

खाद्य सुरक्षा के लिए 5 कुंजीयां सार्वजनिक के लिए व्यावहारिक सुझाव



खाद्य सुरक्षा के लिए केंद्र
जोखिम संचार अनुभाग

食物安全中心
Centre for Food Safety

विषय सूची

- खाद्य जनित रोग क्या है?
- लक्षण, कारण और खाद्य जनित रोग के कारकों का योगदान
- “खाद्य सुरक्षा के लिए 5 कुंजीयां” क्या हैं?
- “खाद्य सुरक्षा के लिए 5 कुंजीयां” को कैसे लागू करें
 - खरीद
 - स्टोर
 - तैयारी
 - पकाना
 - बचे खानो का प्रबंधन

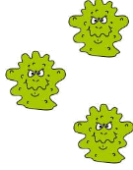


食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

खाद्य जनित रोग क्या है?

- लोगो द्वारा खाए गए खाने से होने वाली बीमारी
- कारण
 - खतरनाक सूक्ष्मजीवों
 - जहरीले रसायन



食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

खाद्य जनित रोग के सामान्य लक्षण

- अधिकांश लक्षण खाने के बाद 24 से 72 घंटे के बाद दिखाई देती हैं
 - पेटदर्द
 - उल्टी
 - डायरिया, आदि
- अधिकांश लक्षण हल्के होते हैं
- कुछ बीमारीयां गंभीर रूप से शिशुओं, गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और बीमार को प्रभावित कर सकती हैं

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety



आम रोगाणु



食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

आम रोगाणु

- विब्रियो प्याराहेमोलाइटिकस
- स्टाफाइलोकोकस आउरस
- नोरोभाइरस

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

1. विब्रियो प्याराहेमोलाइटिकस

- स्वाभाविक रूप से समुद्री वातावरण में पाया गया
- समुद्री भोजन, जैसे के मछली, शंख, चिराट, केकड़े आदि



食物安全中心
Centre for Food Safety

1. विब्रियो प्याराहेमोलाइटिकस

उच्च जोखिम वाले भोजन



食物安全中心
Centre for Food Safety

1. विब्रियो प्याराहेमोलाइटिकस

■ संचरण के प्रकार

□ क्रस संक्रमण

- कच्चा भोजन और पकाया भोजन
- बर्तन और कंटेनरों
- रेफ्रिजरेटर
- हाथ



□ संक्रमित व्यक्तियों (मल-मुख मार्ग)



食物安全中心
Centre for Food Safety

1. विब्रियो प्याराहेमोलाइटिकस

■ संदूषण से बचें

- समुद्री भोजन को अच्छी तरह से पकाए (यदि पकाया जाना हो तो)
- समुद्री भोजन को स्टोर करे (कच्चे झींगा, मछली सहित) 4°C या उससे नीचे



食物安全中心
Centre for Food Safety

1. विब्रियो प्याराहेमोलाइटिकस

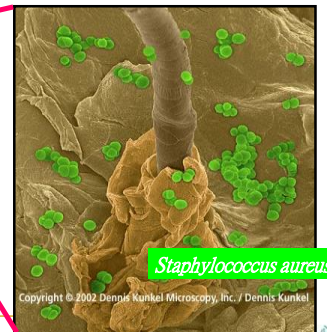
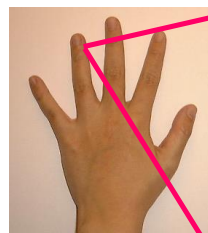
कच्चे भोजन को पकाये गये भोजन से अलग रखे

- कच्चे भोजन के लिए और पकाये गए भोजन के लिए अलग बर्तनों का इस्तेमाल करे
- खाने-के-लिए तैयार भोजन जैसे कि साशिमि और सलाद, आदि रखने के लिए नामित बर्तनों का उपयोग करे



食物安全中心
Centre for Food Safety

2. स्टाफाइलोकोकस आउरस



Staphylococcus aureus

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



食物安全中心
Centre for Food Safety

2. स्टाफाइलोकोककस आउरस

- आमतौर पर मानव त्वचा और श्लेष्मा झिल्ली पर पाया जाता है
- स्वस्थ जनसंख्या का लगभग एक तिहाई कोई भी लक्षण दिखाए बिना उनके नाक के मार्ग या त्वचा में बैक्टीरिया पाए जाते हैं



2. स्टाफाइलोकोककस आउरस



स्टाफाइलोकोककस आउरस सामान्यतः रसोई के सतहों में पाया जाता है, जिसमें शामिल हैं :

- ❖ बर्तनों को पोछने वाला कपड़ा
- ❖ उंगलियों, नासिका मार्ग
- ❖ फ्रिज के दरवाजों पर
- ❖ हाथ पोछने वाले तौलिए पर
- ❖ नल



2. स्टाफाइलोकोककस आउरस

उच्च जोखिम खाद्य पदार्थ



2. स्टाफाइलोकोककस आउरस

विषाक्त भोजन के कारण

1. खाद्य पदार्थों को अच्छी तरह से संभालने की जरूरत है

2. थोड़ी देर तक पकाने के बाद खाद्य पदार्थों को खतरों के क्षेत्र का तापमान में रखना

खतरों के क्षेत्र का तापमान?



खतरों के क्षेत्र का तापमान



2. स्टाफाइलोकोककस आउरस



1. खुले हाथों से भोजन को छूने से बचें

2. कम तापमान पर भोजन को स्टोर करें

3. 2 घंटे से अधिक कमरे के तापमान पर भोजन का प्रदर्शन करने से बचें






3. नोरोभाइरस

संदूषण के स्रोत

- > केवल मनुष्य ही नोरोभाइरस होस्ट के रूप में जाना जाता है।
- > नोरोभाइरस जीवित तो रह सकते हैं, पर मानव शरीर के बाहर बढ़ नहीं सकता है।

Logo: 食物安全中心 Centre for Food Safety



3. नोरोभाइरस

संचरण के प्रकार

- > मल-मुख के मार्ग से
- > दूषित भोजन, पानी और शंख के माध्यम से

Logo: 食物安全中心 Centre for Food Safety

मुख्य स्रोत

- > मनुष्य सीधे और परोक्ष रूप से भोजन को दूषित कर सकते हैं (संक्रमित व्यक्ति समुद्र के पानी, सिंचाई पानी और पीने के पानी को दूषित कर सकता है)

निहितार्थ

- > जलीय उत्पादों, विशेष रूप से शंख को, खाने से पहले अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए
- > सम्मानित भोजन परिसर से भोजन ले

3. नोरोभाइरस

Logo: 食物安全中心 Centre for Food Safety

“खाद्य सुरक्षा के लिए 5 कुंजीयाँ” क्या हैं?

- खाद्य जनित रोगों को रोकने के लिए विश्व संगठन द्वारा की गई वकालत

1. चुनें (सुरक्षित कच्चा माल चुनें)
2. साफ (हाथ और बर्तन साफ रखें)
3. अलग रखें (कच्चे और पके भोजन को अलग रखें)
4. पकाना (अच्छी तरह से पकाए)
5. सुरक्षित तापमान (भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें)

Logo: 食物安全中心 Centre for Food Safety

दैनिक जीवन में “खाद्य सुरक्षा के लिए 5 कुंजीयाँ” को लागू कैसे करें?

- खरीद
- स्टोर
- तैयारी
- पकाना
- बचे खाने का प्रबंधन



Logo: 食物安全中心 Centre for Food Safety

खरीद – चुनें (1)

स्वच्छ और विश्वसनीय दुकानों से भोजन खरीदे

- अवैध फेरीवालों से भोजन न खरीदे
- संदिग्ध स्रोत से भोजन न खरीदे, उदाहरण के लिए अनुचित रूप से कम कीमत वाला भोजन या मांस का असामान्य रूप से लाल रंग का होना

Logo: 食物安全中心 Centre for Food Safety

खरीद - चुनें (2)

ताजा और साबूत भोजन का चयन करे

- फल या सब्जीया क्षतिग्रस्त न हो और बिना किसी प्रकार के चोट के हो
- डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ उभड़ा या पिचका हुआ न हो
- जार फटा या ढक्कन ढीला न हो
- कार्टन के अंडे टूटे हुए या चुहावट न हो



सही ढंग से स्टोर किए गए खाने के लिए तैयार, पके हुए या जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थ को चुनें

- गरम भोजन: 60°C से उपर
- ठंडे भोजन: 4°C पर या उससे नीचे
- फ्रोजन भोजन: -18°C पर या उससे नीचे



खरीद - चुनें (3)

READ THE FOOD LABELS

- भोजन का उपयोग इसकी समाप्ति की तारीख के बाद न करें
- खाद्य पदार्थ के लेबल को ध्यान से पढ़ें और निर्देशों का पालन करें
- भोजन का चयन इसकी समाप्ति की तारीख से पहले करे
 - तारीख "के दौरान प्रयोग"
 - तारीख "से पहले सर्वश्रेष्ठ"



कच्चे भोजन को खाने के लिए तैयार भोजन या पके भोजन से अलग रखें

- प्याकेट वाले और डिब्बे वाले खानों को पहले उठाए, कच्चे मांस, अंडा और समुद्री भोजन को बाद में खरीदें
- उनके रस के माध्यम से अन्य भोजन को संक्रमित होने से रोकने के लिए अपनी किराने की गाड़ी और खरीदारी की थैली में कच्चे मांस, अंडा, और समुद्री भोजन को अन्य खाद्य पदार्थों से अलग रखें



खरीद - चुनें (4)

टेबल : तारीख के दौरान और तारीख से पहले सर्वश्रेष्ठ के बीच का अंतर

	तारीख "के दौरान" 「此日期或之前食用」日期	तारीख "से पहले सर्वश्रेष्ठ" 「此日期前最佳」日期
भोजन का उदाहरण	आइस-क्रीम का एक कप	बिस्किट का प्याकेट
समाप्ति की तारीख का उदाहरण	1-1-2014 यदि भोजन को सही ढंग से स्टोर किया गया हो तो, यह सिफारिश की जाती है कि इसका 1-1-2014 में या उससे पहले उपयोग करें	1-1-2014 यदि भोजन को सही ढंग से स्टोर किया गया हो तो, यह उम्मीद की जा सकती है कि यह अपने विशिष्ट गुणों को 1-1-2014 तक या उससे पहले तक बनाए रख सकता है
समाप्ति की तारीख के बाद सिफारिशें	आमतौर पर, भोजन बहुत जल्दी खराब हो जाते हैं। अगर आप इसके तारीख के बाद उपयोग हो तो, यकीन संभावना हो सकती है की आप भोजन जनित रोग से पीड़ित हो सकते हैं।	यदि आप इसके तारीख के बाद उपयोग करते हो तो, हो सकता है कि भोजन अपने सबसे अच्छा स्वाद और गुणवत्ता में नहीं हो सकते हैं।



स्टोर - सुरक्षित तापमान



- पके भोजन को और जल्दी खराब होने वाले भोजन को 2 घण्टों के भीतर ठंडे में रखें
- रेफ्रिजरेटर के तापमान को थर्मामीटर से जांच करे।
 - फ्रिज: 4°C पर या उससे नीचे
 - फ्रीज़र: -18°C पर या उससे नीचे
- रेफ्रिजरेटर में अधिक चीजे न रखें



स्टोर - अलग

■ रेफ्रिजरेटर के अन्दर

- कच्चे और खाने-के-लिए तैयार भोजन या पके भोजन को एक दुसरे के संपर्क से बचाने के लिए भोजन को ढक्कन वाले कन्टेनरों में स्टोर करके रखें
- खाने-के-लिए तैयार भोजन या पके भोजन पर तरल पदार्थ गिरने से रोकने के लिए कच्चे मांस, अंडे, और समुद्री भोजन को खाने-के-लिए तैयार भोजन या पके भोजन से नीचे की ओर स्टोर करके रखें



तैयारी - सफाई (व्यक्तिगत स्वच्छता)

■ अपने हाथों को हमेशा धोए

- भोजन संभालने से पहले
- कच्चे मांस या अंडों को संभालने के बाद
- भोजन की तैयारी करते समय
- खाने से पहले
- नाक साफ करने के बाद, कड़ा संभालने के बाद, शौचालय के लिए जाते समय या न्यापिजें बदलते समय
- पालतू जानवरों के साथ खेलने या धूम्रपान करने के बाद



तैयारी - सफाई (व्यक्तिगत स्वच्छता)

अपने हाथों को 20 सेकंड तक साबुन के पानी से धो

1. बहते पानी के नीचे हाथों को भिगो ले
2. तरल साबुन के साथ कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथों को एक साथ रगड़ो
3. बहते पानी से हाथों को धो लें
4. साफ सूखे तौलिये से हाथों को सुखा लें, विशेष रूप से पेपर के तौलिये से



तैयारी - सफाई (वातावरण की स्वच्छता)

प्रत्येक उपयोग करने के बाद बर्तनों और काम करने वाले सतहों को गरम पानी और साबुन से साफ करें।

- अतिरिक्त भोजन को कूड़ेदान में फेंके
- बांकी बचे और चिकनाई को हटाने के लिए साफ कपड़ा या ब्रश (स्पज की सिफारिश नहीं है) का उपयोग करके गरम पानी के साथ साबुन से साफ करें
- साफ गरम पानी से धो लें
- कटिंग बोर्डको, बर्तनों को, या बर्तनों को हवा के द्वारा सुखाने के लिए छोड़ दें या फिर साफ सूखे कपड़े से पोंछ लें



तैयारी - सफाई (वातावरण की स्वच्छता)

रसोई को साफ रखें

- भोजन को ढककर या बंद कंटेनरों में रखें
- कूड़ेदान को ढककर रखें और कूड़ों को नियमित रूप से फेंके
- भोजन तैयार करने वाले जगहों को सही अवस्था में रखें, उदाहरण के लिए दीवार की दरारों को या छेदों की मरम्मत करें
- कीटों को मारने के लिए फँसाने वाली चीजों का या कीटनाशक का उपयोग करें पर ध्यान दें कि भोजन को दूषित न करें
- रसोई से पालतू जानवरों को दूर रखें



स्टोर - अलग

कच्चे भोजन को और पके भोजन या खाने-के-लिए तैयार भोजन जैसे कि उबला हुआ चिकन या फलों को संभालने के लिए अलग बर्तनों का उपयोग करें

बर्तनों को (कटिंग बोर्ड और चाकू सहित) अलग अलग रंग के लेबल करके रखें, उदाहरण के लिए

- कच्चे मांस के लिए लाल
- पके भोजन के लिए नीला
- खाने-के-लिए तैयार भोजन के लिए हरा

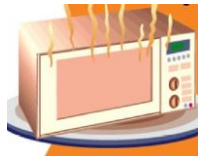
एक बर्तन को चखने के लिए और अन्य फेंटने या मिश्रण के लिए उपयोग करें



पकाना - अच्छी तरह से पकाए

जमे भोजन को पकाने से पहले पिघला लें। इसको डालें

- माइक्रोवेव में
- फ्रिज में, या
- बहते पानी के नीचे



पकाना - अच्छी तरह से पकाए

आदर्श रूप में, खाद्य थर्मामीटर का उपयोग भोजन की कोर तापमान कम से कम 75°C तक पहुंचा कि नहीं पता लगाने के लिए करें

जब आप खाद्य थर्मामीटर का उपयोग करें तो, सुनिश्चित करें कि आप इसका ठीक से उपयोग करें:

- मांस की बड़ी से बड़ी भाग के केंद्र में खाद्य थर्मामीटर को रखें
- यह सुनिश्चित करें कि खाद्य थर्मामीटर किसी हड्डी को या फिर कन्टेनर के किसी भाग को छू नहीं रही हो
- प्रत्येक उपयोग के बीच खाद्य थर्मामीटर को साफ करें



डिजिटल फूड थर्मामीटर



बाई-मेट्रिक स्टिम्पड थर्मामीटर



पकाना - अच्छी तरह से पक



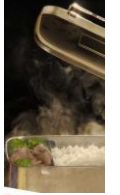
यदि आपके पास खाद्य थर्मामीटर नहीं है तो, तब तक भोजन को पकाए या फिर से गरम करें जब तक पूरी तरह से बहुत अधिक गरम न हो और जांच करें

- मांस और पोल्टी : सुनिश्चित करें कि तरल पदार्थ साफ हो चुके हों, लाल न हों, जब आप पके मांस को काटते तो खून न दिखाई दे
- अंडे: अंडे का पीला भाग **बहु** नहीं रही हो या तरल न हो
- सूप और खिचड़ी : उबलने तक और कम से कम एक मिनट तक उबाल कर रखें
- जब माइक्रोवेव में पकाए तो
 - भोजन को ढके
 - भोजन को फेंटे और घमाए यह सुनिश्चित करने के लिए कि अच्छी तरह से पकें हो



बचे भोजन का देखभाल - सुरक्षित तापमान

- पकाने के बाद खाने का जल्दी से उपभोग करें। अधिक से अधिक 2 घंटे के लिए कमरे के तापमान पर पकाया भोजन न छोड़ें
- जल्दी से बचे भोजन को ठंडा करें और 2 घण्टे के भीतर रेफ्रिजरेटर में डाल दें।
- बचे भोजन को जल्दी से ठंडा किया जा सकता है :
 - मांस के बड़े टुकड़े को छोटे टुकड़ों में काटे
 - भोजन को ठंडा, साफ कंटेनर पर रखें
 - सूप को समय समय पर फेंटे



बचे भोजन का देखभाल - सुरक्षित तापमान

- यदि पके भोजन को तुरन्त नहीं खा रहे हैं तो, उसको परोसने से पहले बहुत अधिक तापमान पर (60°C से उपर) तक गरम करें
- बचे खानो को 3 दिन से ज्यादा रेफ्रिजरेटर में स्टोर करके न रखें और एक बार से ज्यादा गरम नहीं करना चाहिए
- उपभोग करने से पहले बचे भोजन को अच्छी तरह से तब तक फिर से गरम करें जब तक गरम धुवा न निकले



“खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पांच कुंजी का पालन करें”

