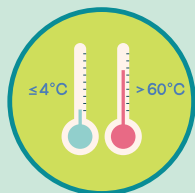


# खाद्य सुरक्षाका लागि

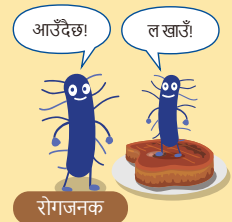


# पाँच कुञ्जीहरू बुझौं

घरमा खाद्य सुरक्षाको लागि सल्लाह



खाद्य विषाक्तताको सबैभन्दा सामान्य कारणहरूमा पूरा नपकाउने, काँचो खानाले पकाएको खाना दूषित गर्नु, र खाना ह्यान्डल गर्दा व्यक्तिगत स्वच्छताको कमी समावेश छन्। खानाको उचित व्यवस्थापन गर्न र खाद्यजन्य रोगहरूको जोखिम कम गर्न, सबैले "खाद्य सुरक्षाका पाँच कुञ्जीहरू" पालन गर्नुपर्छ।



खाद्य सुरक्षाका पाँच कुञ्जीहरूमा निम्न समावेश छन्:



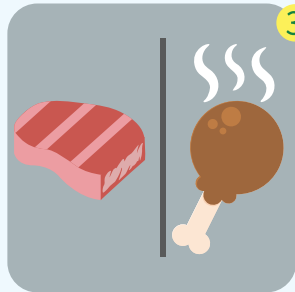
छनोट

सुरक्षित काँचो खाद्य वस्तु छान्नुहोस्



सफाइ

हात र भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्



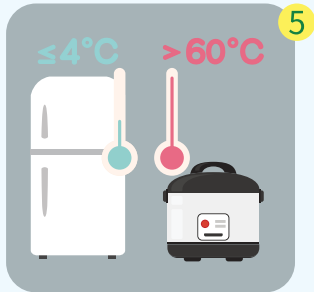
अलग

काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस्



पकाउने

राम्ररी पकाउनुहोस्



सुरक्षित तापमान

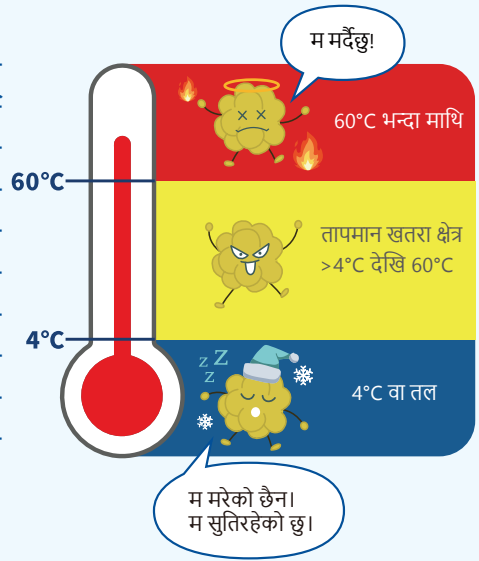
खाना सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्



"फुड सेफ्टीका पाँच कुञ्जीहरू" सम्बन्धी भिडियो हेर्नको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्। उपशीर्षकहरू खोल्न मा क्लिक गर्नुहोस्, र उपशीर्षकहरूको भाषा छनोट गर्न मा क्लिक गर्नुहोस्।



तापमान खतरा क्षेत्र अर्थात 4°C र 60°C को बीचमा खाना भण्डारण गर्दा ब्याक्टेरिया छिटो बढ्न सक्दछ। खाद्य तयारीका सबै चरणहरूमा उचित तापक्रम नियन्त्रण ब्याक्टेरियायुक्त खाद्य विषाक्तता रोक्नको लागि प्रभावकारी तरिका हो। कम तापक्रममा भण्डारण गर्नाले ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई रोक्छ तर तिनीहरूलाई मार्न सक्दैन, उच्च तापक्रम उपचारले ब्याक्टेरियालाई प्रभावकारी रूपमा नष्ट गर्न सक्छ।



अब, मुइले दैनिक खाना ह्यान्डलिङका पाँच प्रक्रियाहरूमा खाद्य सुरक्षाका पाँच कुञ्जीहरू कसरी लागू गर्छ हेरौं।



खरिद



भण्डारण



तयारी



खाना पकाउने



अवशेषहरूको  
ह्यान्डल

मलाई मेरो विशेषज्ञता  
देखाउन दिनुहोस् !!





- ① स्वच्छ र भरपर्दो इजाजतपत्र प्राप्त पसलबाट खाना किन्नुहोस्।
- ② पूर्व प्याकेज गरिएको खानाको म्याद सकिने मिति र पोषण लेबलहरू जाँच गर्नुहोस्।
- ③ कुच्चिएको, धेरै फुलेको, बिग्रिएको वा खिया लागेको क्यान खाद्य नकिन्नुहोस्।
- ④ नफुटेको अण्डा छान्नुहोस्। पुरा नपाकेको अण्डा प्रयोग हुने खानाको लागि पाश्चराइज्ड अण्डाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- ⑤ नाश हुने खाना चिसो राख्न आइस प्याक प्रयोग गर्नुहोस्।

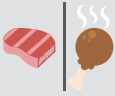




## छनोट

### बजार र सुपरमार्केटहरूमा:

- स्वच्छ र भरपर्दो इजाजतपत्र प्राप्त पसलबाट खाना किन्नुहोस्।
  - ▶ लाइसेन्स नभएका पसलहरू वा शंकास्पद स्रोतहरूबाट खाद्यान्न किन्ने नगर्नुहोस्।
- ताजा र स्वस्थ खाना चयन गर्नुहोस्।
  - ▶ तरकारी र फलफूलमा क्षति भएको वा बिग्रेको छैन।
  - ▶ सुख्खा खाद्य वस्तुहरूमा दुसी परेको छैन।
  - ▶ खानेकुराका डिब्बाहरू कुच्चिएको, धेरै फुलेको, बिग्रिएको वा खिया लागेको छैन। खानाको डिब्बा फुटेको छैन वा ढक्कन राम्ररी ढाकिएको छ।
  - ▶ अण्डा फुटेको छैन वा चुहिदैन। पूरा नपाकेको अण्डा प्रयोग हुने खानाको लागि पाश्चराइज्ड अण्डाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- सही रूपमा भण्डार गरिएको खानको लागि तयार, पकाएको वा नष्ट हुने खानेकुराहरू छान्नुहोस्, उदाहरणका लागि: सुशी 4°C वा तल भण्डारण गर्नुपर्छ, जमेको कुखुराको मासु -18°C वा तल भण्डारण गर्नुपर्छ।
- म्याद सकिएको मिति भएको खाना नकिन्नुहोस्।
- खाना खरिद गर्दा, सम्भावित खतराहरू कम गर्नको लागि तापमान खतरा क्षेत्र (4°C-60°C) मा रहने समय कम गर्न जाँच गर्नु अघि पहिले सुख्खा खाद्य वस्तुहरू (खाद्य र गैर-खाद्य वस्तुहरू सहित) लिनुहोस् र जमेको र चिसो वस्तुहरू पछि लिनुहोस्।
- स्वस्थ खाना छनोट गर्न मद्दतका लागि पोषण लेबलहरू पढ्नुहोस्।



## अलग

- पहिले प्याकेज गरिएका र डिब्बामा बन्द भएका खानाहरू छान्नुहोस्; त्यसपछि काँचो मासु, कुखुरा र समुद्री खाना किन्नुहोस्।
- काँचो मासु, कुखुरा र समुद्री खानालाई तपाईंको किराना कार्ट र किनमेल झोलाहरूमा अन्य खाद्य वस्तुहरूबाट अलग राख्नुहोस् तिनीहरूको रसले अन्य खाद्य वस्तुहरू दूषित हुनबाट जोगाउनु पर्छ।
- खाद्य पदार्थहरूलाई दूषित हुनबाट जोगाउन रासायनिक एजेन्टहरूबाट अलग प्याक गर्नुहोस्।



≤4°C >60°C



## सुरक्षित तापमान

- यदि लामो यात्रा समय अनुमान गरिएको छ भने, नाश हुने खानाहरू चिसो राख्न आइस प्याकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- जमेको र चिसो खानाहरू तुरुन्तै फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूको गुणस्तर कायम राख्न परिवेशको तापक्रममा रहने समय कम गर्न सकियोस्।

## "\_\_ भित्र प्रयोग गर्नुहोस्" र "\_\_ पहिले सर्वोत्तम" मितिहरू

मिति चिन्हहरूले खाना बिग्रनु वा खानाको लागि असुरक्षित हुन अघि कति समयसम्म राख्न सकिन्छ भन्ने व्यावहारिक मार्गदर्शन दिन्छ।

### मिति "\_\_ भित्र प्रयोग गर्नुहोस्"

खानामा "\_\_ भित्र प्रयोग गर्नुहोस्" मिति भनेको **खाद्य सुरक्षाको बारेमा हो**। खाना "\_\_ भित्र प्रयोग गर्नुहोस्" मिति सम्म खान्न सकिन्छ तर त्यसपछि प्रयोग गर्नु हुँदैन। "\_\_ भित्र प्रयोग गर्नुहोस्" मितिहरू मासुका उत्पादनहरू वा तयारी सलादहरू जस्ता चाँडै बिग्रिने खानाहरूमा देखिन्छन्।



### "\_\_ पहिले सर्वोत्तम" मिति

"\_\_ पहिले सर्वोत्तम" मिति **खानाको गुणस्तरको बारेमा हो तर सुरक्षाको बारेमा होइन**। यस मिति पछि खाना खान्न सुरक्षित हुन सक्छ तर यो उत्तम नहुन सक्छ। यसको स्वाद र बनावट पहिलेको जस्तो राम्रो नहुन सक्छ। "\_\_ पहिले सर्वोत्तम" मितिहरू जमका, सुक्खा र डिब्बामा बन्द खानाहरू सहित अन्य धेरै खाद्य पदार्थहरूमा देखा पर्दछ। यद्यपि, उपभोक्ताहरूले बिग्रिएको खानेकुराहरू खानबाट जोगिनै पर्छ।

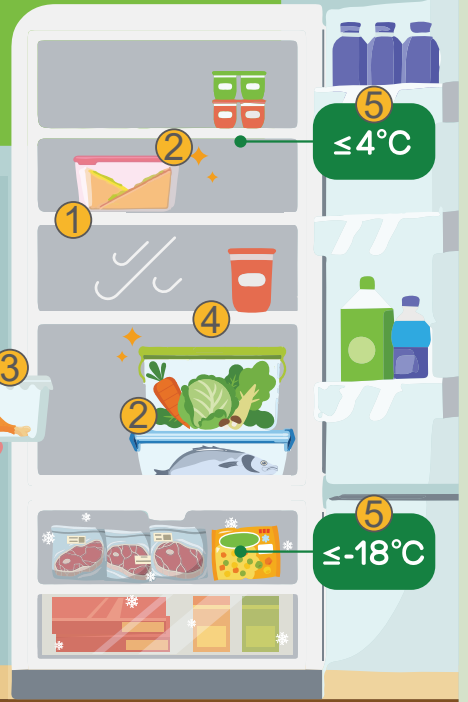


खानाको प्याकेजिङ खोलिसकेपछि, मिति चिन्ह **अप्रासंगिक** हुन सक्छ। खोल्ने पछि भण्डारण समय र सर्तहरूको लागि निर्माताको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि: "4°C मा वा तल खोलिसकेपछि फ्रिजमा राख्नुहोस् र 7 दिन भित्र सक्काउनुहोस्"।



- ① फ्रिज ओभरलोड नगर्नुहोस्।
- ② तयारी खाना वा पकाएको खानाको मुनि काँचो मासु, कुखुरा र समुद्री खाना भण्डार गर्नुहोस्।
- ③ पकाएको र नाश हुने खानेकुरालाई 2 घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- ④ सिल गरिएको वा ढाकिएको कन्टेनरमा खाना राम्रोसँग भण्डार गर्नुहोस्।
- ⑤ फ्रिज 4°C मा वा तल र फ्रिजर -18°C मा वा तल राखिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ⑥ फ्रिजमा राख्न नपर्ने खाना चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुहोस्।

घरमा ल्याउने बित्तिकै खानाहरू राम्रोसँग भण्डार गर्नुहोस्!



⑥

कर्मपलेक्स

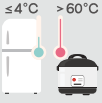
⑤

≤4°C

⑤

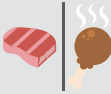
≤-18°C





## सुरक्षित तापमान

- पकाएको र नाश हुने खानेकुरा खरिद गरेको **2 घण्टा भित्र** फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- थर्मोमिटर प्रयोग गरेर फ्रिज **4°C मा वा तल** र फ्रिजर **-18°C मा वा तल** राखिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- फ्रिज ओभरलोड नगर्नुहोस्।
- नाश हुने खानेकुराहरू, **जस्तै** बोटलको दूध र चीजहरू, राम्ररी चिसो हुनुपर्छ।
- कोठाको तापक्रममा राख्नु पर्ने खाद्य वस्तुहरू, जस्तै डिब्बामा बन्द गरी राखिएको खाना, गोडागुडी र आलु, **चिसो र सुक्खा ठाउँमा** भण्डारण गर्नुपर्छ।



## अलग

### फ्रिजमा

- काँचो खाना र तयारी वा पकाएको खाना बीच सम्पर्क हुनबाट बचाउनको लागि कभर वा सिल गरिएको कन्टेनरमा खाना भण्डार गर्नुहोस् (जस्तै प्लास्टिक र्याप प्रयोग गरेर)।
- खाना तयारी वा पकाएको खाना मुनि काँचो मासु, कुखुरा र समुद्री भण्डार गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूको रस अन्य खानामा नपरोस्।
- चिसो हावाको संचारलाई कायम राख्न फ्रिजलाई ओभरस्टक गर्नु हुँदैन।

### भान्सामा

- खाद्य पदार्थ र रसायनहरू (जस्तै डिटेर्जेंटहरू) सँगै भण्डारण गर्नु हुँदैन।



## सफाइ

- फ्रिज र खानाको क्याबिनेट नियमित रूपमा सफा र खालि गर्नुहोस्। म्याद गुज्रेका र बिग्रिएका खानेकुरा फ्याल्नुहोस् र नखानुहोस्।



- ① सुनिश्चित गर्नुहोस् कि सबै भाँडा र उपकरणहरू सफा छन्।
- ② खाना ह्यान्डल गर्नु अघि, 20 सेकेन्डसम्म पानी र तरल साबुनले राम्ररी हात धुनुहोस्।
- ③ खानालाई फ्रिजमा सुरक्षित रूपमा डिफ्रोस्ट गर्नुहोस्।
- ④ ताजा तरकारी र खानाहरू बगिरहेको पानीमा धुनुहोस्।
- ⑤ काट्ने बोर्डहरू प्रयोग गर्नु अघि तातो पानीले सफाइ गर्नुपर्छ।
- ⑥ काँचो र पकाएको खानाहरू ह्यान्डल गर्न छुट्टाछुट्टै भाँडाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।



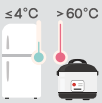
## सफाइ

- हात धुनुहोस्:
  - ▶ **खाना ह्यान्डल गर्नु अघि, खाना खानु अघि** र अक्सर खाना पकाउँदा हात धुनुहोस्। **काँचो मासु वा कुखुराको मासु छोएपछि** र **तयारी खाना छुनु अघि**, बगिरहेको पानीमुनि फेरि हात धुनुहोस्।
  - ▶ हात धुँदा, कम्तिमा **20 सेकेन्डसम्म** तरल साबुनले हातहरू धुनुहोस्, त्यसपछि बगिरहेको पानीमुनि पखाल्नुहोस्।
  - ▶ पखालेपछि, सफा पेपर तौलियाले हात पुछनुहोस्।
- तरकारीहरू बगिरहेको पानीमुनि राम्ररी धुनुहोस्, र कडा खाद्य उत्पादनको कडा सतहरूमा ब्रशको सहायताले स्क्रब गर्नुहोस्।
- प्रत्येक प्रयोग पछि भाँडाहरू (जस्तै भाँडाहरू, कटलरीहरू, खाना पकाउने भाँडाहरू, काट्ने बोर्डहरू), सिङ्कहरू र वर्कटपहरू धुनुहोस्।
- भान्साकोठा सफा राख्नुहोस् र कीरा, मुसा र अन्य जनावरहरू (जस्तै घरपालुवा जनावर) बाट टाढा राख्नुहोस्।
- खानाको फोहोरलाई फोहोर फाल्ने बिनमा फ्याँक्नुहोस्। फोहोरको डिब्बालाई छोपेर राख्नुहोस् र नियमित रूपमा फोहोर हटाउनुहोस्।



## अलग

- काँचो खाना र पकाएको वा तयारी खाना खाना ह्यान्डल गर्न छुट्टाछुट्टै भाँडाकुँडाहरू (जस्तै काट्ने बोर्डहरू, चक्कुहरू) प्रयोग गर्नुहोस्।



## सुरक्षित तापमान

- खाना पकाउनु अघि, फ्रिज गरिएका खानाहरू ① फ्रिजमा, ② धाराको पानी मुनि, वा ③ माइक्रोवेभमा डिफ्रोस्ट गर्न सकिन्छ तर कोठाको तापक्रममा डिफ्रोस्ट गर्नु हुँदैन। पलिसकेपछि, खाना तुरुन्तै प्रयोग गर्नुपर्छ।





- 1 खाना पकाउनु अघि हात धनुहोस्।
- 2 खानालाई 75 डिग्री सेल्सियसको कोर तापक्रममा राम्ररी पकाउनुहोस्।
- 3 ठूलो मात्रामा राम्ररी खाना पकाउन धेरै समय लाग्छ।
- 4 कम्तिमा 1 मिनेटको लागि सूप र स्ट्यूहरू उमाल्नुहोस्।
- 5 पहेँलो भाग ठोस नभएसम्म अण्डा पकाउनुहोस्। पुरा नपाकेको अण्डा प्रयोग हुने खानाको लागि पाश्चराइज्ड अण्डा प्रयोग गर्नुहोस्।
- 6 ओइस्टर र शेलफिसलाई 100 डिग्री सेल्सियसमा उमालेर तिनीहरूका गोलाहरू खुला नभएसम्म 3 देखि 5 मिनेटसम्म उमाल्ने क्रिया जारी राख्नुहोस्।
- 7 माछा अपारदर्शी हुनुपर्दछ र राम्रोसंग टुक्रा गरिएको र हड्डी निकालिएको हुनुपर्छ।
- 8 पकाएको मासु र कुखुराको मासुको रस सफा हुनुपर्छ, रातो हुनु हुँदैन, र काट्दा रगत नदेखिने हुनुपर्छ।
- 9 माइक्रोवेभ गर्दा खानालाई छोप्नुहोस्, हलचल गर्नुहोस् र घुमाउनुहोस्।





## खाना पकाउने

- आदर्श रूपमा, खानाको मुख्य तापक्रम कम्तिमा **75 डिग्री सेल्सियस** पुग्छ भनी जाँच गर्न फूड थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंसँग फूड थर्मोमिटर छैन भने, खाना बाफ आउने गरी तातो नभएसम्म पकाउनुहोस् वा पुनः तताउनुहोस् र जाँच गर्नुहोस्:
  - ▶ पकाएको मासु र कुखुराको मासुको रस सफा हुनुपर्छ, रातो हुनु हुँदैन, र काट्दा **रगत नदेखिने** हुनुपर्छ।
  - ▶ अण्डाहरूको लागि, पहेँलो भाग **ठोस नभएसम्म** पकाउनुहोस्। पुरा नपाकेको अण्डा प्रयोग हुने खानाको लागि पाश्चराइज्ड अण्डा प्रयोग गर्नुहोस्।
  - ▶ **कम्तिमा 1 मिनेट**को लागि सूप र स्ट्यूहरू **उमाल्नुहोस्**।
  - ▶ ओइस्टर र शेलफिसलाई **90 डिग्री सेल्सियस**को आन्तरिक तापक्रममा **90 सेकेन्डसम्म** तताउनु पर्छ वा **100 डिग्री सेल्सियस**मा उमालेर तिनीहरूका **गोलाहरू खुला नभएसम्म 3 देखि 5 मिनेटसम्म** उमाल्न जारी राख्नुपर्छ।
  - ▶ माछालाई **अपारदर्शी** नहोउन्जेल पकाउनु पर्छ र **राम्रोसंग टुक्रा गरिएको र हड्डी निकालिएको हुनुपर्छ**।
- पूरै तातेको सुनिश्चित गर्न माइक्रोवेभ गर्दा खानालाई छोप्नुहोस्, हलचल गर्नुहोस् र घुमाउनुहोस्।
- पून चोई जस्ता केही ठूला मात्राका परिकारहरू राम्ररी पकाउनको लागि **धेरै समय लाग्छ**।

≤4°C >60°C



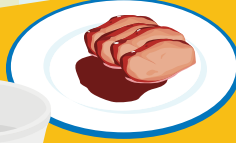
## सुरक्षित तापमान

- एकपटक पकाएर सकेसम्म चाँडो खाना खानुपर्छ।
- पकाएको खाना तत्काल सेवन गर्ने होइन भने उचित तापक्रममा राख्नु पर्छ: चिसो खाना **4 डिग्री सेल्सियस वा तल** र तातो खाना **60 डिग्री सेल्सियस भन्दा माथि** हुनुपर्छ।

## बचेको खाना ह्यान्डल गर्ने



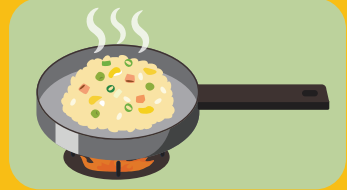
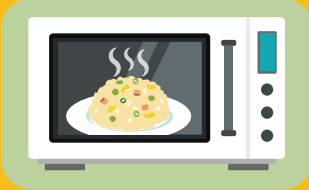
①



④



पुनः तातो  
> 1 पटक












- ① बचेको खाना ह्यान्डल गर्नु अघि हात धुनुहोस्।
- ② निश्चित गर्नुहोस् कि भाँडा र उपकरणहरू सफा छन्।
- ③ 2 घन्टा भित्र बचेको खाना फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- ④ रेफ्रिजेरेटेड गरेका बचेका खाना उपभोग गर्नु अघि राम्ररी तताउनु पर्छ, र एक पटक भन्दा बढी पुनः तताउनु हुँदैन।
- ⑤ 3 दिन भन्दा बढीको लागि राखिएको बचेको खाना फ्याल्नुहोस्।



• बचेको खानालाई तुरुन्तै चिसो गरी **2 घण्टा भित्र** फ्रिजमा राख्नु पर्छ।

- बचेको खानालाई छिट्टै चिसो पार्न सकिन्छ:
  - खानालाई साना भागमा विभाजन गर्ने।
  - खोक्रो कन्टेनरमा खाना राख्ने।
  - नियमित रूपमा खाना हलचल गर्ने।

• यदि खाना निम्न तापमानमा निम्न समय सम्म राखिएको छ भने:

4°C - 60°C (e.g. कोठाको तापक्रम)	पछि प्रयोगको लागि फ्रिजमा राख्नुहोस्	तत्काल प्रयोग गर्ने
<2 घण्टा 		
2-4 घण्टा 		
>4 घण्टा 		



सुरक्षित तापमान



• रेफ्रिजेरेटेड गरिएको बचेको खानालाई उपभोग गर्नु अघि बाफ आउनेगरी राम्ररी तताउनु पर्छ, र **एक पटक भन्दा बढी पुनः तताउनु हुँदैन।**

• फ्रिजमा 3 दिनभन्दा बढी समयसम्म राखिएका बाँकी रहेका खाद्य वस्तुलाई फाल्नुहोस्।

**टेकअवे खाना (बाहिरबाट ल्याइएको खाना) ह्यान्डल गर्ने**

- एक पटक टेकअवे खाना ल्यायेपछी, यसलाई सकेसम्म चाँडो ढुवानी गरी उपभोग गर्नुपर्छ।
- अक्षुण्ण वा गम्भीर रूपमा विकृत प्याकेजिङ भएको खाना फिर्ता गर्नुपर्छ।
- यदि खाना अशुद्ध वा उपभोगको लागि अयोग्य छ भने, FEHD मा उजुरी गर्न 24-घण्टा हटलाइन 28680000 मा कल गर्नुहोस्।
- टेकअवे खानालाई पुनः तताउनु अघि ताप-प्रतिरोधी कन्टेनरमा राख्न सकिन्छ।



## उन्नीट

सुरक्षित काँचो खाद्य  
वस्तु छान्नुहोस्



## सफाइ

हात र भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्

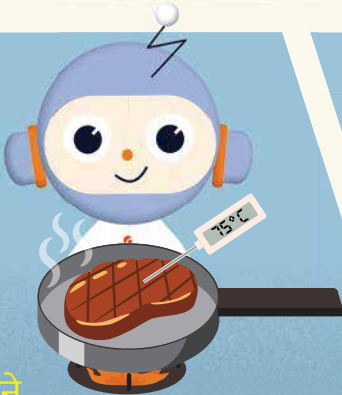
## अलग

काँचो र  
पकाएको  
खाना अलग  
गर्नुहोस्



सुरक्षित र स्वादिष्ट भोजन  
तयार गर्नका लागि खाद्य  
सुरक्षाका लागि

पाँच कुञ्जीहरू  
प्रयोग गर्नुहोस्



## पकाउने

राम्ररी पकाउनुहोस्



## सुरक्षित तापमान

खाना सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्



यो पुस्तिका "घरमा खाद्य सुरक्षा: घरेलु खाना ह्यान्डलर र हेरचाहकर्तारूको लागि खाद्य सुरक्षाको लागि पूर्ण गाइड" बाट अनुकूलित गरिएको हो। विवरणहरूको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

[cfs.gov.hk/safefood](http://cfs.gov.hk/safefood)



[cfs.hk](http://cfs.hk)

