

## খাদ্য সুবস্কার ৫টি মূল বিষয় জনগনের জন্য ব্যবহারিক পরামর্শসমূহ



খাদ্য সুবস্কার জন্য কেন্দ্র  
ঝুঁকি যোগাযোগ বিভাগ

食物安全中心  
Centre for Food Safety

## সূচিপত্র

- খাদ্য বাহিত রোগ কি?
- খাদ্য বাহিত রোগের উপসর্গ, কারণ এবং সাহায্যকারী কারণসমূহ
- “খাদ্য সুবস্কার ৫টি মূল বিষয়” কি কি?
- “খাদ্য সুবস্কার ৫টি মূল বিষয়” কিভাবে প্রয়োগ করতে হয়
  - ক্রয় করা
  - সংরক্ষণ করা
  - রান্নার জন্য তৈরি করা
  - রান্না করা
  - পরে থাকা খাবারের ব্যবস্থা করা

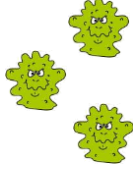


食物安全中心  
Centre for Food Safety

食物安全中心  
Centre for Food Safety

## খাদ্য বাহিত রোগ কি?

- যে খাবার খাওয়ার কারণে অসুস্থতা
- কারণসমূহ
  - ক্ষতিকর অতি-ক্ষুদ্র জীবানু
  - বিষকরক রাসায়নিক



食物安全中心  
Centre for Food Safety

食物安全中心  
Centre for Food Safety

## খাদ্য বাহিত রোগের সাধারণ উপসর্গগুলি

- বেশির ভাগ উপসর্গ খাওয়ার ২৪ থেকে ৭২ঘন্টা পর থেকে দেখা যায়
  - পেটে ব্যথা
  - বমি
  - ডায়রিয়া ইত্যাদি
- বেশির ভাগ উপসর্গেরই তীব্রতা কম
- কিছু কিছু রোগ শিশু, অল্পঃসম্মা মহিলা, বয়স্ক এবং অসুস্থব্যক্তিদের মারাত্মকভাবে আক্রমণ করতে পারে

食物安全中心  
Centre for Food Safety

食物安全中心  
Centre for Food Safety

## সাধারণ প্যাথোজেন (রোগ সৃষ্টিকারী)



食物安全中心  
Centre for Food Safety

食物安全中心  
Centre for Food Safety

## সাধারণ প্যাথোজেন (রোগ সৃষ্টিকারী)

- ভিরিও প্যারাহেমোলাইটিকাস
- স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়োস
- নোরোভাইরাস

食物安全中心  
Centre for Food Safety

食物安全中心  
Centre for Food Safety

## 1. ভিট্রিও প্যারাহেমোলাইটিকাস

- জলীয় পরিবেশে প্রাকৃতিকভাবেই পাওয়া যায়
- সামুদ্রিকখাদ্য, যেমন মাছ, শেলফিস, কুঁচো চিংড়ি, কাঁকড়া ইত্যাদি



食物安全中心  
Centre for Food Safety

## 1. ভিট্রিও প্যারাহেমোলাইটিকাস

### উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন খাদ্য



食物安全中心  
Centre for Food Safety

## 1. ভিট্রিও প্যারাহেমোলাইটিকাস

### ■ সংক্রমণের পদ্ধতি

#### □ বিপরীত দূষণ

- কাঁচা খাবার এবং রান্না করা খাবার
- বাসনপত্র এবং খাবার রাখার পাত্র
- রেফ্রিজারেটর
- হাতধস



#### □ সংক্রামিত ব্যক্তিবর্গ (মল-মুখ এই পথে)



食物安全中心  
Centre for Food Safety

## 1. ভিট্রিও প্যারাহেমোলাইটিকাস

### ■ দূষণ প্রতিরোধ করুন

- সামুদ্রিকখাদ্য ভালভাবে রান্না করুন (যদি রান্না করা যায়)
- সামুদ্রিকখাদ্য (কুঁচো চিংড়ি, স্যালমনসহ) 4°C-এর নীচে সংরক্ষণ করুন



食物安全中心  
Centre for Food Safety

## 1. ভিট্রিও প্যারাহেমোলাইটিকাস

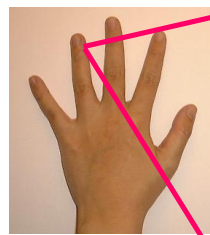
রান্না করা খাবার থেকে কাঁচা খাবার আলাদা করুন

- রান্না করা খাবার ও কাঁচা খাবারের জন্য আলাদা বাসনপত্র ব্যবহার করুন
- সরাসরি ভক্ষণযোগ্য খাবার যেমন সাসিমি, স্যালাদ ইত্যাদির রাখার জন্য নির্দিষ্ট বাসনপত্র ব্যবহার করুন।



食物安全中心  
Centre for Food Safety

## 2. স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস



স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস

Copyright © 2002 Dennis Kunkel Microscopy, Inc. / Dennis Kunkel



食物安全中心  
Centre for Food Safety

## 2. স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস

- সাধারণভাবে মানুষের স্বকে এবং মিউকাস পর্দায় পাওয়া যায়
- সুস্থ জনসংখ্যার প্রায় এক তৃতীয়াংশই তাদের নাসিকা পথ বা স্বকে ব্যাকটেরিয়া বহন করে, কিন্তু কোন উপসর্গ দেখা যায় না



## 2. স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস



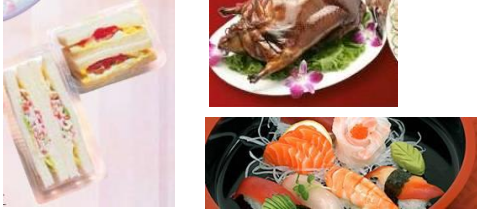
স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস সাধারণভাবে রান্নাঘরের চত্বরে পাওয়া যায়, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:

- ❖ বাসন মোছার কাপড়
- ❖ আঙুল, নাসিকা পথ
- ❖ ফ্রিজের দরজা
- ❖ হাত মোছার তোয়ালে
- ❖ ট্যাপ



## 2. স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস

উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন খাবার



## 2. স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস

খাদ্যে বিপক্রিমার কারণসমূহ



1. যে খাবারগুলি অনেকবার নাড়াচাড়া করতে হয়

2. রান্না করার পর কিছুক্ষণের জন্য যখন বিপজনক তাপমাত্রার অঞ্চলে রাখা হয়

বিপজনক তাপমাত্রার অঞ্চল?



## বিপজনক তাপমাত্রার অঞ্চল



## 2. স্টেফাইলোকক্কাস অরিয়াস



1. খালি হাতে খাবার ধরবেন না

2. নিম্ন তাপমাত্রায় খাবার সংরক্ষণ করুন

3. 2 ঘন্টার বেশি ঘরের তাপমাত্রায় খাবার রাখবেন না






**3. নোরোভাইরাস**

**সংক্রমণের উৎসসমূহ**

- জানা গেছে মানুষই নোরোভাইরাসের একমাত্র আশ্রয়দাতা
- নোরোভাইরাস মানুষের শরীরের বাইরে বেঁচে থাকে, তবে বংশবৃদ্ধি করে না

食物安全中心  
Centre for Food Safety



**3. নোরোভাইরাস**

**সংক্রমণের পদ্ধতি**

- মল - মুখ পথের মাধ্যমে
- সংক্রামিত খাবার, জল ও শেলফিস-এর মাধ্যমে

食物安全中心  
Centre for Food Safety

**সুস্থ কিনিবার পদ্ধতি**

- মানুষ প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে খাদ্য সংক্রমণ করতে পারে (সংক্রামিত ব্যক্তি সমুদ্রের জল, সেচের জল ও পানীয় জল সংক্রামিত করতে পারে)

**3. নোরোভাইরাস**

**তাপমাত্রা**

- জলজ দ্রব্য, বিশেষ করে শেলফিস, খাওয়ার আগে খুব ভাল করে রান্না করা উচিত
- নাম করা খাবার জায়গা থেকে খাবার কিনুন

食物安全中心  
Centre for Food Safety

**“খাদ্য সুবক্ষার ৫টি মূল বিষয় কি কি?”**

- খাদ্যবাহিত রোগ প্রতিরোধ করার জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রদত্ত পরামর্শ

1. বেছে নিন (নিরাপদ কাঁচামাল বেছে নিন)
2. পরিষ্কার করুন (হাত ও বাসনপত্র পরিষ্কার রাখুন)
3. আলাদা করুন (কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন)
4. রান্না করুন (ভালভাবে রান্না করুন)
5. নিরাপদ তাপমাত্রা (খাবার নিরাপদ তাপমাত্রায় রাখুন)

食物安全中心  
Centre for Food Safety

**প্রাত্যহিক জীবনে “খাদ্য সুবক্ষার ৫টি মূল বিষয়” কিভাবে প্রয়োগ করতে হয়?**

- ক্রয় করা
- সংরক্ষণ করা
- রান্নার জন্য তৈরি করা
- রান্না করা
- পরে থাকা খাবারের ব্যবস্থা করা



食物安全中心  
Centre for Food Safety

**ক্রয় করা – বেছে নিন(1)**

স্বাস্থ্যসম্মত ও বিশ্বস্ত দোকান থেকে খাবার কিনুন

- অবৈধ হকারদের কাছ থেকে খাবার কিনবেন না
- সন্দেহজনক উৎস থেকে খাবার কিনবেন না, যেমন অযৌক্তিকভাবে কম দামী বা অস্বাভাবিক লাল রঙের মাংস

食物安全中心  
Centre for Food Safety

## ক্রয় করা – বেছে নিন(2)

সতেজ ও স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন

- ফল ও সবজি যেন ক্ষতিগ্রস্ত ও পচা না হয়
- কৌটাবন্ধ খাবার যেন ফুলে ওঠা বা ভোববানো না হয়
- জারগুলিতে যেন ভাসা বা ঢিলে ঢাকনামুক্ত না হয়
- কাট্টনে ডিম যেন ভাসা বা ক্ষিপ্র মুক্ত না হয়



যে সমস্ত সরাসরি ভক্ষণযোগ্য, রান্না করা বা দ্রুত পচনশীল খাবার সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা থাকে সেগুলি বেছে নিন

- গরম খাবার: 60°C-এর উপরে
- ঠান্ডা খাবার: 4°C বা তার নীচে
- হিমায়িত খাবার: 18°C বা তার নীচে



## ক্রয় করা – বেছে নিন(3)

READ THE FOOD LABELS

- মেয়াদ শেষের তারিখ অতিক্রান্ত হওয়ার পর সেই খাবার ব্যবহার করবেন না

- খাদ্যের লেবেল শব্দসহকারে পড়ুন এবং নির্দেশিকা অনুসরণ করুন
- মেয়াদ শেষের তারিখ অতিক্রান্ত হওয়ার আগের খাবার বেছে নিন
  - “ইউজ বাই” তারিখ
  - “বেস্ট বিফোর” তারিখ



কাঁচা খাবার, সরাসরি ভক্ষণযোগ্য খাবার বা রান্না করা খাবার থেকে আলাদা রাখুন

- আপনার প্যাকেট করা বা কৌটাবন্ধ খাবার আগে কিনুন, কাঁচা মাংস, পোল্ট্রী ও সিফুড শেষে কিনুন
- আপনার গ্রাসারী কাট বা শপিং ব্যাগে কাঁচা মাংস, পোল্ট্রী ও সিফুড অন্যান্য ভাবাবের থেকে আলাদা রাখুন যাতে এর রস লেগে অন্য খাবার সংক্রামিত না হয়।



## ক্রয় করা – বেছে নিন(4)

টেবিল: “ইউজ বাই” ও “বেস্ট বিফোর” তারিখের মধ্যে পার্থক্য

খাদ্যের উদাহরণ	“ইউজ বাই” তারিখ 「此日期或之前食用」日期	“বেস্ট বিফোর” তারিখ 「此日期前最佳」日期
মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ	1-1-2014 যদি খাবার সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয়, সেটা 1-1-2014 তারিখের মধ্যে বা তার আগে ব্যবহার করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	1-1-2014 যদি খাবার সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয়, এটা আশা করা যেতে পারে যে 1-1-2014-এর মধ্যে বা এর আগে এর নির্দিষ্ট খাদ্যগুণ বজায় থাকবে
মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ অতিক্রান্ত হওয়ার পর পরামর্শসমূহ	সাধারণত, খাবারটি খুবই দ্রুত পচনশীল। যদি আপনি এটি মেয়াদ উত্তীর্ণ তারিখের পর খান, তাহলে আপনার খাদ্যবাহিত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা আছে	যদি আপনি এটি মেয়াদ উত্তীর্ণ তারিখের পর খান, তাহলে এটি স্বাদে, গন্ধে এর সবচেয়ে ভাল মান বজায় রাখতে নাও পারে



## সংরক্ষণ করুন – নিরাপদ তাপমাত্রায়

- 2 ঘন্টার মধ্যে রান্না করা বা দ্রুত পচনশীল খাবার ফ্রিজে রাখুন

- রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা থার্মোমিটার দিয়ে পরীক্ষা করুন

- ফ্রিজ: 4°C বা তার কম তাপমাত্রায়
- ফ্রিজার: -18°C বা তার থেকে কম

- আপনার রেফ্রিজারেটরে অতিরিক্ত জিনিস রাখবেন না



## সংরক্ষণ করুন - আলাদা

- রেফ্রিজারেটরে

- কাঁচা ও সরাসরি ভক্ষণযোগ্য খাবার বা রান্না করা খাবারের মধ্যে সংযোগ এড়ানোর জন্য ঢাকা দেওয়া পাত্রে খাদ্য সংরক্ষণ করুন
- কাঁচা মাংস, পোল্ট্রী, ও সিফুড, সরাসরি ভক্ষণযোগ্য খাবার বা রান্না করা খাবারের থেকে নীচে সংরক্ষণ করুন যাতে এর মধ্যে কাঁচা খাবারের রস না পড়ে



## তৈরি করুন – পরিষ্কার করুন (ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি)

- সবসময় আপনার হাত ধুয়ে নিন

- খাবার নাড়াচাড়া করার আগে
- কাঁচা মাংস বা পোল্ট্রী নাড়াচাড়া করার পর
- খাবার তৈরি করার সময়
- খাবার আগে
- নাক ঝাড়া, ময়লা ঘাটা, টয়লেটে যাওয়া বা ন্যাসি পরিবর্তন করার পর
- পোষ্যের সঙ্গে খেলা বা ধূমপানের পর



## তৈরি করুন – পরিষ্কার করুন (ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি)

আপনার হাত সাবান জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন

1. জলের ধারায় হাত ভিজিয়ে নিন
2. কম করে 20 সেকেন্ড ধরে তরল সাবান দিয়ে হাত রগড়ান
3. জলের ধারায় হাত ধুয়ে নিন
4. পরিষ্কার শুকনো তোয়ালে দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন, পেগার তোয়ালে হলে ভাল



## তৈরি করুন – পরিষ্কার করুন (ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি)

বাসনপত্র ও কাজের জায়গা গরমজল ও ডিটারজেন্ট দিয়ে প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে ধুয়ে দিন

- অতিরিক্ত খাবার ময়লার বিনে ফেলুন
- পরে থাকা খাবার ও তেল তুলতে পরিষ্কার কাপড় বা ব্রাশ ব্যবহার করে গরম জল ও ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে দিন (স্পঞ্জ ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয় নি)
- পরিষ্কার ও গরম জলে ধুয়ে দিন
- কাটিং বোর্ড, ডিশ বা বাসনপত্র হাওয়াতে শুকানোর জন্য রাখুন বা শুকনো পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে দিন



## তৈরি করুন – পরিষ্কার করুন (ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি)

■ রান্নাঘর পরিষ্কার রাখুন

- খাবার ঢাকনা দিয়ে রাখুন বা ঢাকনা দেওয়া পাত্রে রাখুন
- ময়লার বিন ঢাকনা দিয়ে রাখুন এবং নিয়মিত ময়লা ফেলুন
- খাবার তৈরির জায়গা ভালভাবে রাখুন, যেমন দেওয়ালের ভাঙা বা গর্ত মেরামত করান
- পোকা মারার জন্য ওষুধ ব্যবহার করুন কিন্তু খেয়াল রাখবেন যেন খাবারে মিশে না যায়
- পোষ্যদের রান্নার জায়গা থেকে দূরে রাখুন



## সংরক্ষণ করুন – আলাদা করুন

- কাঁচা খাবার ও সরাসরি ভক্ষনযোগ্য খাবার বা রান্না করা খাবার আলাদা আলাদা বাসনপত্রে রাখুন (যেমন কাটা চিকেন বা ফল)
- বাসনপত্রকে (কাটিং বোর্ড ও ছুড়িসহ) বিভিন্ন রঙ দিয়ে চিহ্নিত করুন যেমন
  - কাঁচা খাবারের জন্য লাল
  - রান্না করা খাবারের জন্য নীল
  - রেডি-টু-ইট খাবারের জন্য সবুজ
- একটি বাসনকে টেস্ট করার জন্য এবং অন্য আবেকটিকে নাড়া ও মিশ্রণের জন্য ব্যবহার করুন



## রান্না করুন – রান্না করুন ভালভাবে

■ হিমায়িত খাদ্য রান্না করার আগে এর বরফ গলিয়ে নিন। এটিকে

- মাইক্রোওয়েভে
- ফ্রিজে, বা
- জলের ধারায় রাখুন



## রান্না করুন – রান্না করুন ভালভাবে

- আদর্শভাবে, খাদ্যের অভ্যন্তরের তাপমাত্রা কমপক্ষে 75 °C আছে কি না পরীক্ষা করার জন্য ফুড থার্মোমিটার ব্যবহার করুন
- ফুড থার্মোমিটার ব্যবহারের সময় নিশ্চিত হয়ে নিন যে সঠিকভাবে ব্যবহার করছেন:
  - মাংসের সবচেয়ে পুরু অংশের মাঝখানে ফুড থার্মোমিটার রাখুন
  - নিশ্চিত হয়ে নিন যে ফুড থার্মোমিটার কোন হাড় বা পাত্রে কিনিয়া স্পর্শ করছে না
  - প্রতি ব্যবহারের পরে ফুড থার্মোমিটার পরিষ্কার করুন



হাট-নেটালিক স্টেন্ড থার্মোমিটার



## বান্না করুন – বান্না করুন

### ভালভাবে

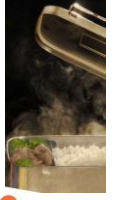
যদি আপনার ফুড থার্মোমিটার না থাকে, বান্না করুন এবং আরও ভালভাবে পুনরায় গরম করুন যতক্ষণ না সম্পূর্ণটা গরম হয় এবং পরীক্ষা করুন

- **মাংস ও পোল্ট্রী:** নিশ্চিত করুন যে ঝোলটি পরিষ্কার, লাল নয়, বান্না করা মাংস কাটার সময় রক্ত দেখা যাচ্ছে না
- **ডিম:** ডিমের কুসুম গড়িয়ে পরা বা তরল নয়
- **সুপ ও স্ট্যু:** ফোটাতে থাকুন এবং এক মিনিট ধরে ফোটাতে থাকুন
- **মাইক্রোওয়েভে দেওয়ার সময়**
  - খাবার ঢাকা দিন
  - ভালভাবে বান্না নিশ্চিত করার জন্য খাবারটি নাড়ান এবং ঘোরান



## বাকী থাকা খাবারের ব্যবস্থা করা – নিরাপদ তাপমাত্রা

- বান্না করার পরই তাড়াতাড়ি খাবার খেয়ে নিন। বান্না করা খাবার ২ ঘন্টার বেশি ঘরের তাপমাত্রায় ফেলে রাখবেন না।
- বাকী খাবার তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করুন এবং দুই ঘন্টার মধ্যে ফ্রিজে ঢোকান
- বাকী খাবার তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করার উপায় :
  - বড় টুকরো মাংস ছোট ছোট টুকরোয় কাটা
  - খাবার ঠান্ডা ও পরিষ্কার পাত্রে রাখা
  - সুপ নাড়তে থাকা



## বাকী থাকা খাবারের ব্যবস্থাপনা- নিরাপদ তাপমাত্রা

- যদি বান্না করা খাবার তখনি খাওয়া না হয়, পরিবেশন করার আগে ভালভাবে গরম করতে হবে ৬০°C-এর উপরে) বাকী থাকা খাবার ৩ দিনের বেশি ফ্রিজে রাখা উচিত না এবং একবারের বেশি পুনরায় গরম করা উচিত না
- খাওয়ার আগে বাকী থাকা খাবার পুনরায় গরম করার জন্য ফোটাতে হবে



“খাদ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করতে ৫টি মূল বিষয় অনুসরণ করুন”

