्ड) सिंक और काम करने की जगह को धोएं।
- रसोई को साफ़ रखें और कीड़ों, चूहों और अन्य जानवरों (जैसे कि पालतू जानवर) से दूर रखें।
- भोजन के अवशेष को कूड़ेदान में डालें। कूड़ेदानों को ढककर रखें और नियमित तौर पर कचरा हटायें।



अलग करना

- कच्चे खाद्य पदार्थ और पके हुए खाने या रेडी-टू-इट भोजन को संभालने के लिए अलग-अलग बर्तन (जैसे कि कटिंग बोर्ड, चाकू) का उपयोग करें।



सुरक्षित तापमान

- खाना पकाने से पहले ① फ्रोजन खाने को फ्रिज में, ② बहते हुए पानी के नीचे, या ③ माइक्रोवेव में डीफ्रॉस्ट किया जा सकता है, लेकिन कमरे के तापमान पर न रखें। पिघलने के बाद, भोजन को तुरंत इस्तेमाल किया जाना चाहिए।





- 1 खाना बनाने से पहले हाथ धोएं
- 2 भोजन को 75 डिग्री सेल्सियस के मुख्य तापमान पर अच्छी तरह से पकाएं
- 3 व्यंजन की ज्यादा मात्रा को पूरी तरह से पकने में अधिक समय लगता है।
- 4 सूप और स्ट्यू को कम से कम 1 मिनट के लिए उबलने दें।
- 5 अंडे को तब तक पकाएं जब तक जर्दी सख्त नहीं हो जाती। अधपके व्यंजनों के लिए पास्चुरीकृत अंडे का उपयोग करें।
- 6 सीप और शैलफिश को 100 डिग्री सेल्सियस तापमान पर तब तक उबालें जब तक उनके सीप खुल न जाएँ और 3 से 5 मिनट तक जारी रखें।
- 7 मछली को अपारदर्शी होना चाहिए और आसानी से पपड़ी और हड्डी निकाली जा सके।
- 8 सुनिश्चित करें कि पके हुए माँस और पोल्ट्री के सूप साफ़ हों, लाल न हों और काटते हुए कोई रक्त दिखाई न दे।
- 9 माइक्रोवेव करते समय भोजन को ढकें, हिलाएं और घुमाएं।





खाना पकाना

- आदर्श रूप में, ये जाँचने के लिए भोजन थर्मामीटर का उपयोग करें कि भोजन का मुख्य तापमान कम से कम **75 डिग्री सेल्सियस** तक पहुँचता है।
- यदि आपके पास भोजन थर्मामीटर नहीं है, तो भोजन को तब तक अच्छी तरह से पकाएँ या दुबारा गर्म करें जब तक वह भाप से गर्म न हो जाए और जाँच करें:
 - ▶ पकाए हुए माँस और पोल्ट्री के लिए, सुनिश्चित करें कि उनका सूप साफ़ हो, लाल न हो और काटते हुए **कोई रक्त दिखाई न दे**।
 - ▶ अंडे के लिए, ज़र्दी **सख्त होने तक पकाएं**। अधपके व्यंजनों के लिए पास्चुरीकृत अंडे का उपयोग करें।
 - ▶ सूप और स्ट्यू को **कम से कम 1 मिनट तक उबलने दें**।
 - ▶ सीप और शैलफिश को **90 सेकंड के लिए 90 डिग्री सेल्सियस** के आंतरिक तापमान पर गर्म किया जाना चाहिए या **100 डिग्री सेल्सियस** पर उबाला जाना चाहिए जब तक उनके **सीप खुल नहीं जाते** और **3 से 5 मिनट** तक जारी रखें।
 - ▶ मछली को तब तक पकाया जाना चाहिए जब तक वह **अपारदर्शी** न हो जाए और **आसानी से पपड़ी और हड्डी निकाली जा सके**।
- पूरी तरह से गर्म होने को सुनिश्चित करने के लिए माइक्रोवेव करते समय भोजन को ढकें, हिलाएं और घुमाएं।
- कुछ बड़े व्यंजन, जैसे कि पुन चोई, को अच्छी तरह से पकाने में **अधिक समय लगता है**।

≤4°C >60°C



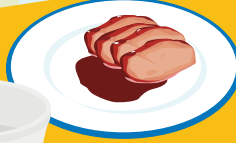
सुरक्षित तापमान

- खाना बनाने के बाद, जितनी जल्दी हो सके खाना खा लेना चाहिए।
- पकाया हुआ भोजन, जो तुरंत परोसने के लिए नहीं है, उसे उचित तापमान पर रखा जाना चाहिए: **4 डिग्री सेल्सियस या इससे कम पर ठंडा भोजन; 60 डिग्री सेल्सियस से अधिक पर गर्म भोजन**।

बचे हुए भोजन को संभालना



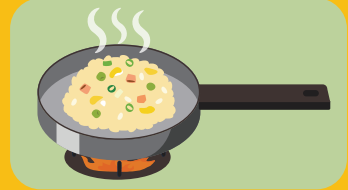
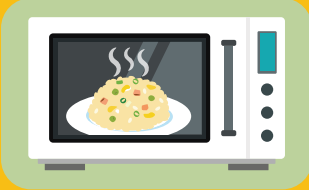
①



④



पुनः गर्म करना
> 1 बार



- ① बचे हुए भोजन को संभालने से पहले हाथ धोएँ
- ② सुनिश्चित करें कि बर्तन और उपकरण साफ़ हैं।
- ③ बचे हुए भोजन को 2 घंटे के अंदर फ्रिज में रखें।
- ④ फ्रिज में रखे बचे हुए भोजन को खाने से पहले अच्छी तरह से दोबारा गर्म करना चाहिए, और एक से ज्यादा बार गर्म नहीं किया जाना चाहिए।
- ⑤ 3 दिन से अधिक समय तक बच रखे भोजन को निपटा दें।



- बचे हुए भोजन को तुरंत ठंडा किया जाना चाहिए और **2 घंटे के अंदर** फ्रिज में रख देना चाहिए



- बचे हुए भोजन को इन तरीकों से जल्दी ठंडा किया जा सकता है:
 - भोजन को छोटे हिस्सों में बाँटना
 - भोजन को एक उथले बर्तन में रखना
 - भोजन को थोड़े-थोड़े अंतराल में हिलाते रहना
- यदि भोजन को रखा गया है:



4°C - 60°C (जैसे कि कमरे का तापमान)	बाद में उपयोग के लिए फ्रिज में	तुरंत खा लेना
<2 घंटे		
2-4 घंटे		
>4 घंटे के लिए		



- फ्रिज में रखे बचे हुए भोजन को तब तक अच्छी तरह से गर्म किया जाना चाहिए, जब तक कि वह खाने से पहले गर्म न हो और **एक से अधिक बार गर्म नहीं किया जाना चाहिए**
- 3 दिन से अधिक समय तक फ्रिज में बच रखे भोजन का निपटारा करें।

टेकअवे भोजन को संभालना

- एक बार जब टेकअवे भोजन को उठा लिया जाता है, फिर इसको जितनी जल्दी हो सके ले जाना और खाया जाना चाहिए
- खुले हुए या गंभीर तौर से बिगड़ी पैकिंग वाले टेकअवे भोजन को वापस कर दिया जाना चाहिए।
- यदि भोजन अस्वच्छ या खाने के लिए अनुपयुक्त पाया जाता है, तो FEHD के पास शिकायत दर्ज करवाने के लिए 24 घंटे की हॉटलाइन 28680000 पर फोन करें।
- टेकअवे भोजन को जरूरत पड़ने पर दोबारा गर्म करने के लिए गर्म करने से पहले गर्मी-प्रतिरोधक बर्तन में रखा जा सकता है।



चुनना

सुरक्षित कच्ची
सामग्रियाँ चुनें



सफाई

हाथों और बर्तनों को साफ रखें



अलग करना

कच्चे और पके
भोजन को
अलग अलग
करें

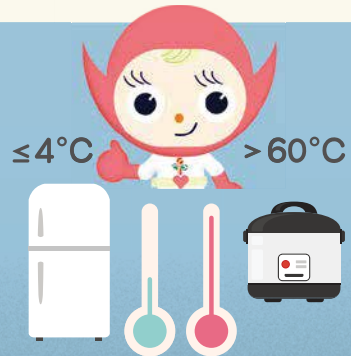


सुरक्षित और स्वादिष्ट
भोजन तैयार करने के लिए
खाद्य सुरक्षा की
पाँच कुंजियों
का उपयोग करें



खाना पकाना

अच्छी तरह से पकाएं



सुरक्षित तापमान

भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें



यह पुस्तिका "घर में खाद्य सुरक्षा: घरेलू भोजन संभालने वालों और देखभाल करने वालों के लिए भोजन सुरक्षा के लिए सम्पूर्ण गाइड" से ली गई है। विवरण के लिए QR कोड को स्कैन करें।

cfs.gov.hk/safefood

