

| खाद्य सुरक्षा - करने योग्य "7" कार्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| करने योग्य कार्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | क्यों करें                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>1. कच्चे माल की प्राप्ति पर नियंत्रण</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● कच्चा माल विश्वसनीय और जाने-पहचाने स्रोत से ही खरीदें ।</li> <li>● देखने में, सूंघने में या स्वाद में अजीब से लगने वाले खुले खाद्य का उपयोग न करें ।</li> <li>● खाद्य की प्राप्ति का रिकार्ड रखें ।</li> <li>● पहले से पैक किए खाद्य के लेबल को पढ़ें, पहले आया - पहले इस्तेमाल करें नियम का पालन करें ।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● खाद्य की साफ-सफाई संबंधी गुणवत्ता सुनिश्चित करें ।</li> <li>● सुरक्षित खाद्य, सुरक्षित सामग्री से ही तैयार होता है ।</li> <li>● खाद्य जनित बीमारी होने पर ठीक से रखा रिकार्ड ही जांच-पड़ताल में मददगार साबित हो सकता है ।</li> <li>● सुनिश्चित करें कि खाद्य अपनी टिकाऊपन अवधि के बाद का न हो; खाद्य उसी प्रकार का हो जैसा आप चाहते हैं । खाद्य लेबलों पर उसे इस्तेमाल करने के अनुदेशों और भण्डारण संबंधी स्थितियों का अनुपालन करें ।</li> </ul>                                                                                                                                                    |
| <b>2. खाद्य भण्डारण</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● निम्नलिखित सुनिश्चित करें               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ कच्चे मांस और जल्दी खराब होने वाली खाद्य सामग्री को 4 डिग्री सेल्सियस से नीचे के तापमान पर रखें ।</li> <li>➤ ठण्डे खाने को ठण्डा रखें (4 डिग्री सेल्सियस या उससे कम तापमान पर) ।</li> <li>➤ गर्म खाने को गर्म रखें (63 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक तापमान पर) ।</li> </ul> </li> <li>● पके हुई खाद्य सामग्री को कच्ची सामग्री के साथ न रखें । खाने को फर्श से 0.5 मीटर की ऊँचाई पर शैल्फ में रखें ।</li> <li>● फ्रिज के अंदर:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ खाद्य को क्लिंग रैप में लपेट कर डिब्बों में अथवा ढककर स्टोर करें ।</li> <li>➤ खाद्य की ट्रे के बीच पर्याप्त जगह रखें ।</li> <li>➤ पके हुए खाद्यों को उथले बर्तनों में रखें ।</li> <li>➤ जल्दी खराब होने वाले खाद्य को फ्रिज में बहुत समय तक न रखें ।</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 से 63 डिग्री सेल्सियस के बीच खाद्य में बैक्टीरिया पनपते हैं और बहुत तेजी से बढ़ते हैं ।</li> <li>● परस्पर-संदूषण के जोखिम को कम करें ।</li> <li>● फर्श से अथवा संबंधित कार्यकलापों से खाद्य को होने वाले प्रदूषण को रोकें ।</li> <li>● फ्रिज के अंदर               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ भण्डारण के दौरान खाद्य के परस्पर संदूषण को रोकें ।</li> <li>➤ फ्रिज के हर हिस्से में ठण्डी हवा की आवाजाही बनाए रखें ।</li> <li>➤ पके हुए खाद्य को तेजी से ठण्डा होने दें ।</li> <li>➤ फ्रिज बैक्टीरिया को पनपने की गति को कम करता है लेकिन उसे मारता नहीं है ।</li> </ul> </li> </ul> |

| करने योग्य कार्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | क्यों करें                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3. फूड हैंडलिंग और उसे पकाना</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>सभी ताजी सामग्री को पकाने से पहले धोयें ।</li> <li>चंकी फूड (मांस) को पकाने से पहले छोटे टुकड़ों में काटें । फ्रोजन सब्जी, मांस और पॉल्ट्री को पकाने से पहले कमरे के तापमान में ले आएं ।</li> <li>फ्रोजन फूड को 4 डिग्री सेल्सियस पर लाएँ ।</li> <li>खाने के समय से बहुत पहले, खाना तैयार न करें ।</li> <li>खाने को पूरी तरह पकाएँ यानी उसे 75 डिग्री तापमान पर पकाएँ ।</li> <li>खाने/बची हुई खाद्य सामग्री को उपर्युक्तानुसार ठीक से (केवल एक बार) गर्म करें ।</li> <li>ठण्डे व्यंजन जैसे सलाद आदि तैयार करते समय उसमें अन्य सामग्री मिलाने से पूर्व पकाई गई सामग्री को पहले ठण्डा कर लें ।</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>भोजन सामग्री पर लगे मिट्टी के कण धो दें ।</li> <li>अगर सारी सामग्री को पूरी तरह कमरे के तापमान पर नहीं लाया जाता तो पकाने के दौरान इस्तेमाल किया गया तापमान सभी सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट करने के लिए पर्याप्त नहीं होगा ।</li> <li>कम तापमान बैक्टीरिया बढ़ने की दर को कम कर सकता है ।</li> <li>बैक्टीरिया पनपने की समय अवधि को यथासंभव कम करें ।</li> <li>भोजन सामग्री को अच्छी तरह पकाने से उसमें मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं ।</li> <li>भोजन सामग्री को अच्छी तरह पकाने से भण्डारण के दौरान पनपे बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं ।</li> <li>बड़ी मात्रा में तैयार की गई खाद्य सामग्री धीरे-धीरे ठण्डी होती है और इस दौरान अन्य सामग्रियों से उसमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं ।</li> </ul> |
| <b>4. भोजन सामग्री तैयार करने का स्थान और बर्तनों की साफ-सफाई:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कच्ची सामग्री और पकी हुई सामग्री के लिए अलग-अलग बर्तन इस्तेमाल करें ।</li> <li>कच्ची सामग्री के लिए इस्तेमाल किए गए बर्तनों को अच्छी तरह से धोये और साफ किए बिना खाना पकाने के लिए इस्तेमाल न करें ।</li> <li>सब जगह साफ-सफाई रखें खास तौर पर रसोईघर और शौचालय में ।</li> <li>रसोईघर से निकलने वाले कूड़े को बंद कूड़ेदान में रखें और उस पर हमेशा ढक्कन लगाकर रखें ।</li> <li>रसोईघर और भण्डाराघर को कीटाणुओं और कृमियों से बचाएँ तथा जरूरत पड़ने पर पेस्ट कंट्रोल एजेंट को बुलाएँ ।</li> <li>फ्रिज को हमेशा चालू हालत में रखें । बर्फ जमने से रोकने के लिए उसे समय-समय साफ और डी-फ्रॉस्ट करते रहें ।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>परस्पर संदूषण को रोकने के लिए क्योंकि कच्ची सामग्री के लिए इस्तेमाल किए गए बर्तनों में बैक्टीरिया हो सकते हैं ।</li> <li>रसोईघर और भण्डाराघर को गंदा रखने, वहाँ फल-सब्जियों के छिलके आदि रखने से चूहे आते हैं जिनसे बैक्टीरिया पैदा हो सकते हैं ।</li> <li>बचा हुआ भोजन, कूड़ाकरकट चूहों, मक्खियों और कृमियों के लिए न छोड़े ।</li> <li>कीड़े मकोड़े पैथोजन्स के संवाहक हैं । पेस्ट कंट्रोल खाद्य- विषाक्तता से होने वाली संभावित दुर्घटना को न्यूनतम करते हैं ।</li> <li>सुनिश्चित करें कि भोजन को 4 डिग्री सेल्सियस या उससे कम के तापमान में रखा जाए और फ्रिज साफ रखें ।</li> </ul>                                                                                                        |

| करने योग्य कार्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | क्यों करें                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. साफ सफाई और स्वच्छता</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>इस्तेमाल किए गए बर्तनों को साफ जल और डिटरजेंट से धोएँ।</li> <li>उन्हें उबलते पानी अथवा/और अनुमोदित बैक्टीरियानाशी पाउडर से साफ करें।</li> <li>सभी खतरनाक विसंक्रामक और कीटनाशी कैमिकलों पर लेबल लगाकर बंद डिब्बों में और रसोईघर से दूर रखें।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>बर्तनों पर बैक्टीरिया के प्रभाव को कम करता है।</li> <li>खाद्य के संभावित रासायनिक संदूषण को रोकता है।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>6. व्यक्तिगत साफ सफाई</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>साफ और हल्के रंग के परिधान पहनेंगे।</li> <li>हेयरनेट का प्रयोग करें।</li> <li>काम करने से पहले गहने उतार लें।</li> <li>हाथों और हथेलियों पर लगी चोट और घावों पर वाटरप्रूफ पट्टी बांधें।</li> <li>काम करने से पहले/बाद में तथा शौच के बाद हाथों को हर बार अच्छी तरह साबुन और पानी से धोएँ।</li> <li>छींकते और खांसते समय मुँह को खाने पर से हटा लें और अपनी नाक को ढक लें। पेपर टॉवल इस्तेमाल करें और उसके तत्काल बाद हाथों को धोएँ।</li> <li>धूम्रपान न करें।</li> <li>नंगे हाथों से पका हुआ खाना न छुएँ।</li> <li>गला खराब होने अथवा दस्त और उल्टी जैसी आंत्रशोध बीमारी होने पर प्रशासक को रिपोर्ट करें।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>सूक्ष्म जीवाणु और किसी बाहरी वस्तु के साथ खाद्य के संदूषण से बचा जा सकता है।</li> <li>बाल को खाने में गिरने से रोकता है।</li> <li>गहनों में मैल फंस जाती है और वह अनजाने में भोजन में गिर सकती है।</li> <li>घाव और चोट बैक्टीरिया से संक्रमित हो सकते हैं।</li> <li>हाथों में बैक्टीरिया हो सकते हैं। केवल सादे पानी से बैक्टीरिया और गन्दगी नहीं हट सकती।</li> <li>स्वस्थ लोगों के भी नाक और गले में बैक्टीरिया हो सकता है।</li> <li>सिगरेट का धुआँ धूम्रपान करने वाले के मुँह से खाने में बैक्टीरिया ला सकता है। सिगरेट/उसकी राख आदि खाने में गिर सकती है।</li> <li>हाथों में मौजूद बैक्टीरिया खाने में आ सकते हैं।</li> <li>खाद्य संदूषण रोकने के लिए बीमार कर्मचारियों/अध्यापकों को खाद्य पकाने, परोसने के अलावा अन्य कोई काम अस्थायी तौर पर सौंपा जा सकता है।</li> </ul> |
| <b>7. व्यक्तिगत प्रशिक्षण</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रशासन को चाहिए कि वि सभी स्टाफ को कार्य से संबंधित और खाद्य की साफ-सफाई संबंधी प्रशिक्षण दे।</li> <li>प्रशासकों और कर्मचारियों/अध्यापकों दोनों को सरकार और मान्यताप्राप्त संस्थाओं द्वारा चलाए जा रहे खाद्य साफ-सफाई प्रशिक्षण सेमिनार/पाठ्यक्रम में भाग लेना चाहिए।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>खाद्य की साफ-सफाई संबंधी जानकारी बढ़ाना तथा उन्हें खाद्य साफ-सफाई और सुरक्षा के महत्व से अवगत कराना ताकि वे अच्छी खाद्य साफ-सफाई प्रक्रियाओं को अपना सकें।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### स्कूल में लंच बॉक्सों की सफाई करना

#### खाद्य तैयार करना

- उपर्युक्त प्रक्रिया के अलावा स्कूलों में लंच बॉक्सों की ढुलाई के दौरान निम्नलिखित सावधानियाँ बरती जाएँ-
  - सभी खाद्य को साफ-सुथरे और ढके हुए डिब्बों में रखें ।
  - ढुलाई के दौरान लंच बॉक्सों को साफ-सुथरे इंसुलेटेड डिब्बों में रखें ।
  - ढुलाई के दौरान तापमान की जांच यह सुनिश्चित करने के लिए की जाए कि गरम खाना 63 डिग्री सेंटीग्रेड अथवा उससे अधिक तापमान पर और ठंडा खाना 4 डिग्री सेंटीग्रेड अथवा उससे कम तापमान पर रखा गया हो ।
  - खाद्य में बैक्टीरिया पनपने के जोखिम को कम करने तथा खाने को गरम रखने के लिए खाद्य तैयार करने और खाद्य के उपभोग (इसमें ढुलाई का समय शामिल है) के बीच लगने वाले समय को कम करें ।
  - खाद्य ढोने वाले वाहन का आंतरिक धरातल चिकना और ढका होना चाहिए । उसे समय-समय पर साफ और रोगाणुओं से मुक्त किया जाना चाहिए ।
  - यह वांछनीय है कि वाहन में ठंडा करने अथवा गर्म करने का यंत्र लगाया जाए ताकि खाद्य को ढुलाई के दौरान उपयुक्त तापमान पर बनाए रखा जा सके ।
  - लंच बॉक्सों को ढोने वाले वाहन को अन्य प्रयोजन हेतु इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए, विशेषतः कच्चे खाद्य को ढोने के लिए ।

#### विद्यालय

- नियंत्रण रखना
  - स्कूल प्रबंधन को लंच बॉक्सों के तापमान की जांच, यदि जरूरी हो, करने समेत उनके निरीक्षण की जिम्मेदारी किसी व्यक्ति को सौंपनी चाहिए ।
- भण्डारण नियंत्रण
  - स्कूल को लंच बॉक्स को 60 डिग्री सेंटीग्रेड अथवा अधिक पर गर्म रखने और ठण्डे खाने को 4 डिग्री सेंटीग्रेड अथवा उससे नीचे रखने की सुविधाएँ उपलब्ध करानी चाहिए या इंसुलेशन बॉक्स को केवल उपभोग के समय खोलना चाहिए । सफ़ायर को यह चेतावनी जारी की जाए कि वह लंच समय से काफी पहले लंच बॉक्सों की डिलीवरी न करे ।
- आरगेनोलेप्टिक जांच
  - यदि पौष्टिकता के बारे में कोई संदेह है तो अध्यापक खाद्य की आरगेनोलेप्टिक जांच कर सकते हैं, और खाद्य को ठीक पाए जाने पर ही वितरित करें ।
- गहन संचार
  - लंच बॉक्स सफ़ायर के यहाँ साफ-सफ़ाई के रखरखाव के बारे में स्कूल को स्थानीय प्राधिकारियों के साथ संपर्क में रहना चाहिए ।

### पिकनिक के दौरान खाद्य सुरक्षा

- इस्तेमाल से पूर्व हाथ धोएँ
  - अपने हाथों और हथेली को साफ करने के लिए गीला तौलिया अथवा साबुन और पानी ले जाएँ ।
- कच्चा मांस और खाने के लिए तैयार खाद्यों को अलग-अलग रखें
  - परस्पर संदूषण रोकने के लिए कच्चे खाद्य और पके हुए खाद्य के लिए अलग-अलग प्लेटें ले जाएँ ।
  - खाद्य को फ्रिज में मेरिनेट करें । कच्चे मांस अथवा पॉल्ट्री पर लगे मेरिनेड को बिना उबाले इस्तेमाल न करें ।
- उपयुक्त तापमान पर पकाएँ
  - खाद्य तापमापी का प्रयोग करते हुए अपने पसंदीदा खाद्य को सही तापमान पर पकाएँ ।
  - बाद में पूरा पकाने के लिए मांस अथवा पॉल्ट्री जैसे खाद्य को कभी आधा-अधूरा न भूनें ।

- 4 डिग्री सेंटिग्रेड से नीचे तुरंत प्रशीतित करें
  - 4 डिग्री सेंटिग्रेड से नीचे तापमान रखने के लिए खाद्य को अच्छे ऊष्मारोधी डिब्बे जिसमें काफी मात्रा में बर्फ अथवा आइसपैक हो, पैक करें ।
  - ऊष्मारोधी डिब्बे को अपने गर्म ट्रंक के ऊपर रखने के बजाए अपनी वातानुकूलित कार की पिछली सीट पर रखें ।
  - ऊष्मारोधी डिब्बे से उतना ही कच्चा भोजन निकालें जितना ग्रिल करना हो ।
  - ग्रिल के लिए ले जाने से पहले सब्जियाँ, डेरी, मांस, पॉल्ट्री और समुद्री भोजन फ्रिज में डी-फ्रास्ट करें ।
  - गर्म मौसम (32 डिग्री सेंटिग्रेड या अधिक) में खाने को एक घण्टे से अधिक बाहर न रखें ।