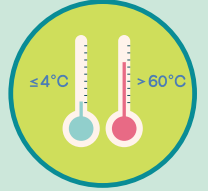
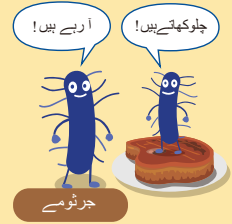


تحفظ خوراک کی پانچ کلیدیں

گھر پر تحفظ خوراک کے لیے مشورہ



زہر خورانی کی سب سے عام وجوہات میں کم پکانا، کچے کھانے کے ساتھ پکا ہوا کھانا خلط ملط ہو جانا، اور کھانے کو سنبھالتے وقت ذاتی حفظان صحت کی کمی ہے۔ کھانے کو صحیح طریقے سے سنبھالنے اور کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، ہر ایک کو "تحفظ خوراک کی پانچ کلیدیوں" پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔



تحفظ خوراک کی پانچ کلیدیوں ذیل پر مشتمل ہیں:



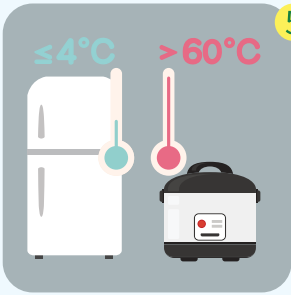
صاف کریں

ہاتھوں اور برتنوں کو صاف کریں



منتخب کریں

محفوظ خام مواد منتخب کریں



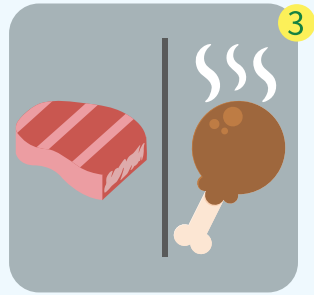
محفوظ درجہ حرارت

خوراک کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں



پکوائی

اچھی طرح پکائیں



الگ رکھیں

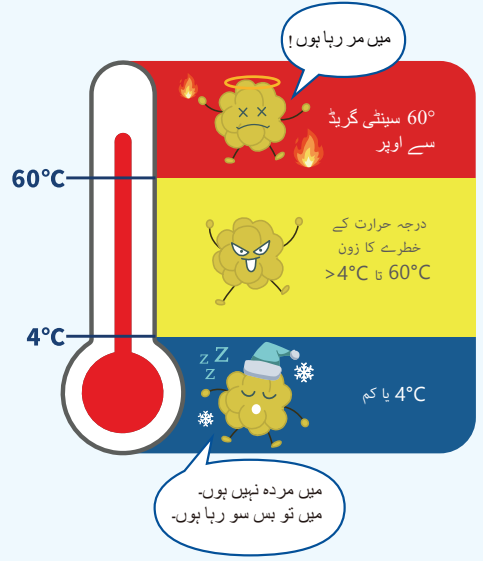
کچے اور پکے کھانے کو الگ رکھیں



"تحفظ خوراک کی پانچ کلیدیوں" پر ویڈیو دیکھنے کے لیے کیو آر کوڈ اسکرین کریں۔ سب ٹائٹلز کو آن کرنے کے لیے [CC] پر کلک کریں، اور سب ٹائٹلز کی زبان منتخب کرنے کے لیے [🗣️] پر کلک کریں



4° سینٹی گریڈ اور 60° سینٹی گریڈ کے مابین درجہ حرارت کے خطرے والے زون میں خوراک کو محفوظ کرنے سے بیکیٹیریا تیزی سے بڑھ سکتے ہیں۔ کھانے کی تیاری کے تمام مراحل پر درجہ حرارت کا مناسب کنٹرول بیکیٹیریائی زہر خورانی کو روکنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ اگرچہ کم درجہ حرارت پر سٹوریج بیکیٹیریا کی نشوونما کو روک دے گی لیکن انہیں ختم نہیں کر سکتی ہے، زائد درجہ حرارت سے انتظام بیکیٹیریا کو مؤثر طریقے سے تباہ کر سکتا ہے۔



اب، اُٹنے دیکھتے ہیں کہ موئی روزمرہ کے کھانے کو سنبھالنے کے پانچ طریقہ ہائے کار میں تحفظ خوراک کی پانچ کلیدی کس طرح لاگو کرتی ہے۔



بچی کھچی
اشیاء کو
سنبھالنا



پکوانی



تیاری



محفوظ کریں



خریدیں

اتنی میں آپ کو اپنی
مہارت دکھاؤں !!





مارکیٹوں اور سپر مارکیٹوں میں:

- حفظان صحت کی حامل اور قابل بھروسہ لائسنس یافتہ دکانوں سے کھانا خریدیں۔
- ▶ غیر لائسنس یافتہ دکانوں یا قابل اعتراض ذرائع کی طرف سے پیش کردہ کھانا نہ خریدیں۔
- تازہ اور صحت بخش خوراک کا انتخاب کریں۔
- ▶ سبزیاں اور پھل خراب یا کٹے پھٹے نہ ہوں۔
- ▶ خشک اشیاء بوسیدہ نہ ہوں۔
- ▶ کھانے کے ڈبے نشان زدہ، پھولے ہوئے، خراب یا زنگ آلود نہ ہوں۔ کھانے کے جار چٹخے ہوئے نہ ہوں یا ان کے ڈھکن ڈھیلے نہ ہوں۔
- ▶ انڈے چٹخے نہ ہوں یا رس نہ رہے ہوں۔ کم پکائے جانے والے انڈے کے پکوانوں میں پاسچرائزڈ انڈے استعمال کریں۔
- ان کھانے کے لیے تیار، پکی ہوئی یا جلد خراب ہونے والی غذاؤں کا انتخاب کریں جو صحیح طریقے سے محفوظ ہوں، جیسے سوشی کو 4° سینٹی گریڈ یا اس سے کم پر محفوظ کیا جانا چاہیے، منجمد مرغی کو 18° - سینٹی گریڈ یا اس سے کم پر محفوظ کیا جانا چاہیے۔
- وہ خوراک نہ خریدیں جو اپنی میعاد ختم ہونے کی تاریخ سے متجاوز ہو جائے۔
- کھانا خریدتے وقت، ممکنہ خطرات کو کم کرنے کے لیے درجہ حرارت کے خطرے کے زون (4°C - 60°C) میں قیام کے وقت کو کم کرنے کے لیے پہلے خشک اشیاء (بشمول خوراکی اور غیر خوراکی اشیاء) اور بعد میں منجمد اور یخ بستہ مصنوعات لیں۔
- صحت مندانہ کھانے کے انتخاب میں مدد کے لیے غذائیت کے لیبل پڑھیں۔

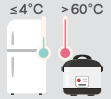
الگ رکھیں



- پہلے تو پہلے سے پیک شدہ اور ڈبہ بند غذائیں اٹھائیں، کچے گوشت، مرغی اور سمندری خوراک کو آخر میں خریدیں۔
- کچے گوشت، مرغی اور سمندری غذا کو اپنی گروسری کارٹ اور شاپنگ بیگوں میں دیگر کھانے پینے کی اشیاء سے الگ رکھیں تاکہ ان کے عرق کے باعث دیگر کھانے کی اشیاء کو خراب ہونے سے روکا جاسکے۔
- کھانے کی مصنوعات کو کیمیکل ایجنٹس سے الگ پیک کریں تاکہ انہیں آلودہ ہونے سے بچایا جاسکے۔



محفوظ درجہ حرارت



- اگر طویل سفر متوقع ہو تو، جلد خراب ہونے والے کھانوں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے آئس پیک استعمال کریں۔
- منجمد اور یخ بستہ کھانوں کو فوری طور پر ریفریجریٹر میں محفوظ کریں تاکہ ان کے معیار کو برقرار رکھنے کے لیے ان کے ماحولی درجہ حرارت پر رہنے کے وقت کو کم کیا جاسکے۔

"استعمال کریں قبل از" اور "بہترین ہے قبل از" تاریخیں۔



تاریخ کی علامات ایک عملی رہنمائی فراہم کرتی ہیں کہ کھانے کے خراب ہونے یا کھانے کے لیے غیر محفوظ ہونے سے پہلے اسے کتنی دیر تک رکھا جا سکتا ہے۔

"استعمال کریں قبل از" تاریخ

کھانے پر "استعمال کریں قبل از" تاریخ **تحفظ خوراک** کے متعلق ہے۔ کھانا "استعمال کریں قبل از" تاریخ تک کھایا جا سکتا ہے لیکن اس کے بعد نہیں۔ "استعمال کریں قبل از" کی تاریخیں ان کھانوں پر نظر آتی ہیں جو جلدی خراب ہو جاتے ہیں، جیسے گوشت کی مصنوعات یا کھانے کے لیے تیار سالاد۔



"بہترین ہے قبل از" تاریخ

"بہترین ہے قبل از" تاریخ **کھانے کے معیار نہ کہ تحفظ** کے متعلق ہے۔ اس تاریخ کے بعد کھانا کھانے کے لیے محفوظ رہے گا لیکن ہو سکتا ہے کہ یہ بہترین نہ ہو۔ اس کا ذائقہ اور ساخت شاید پہلے کی طرح اچھی نہ ہو۔ "بہترین ہے قبل از" تاریخیں کھانے کی ایک وسیع حد پر ظاہر ہوتی ہیں جن میں منجمد، خشک اور ڈبہ بند کھانے شامل ہیں۔ بہر حال، صارفین کو خراب غذاؤں سے گریز کرنا چاہیے۔



کھانے کی پیکنگ کے کھل جانے کے بعد، تاریخ کا نشان **غیر متعلقہ** ہو سکتا ہے۔ کھل جانے کے بعد تحفیظ کے وقت اور حالات کے لیے تیار کنندگان کی ہدایات پر عمل کریں، جیسا کہ "کھولنے کے بعد 4° سینٹی گریڈ پر یا اس سے نیچے درجہ حرارت ہو تو ریفریجریٹر میں رکھیں اور 7 دنوں کے اندر ختم کریں۔"



① ریفریجریٹر کو زیادہ اشیاء سے نہ بھریں۔

② کچے گوشت، مرغی اور سمندری غذا کو کھانے کے لیے تیار یا پکی ہوئی کھانے کے نیچے محفوظ کریں۔

③ پکے ہوئے اور جلد خراب ہو جانے والے کھانوں کو 2 گھنٹوں کے اندر ریفریجریٹر میں رکھیں۔

④ خوراک کو مہر بند یا ڈھکے کنشیز میں محفوظ کریں۔

⑤ یقینی بنائیں کہ ریفریجریٹر کو 4°C سینٹی گریڈ پر یا اس سے نیچے اور فریزر کو 18°C- سینٹی گریڈ پر یا اس سے نیچے رکھا جائے۔

⑥ جس کھانے کو ریفریجریٹر کی ضرورت نہ ہو اسے ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھیں۔

جیسے ہی آپ انہیں گھر لائیں
کھانے کو مناسب طریقے سے
محفوظ کر لیں!



⑥

کارن فلیکس

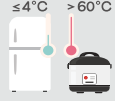
⑤

≤4°C

⑤

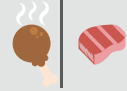
≤-18°C

محفوظ درجہ حرارت



- پکی ہوئی اور جلد خراب ہونے والی خوراک کو خریدنے کے بعد 2 گھنٹے کے اندر ریفریجریٹر میں رکھیں۔
- تھرمامیٹر کا استعمال کرتے ہوئے یقینی بنائیں کہ ریفریجریٹر کو 4°C سینٹی گریڈ پر یا اس سے نیچے اور فریزر کو 18°C- سینٹی گریڈ پر یا اس سے نیچے رکھا گیا ہو۔
- ریفریجریٹر کو زیادہ اشیاء سے بھر نہ دیں۔
- جلد خراب ہونے والی غذاؤں، جیسے بند بوتل میں دودھ اور پنیر، کو مناسب طریقے سے ٹھنڈا کیا جانا چاہیے۔
- کھانے کی اشیاء کو کمرے کے درجہ حرارت پر رکھنا چاہیے، جیسے ڈبہ بند کھانا، اناج اور آلو، کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا چاہیے۔

الگ رکھیں



ریفریجریٹر میں

- کچے کھانے اور کھانے کے لیے تیار یا پکے ہوئے کھانے کے درمیان ربط سے بچاؤ کے لیے کھانے کو ڈھکے ہوئے یا مہر بند کنٹینر (مثلاً پلاسٹک ریب کا استعمال کرتے ہوئے) میں محفوظ کریں۔
- کچے گوشت، مرغی اور سمندری غذا کو کھانے کے لیے تیار یا پکے ہوئے کھانے کے نیچے محفوظ کریں تاکہ ان کے عرقیات کو دوسرے کھانے میں ٹپکنے سے روکا جاسکے۔
- ٹھنڈی ہوا کی گردش کو برقرار رکھنے کے لیے ریفریجریٹر کو ضرورت سے زائد اشیاء سے بھرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

باورچی خانہ میں

- کھانے اور کیمیکلز جیسے ڈٹرجنٹ کو ایک ساتھ محفوظ نہیں کیا جانا چاہیے۔

صاف کریں



- ریفریجریٹر اور فوڈ کینٹنٹ کو باقاعدگی سے صاف اور ستھرا کریں۔ جن غذاؤں کی میعاد ختم ہو اور خراب شدہ ہو جائیں، انہیں تلف کر دیں اور استعمال نہ کریں۔



- 1 یقینی بنائیں کہ تمام برتن اور سامان صاف رہے۔
- 2 غذا کو چھونے سے پہلے، ہاتھوں کو پانی اور مائع صابن سے 20 سیکنڈوں تک اچھی طرح دھو لیں۔
- 3 ریفریجریٹر میں محفوظ طریقے سے کھانا غیر منجمد کریں۔
- 4 تازہ سبزیوں اور خوردنی اشیاء کو بہتے ہوئے پانی کے نیچے دھوئیں۔
- 5 کٹنگ بورڈز کو استعمال کرنے سے پہلے گرم پانی سے صاف اور جراثیم سے پاک کیا جانا چاہیے۔
- 6 کچے اور پکے ہوئے کھانے کو سنبھالنے کے لیے الگ الگ برتن استعمال کریں۔

صاف کریں



• ہاتھوں کو دھولیں:

- ▶ **کھانا سنبھالنے سے پہلے، کھانے سے پہلے اور کھانے کی تیاری کے دوران کثرت سے ہاتھ دھوئیں۔** کچے گوشت یا مرغی کو چھونے کے بعد اور کھانے کے لیے تیار کھانے کو چھونے سے قبل، بہتے پانی کے نیچے ہاتھ دوبارہ دھو لیں۔
- ▶ دھوتے وقت اپنے ہاتھوں کو مائع سوپ سے کم از کم 20 سیکنڈوں تک رگڑیں، پھر بہتے پانی کے نیچے انہیں دھو لیں۔
- ▶ دھلائی کے بعد، صاف پیپر ٹاول سے خشک کر لیں۔



- سبزیوں کو بہتے ہوئے پانی کے نیچے اچھی طرح دھوئیں، اور صاف برش سے سخت سطحوں کو خوب اچھی طرح رگڑ کر صاف کر لیں۔
- ہر استعمال کے بعد برتنوں (مثلاً رکابیوں، چھری کاتھوں، کھانا پکانے کے برتنوں، کلنگ بورڈز)، سنکوں اور کام کاج کے تختہ کاروں کو دھو لیں۔
- باورچی خانے کو صاف ستھرا رکھیں اور کیڑوں، چوہوں اور دیگر جانوروں (جیسے پالتو جانوروں) سے دور رکھیں۔
- بچے کھچے کھانے کو کوڑے دان میں پھینک دیں۔ کوڑے کے ڈبوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور کوڑے کو باقاعدگی سے ہٹا دیں۔

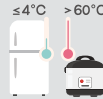


الگ رکھیں



- کچے کھانے اور پکے ہونے یا کھانے کے لیے تیار خوراک کو سنبھالنے کے لیے الگ برتن (مثلاً کلنگ بورڈز، چاقو) استعمال کریں۔

محفوظ درجہ حرارت



- کھانا پکانے سے پہلے، ① منجمد کھانوں کو ریفریجریٹر میں، ② بہتے ہوئے پانی کے نیچے، یا ③ مائیکروویو میں غیر منجمد کیا جا سکتا ہے، لیکن کمرے کے درجہ حرارت پر ایسا نہیں کیا جا سکتا ہے۔ پگھلنے پر، کھانا فوراً استعمال کر لینا چاہیے۔





صرف پکا ہوا کھانا
کھائیں!

- 1 کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھو لیں۔
- 2 کھانے کو 75° ڈگری سینٹی گریڈ کے بنیادی درجہ حرارت پر اچھی طرح پکائیں۔
- 3 بڑے برتنوں میں اچھی طرح سے پکانے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔
- 4 یخنیوں اور شوربو کو کم از کم 1 منٹ کے لیے ابالیں۔
- 5 انڈوں کو اس وقت تک پکائیں جب تک زردی سخت نہ ہو جائے۔ کم پکے ہوئے پکوانوں کے لیے پاسچرائزڈ انڈے استعمال کریں۔
- 6 سیپوں اور شیل فش کو 100° سنٹی گریڈ پر ابال لینا چاہیے جب تک کہ ان کے خول کھل جائیں اور ایسا کرنا 3 سے 5 منٹوں تک جاری رکھا جائے۔
- 7 مچھلی کو غیر شفاف ہونا چاہیے اور وہ آسانی سے پارہ پارہ ہو جاتی ہو اور ہڈیوں کی صورت میں آ سکتی ہو۔
- 8 اس بات کو یقینی بنائیں کہ پکے ہوئے گوشت اور مرغی کے عرقیات صاف ہوں، سرخ نہ ہوں اور کاتنے پر خون نظر نہ آئے۔
- 9 مائیکرو ویو کرتے وقت کھانے کو ڈھانپیں، ہلائیں اور گھمائیں۔





- مثالی طور پر، یہ جانچنے کے لیے فوڈ تھرمامیٹر کو استعمال کریں کہ کھانے کا بنیادی درجہ حرارت کم از کم 75° سنٹی گریڈ تک پہنچ گیا ہو۔
- اگر آپ کے پاس فوڈ تھرمامیٹر نہ ہو تو، کھانے کو اچھی طرح پکانیں یا دوبارہ گرم کریں جب تک کہ وہ گرم نہ ہو جائے اور ذیل کا جائزہ لے لیں :
- ▶ پکے ہوئے گوشت اور مرغی کے لیے یہ ہے کہ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ عریقات صاف ہوں، سرخ نہ ہوں، اور کائٹے پر خون نظر نہ آئے۔
- ▶ انڈوں کے لیے یہ ہے کہ، تب تک پکانیں جب تک زردی سخت نہ ہو جائے۔ کم پکے ہوئے پکوانوں کے لیے پاسچرائزڈ انڈے استعمال کریں۔
- ▶ بخنیوں اور شوربوں اور سٹیز کو کم از کم 1 منٹ کے لیے ابالیں۔
- ▶ سیبوں اور شیل فش کو اندورنی درجہ حرارت جو کہ 90° سنٹی گریڈ ہو پر 90 سیکنڈوں کے لیے گرم کیا جانا چاہیے یا 100° سنٹی گریڈ پر ابال لینا چاہیے جب تک کہ ان کے خول کھل جائیں اور ایسا کرنا 3 سے 5 منٹوں تک جاری رکھا جائے۔
- ▶ مچھلی کو اس وقت تک پکایا جانا چاہیے جب تک کہ یہ غیر شفاف نہ ہو جائے اور اسے آسانی سے پارہ پارہ اور بٹٹیوں کی صورت دی جا سکے۔
- مکمل طور پر گرم کرنے کو یقینی بنانے کے لیے مائیکرو ویو کرتے وقت کھانے کو ڈھانپیں، بلانیں اور گھمائیں۔
- چند بڑے پکوان، جیسے پون چوئی، کو اچھی طرح پکانے میں زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔

محفوظ درجہ حرارت

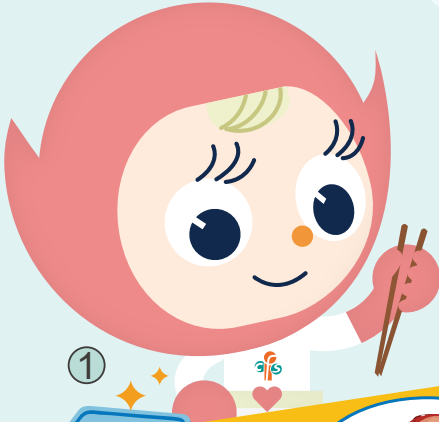
$\leq 4^{\circ}\text{C}$ $> 60^{\circ}\text{C}$



- ایک بار پکانے کے بعد، کھانا جتنی جلدی ہو سکے کھا لینا چاہیے۔
- پکا ہوا کھانا جو فوری پیش کرنے کے لیے نہ ہو، اس کو مناسب درجہ حرارت پر رکھا جانا چاہیے: ٹھنڈا کھانا 4° سنٹی گریڈ یا کم؛ گرم کھانا 60° سے اوپر۔



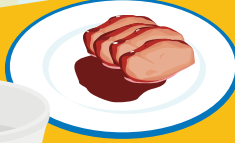
بچے کھچے کھانے کو سنبھالنا



3



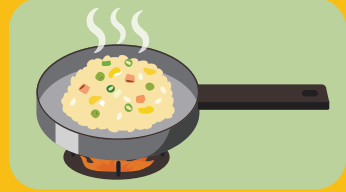
1



4



مرتبہ
>1 دوبارہ گرم کریں



1 بچے کھچے کھانے کو سنبھالنے سے پہلے ہاتھ دھو لیں۔

2 یقینی بنائیں کہ برتن اور سامان صاف ہوں۔

3 بچے ہوئے کھانے کو 2 گھنٹے کے اندر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

4 ریفریجریٹر میں موجود بچے کھچے کھانے کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح سے دوبارہ گرم کرنا چاہیے، اور اسے ایک سے زیادہ بار گرم نہیں کرنا چاہیے۔

5 3 دن سے زیادہ کے لیے رکھے ہوئے بچے کھچے کھانے کو ٹھکانے لگا دیں۔



- بچے کھچے کھانوں کو فوری طور پر ٹھنڈا کر کے 2 گھنٹے کے اندر ریفریجریٹر میں رکھ دینا چاہیے۔
- بچ جانے والی خوردنی اشیاء کو یوں تیزی سے ٹھنڈا کیا جا سکتا ہے
- کھانے کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے سے۔
- اتھلے کنٹینر میں کھانا رکھنے سے۔
- کھانا باقاعدگی کے ساتھ ہلانا سے۔
- اگر کھانا اس درجہ حرارت پر رکھا گیا ہے



4°C - 60°C (مثلاً کمرے کا درجہ حرارت) برائے	بعد میں استعمال کے لیے ریفریجریشن	فوری استعمال
گھنٹے <2	✓	✓
گھنٹے 2-4	✗	✓
گھنٹے >4	✗	✗



- ریفریجریٹر میں موجود بچ جانے والی خوردنی اشیاء کو اچھی طرح سے دوبارہ گرم کیا جانا چاہیے جب تک کہ وہ استعمال سے پہلے گرم نہ ہو جائیں، اور انہیں ایک سے زیادہ بار گرم نہیں کیا جانا چاہیے۔
- ریفریجریٹر میں 3 دن سے زیادہ کے رکھے ہوئے بچے کھچے کھانے کو ٹھکانے لگا دینا چاہیے۔

ٹیک اوے کھانے کو سنبھالنا

- ایک بار ٹیک اوے کھانے کو اٹھا لینے کے بعد، اسے جلد از جلد لے جانا چاہیے اور کھا لینا چاہیے۔
- غیر محفوظ یا شدید طور پر خراب شدہ پیکجنگ کے ساتھ ٹیک اوے کھانے کو واپس کیا جانا چاہیے۔
- اگر کھانا صاف نہ ہو یا استعمال کے لیے نا مناسب پایا جائے تو، FEHD کے پاس شکایت درج کرانے کے لیے 24 گھنٹے کی ہاٹ لائن 28680000 پر کال کریں۔
- ٹیک اوے کھانے کو دوبارہ گرم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے اور اسے گرم کرنے سے پہلے حرارت مزاحم کنٹینر میں رکھا جا سکتا ہے۔



منتخب کریں

محفوظ خام مواد منتخب کریں



صاف کریں

ہاتھوں اور برتنوں کو صاف کریں



الگ رکھیں

کچے اور پکے کھانے کو الگ رکھیں



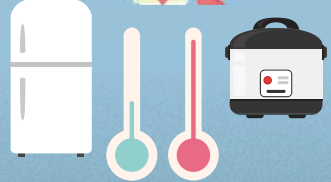
محفوظ اور مزیدار کھانوں کی تیاری کے لیے تحفظ خوراک کی پانچ کلیدیں استعمال کریں



پکوائی

اچھی طرح پکائیں

$\leq 4^{\circ}\text{C}$ $> 60^{\circ}\text{C}$



محفوظ درجہ حرارت

خوراک کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں



یہ کتابچہ "گھر پر تحفظ خوراک: گھریلو خوراک کے سنبھالنے اور دیکھ بھال پر مامور افراد کے لیے تحفظ خوراک کے حوالے سے مکمل رہنمائی" سے اخذ کیا گیا ہے۔ تفصیلات کے لیے کیو آر کوڈ اسکین کریں۔

cfs.gov.hk/safefood



شائع شدہ از سنٹر فار فوڈ سیفٹی، فوڈ اینڈ انوائرنمنٹل ہیلتھ اینڈ نیچر ڈیپارٹمنٹ، طبع شدہ از گورنمنٹ لاجسٹکس ڈیپارٹمنٹ۔