

खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है



खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका

Food Safety is Your Business

A GUIDE FOR FOOD BUSINESSES



ACT
Government
Health

स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा
स्वास्थ्य निर्देशालय
ACT सरकार



विषय-वस्तु

अस्वीकरण वक्तव्य (Disclaimer).....	2
परिचय.....	3
यह सलाह-पुस्तिका किनके लिये है?	4
‘सुरक्षित’ खाद्य-सामग्री क्या होती है?	4
खाद्य-सामग्री सुरक्षा सिद्धांत एवम् अभ्यास	6
व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा स्वच्छता (हाईजीन)	7
तापमान नियंत्रण	10
समय का एक नियंत्रण के रूप में उपयोग	14
खाद्य-सामग्री को संदूषण (contamination) से बचाना	15
खाद्य-सामग्री परिसर तथा उपकरणों का रख-रखाव कैसे किया जाये	21
हानिकारक जन्तुओं पर नियंत्रण पाना	25
खाद्य-सामग्री सुरक्षा से संबंधित योग्यतायें तथा जानकारी	27
फूड हैंडलर्स को किन-किन योग्यताओं व जानकारी की आवश्यकता होती है?	27
क्या मेरे कर्मचारियों के पास खाद्य-सामग्री सुरक्षा योग्यतायें व जानकारी है?	27
प्रशिक्षण के लिये विकल्प	28
और अधिक जानकारी कहाँ से ली सकती है	29
शब्दावली (Glossary)	30
परिशिष्ट 1: खाद्य-सामग्री स्वच्छता	33
परिशिष्ट 2: योग्यताओं व जानकारी की जाँच-सूचियाँ	35
परिशिष्ट 3: प्रशिक्षण रेकॉर्ड	41

अस्वीकरण वक्तव्य (Disclaimer)

यह सलाह-पुस्तिका, खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका व्यवसाय है, खाद्य-सामग्री व्यवसाय प्रबंधकों व कर्मचारियों को, खाद्य-सामग्री सुरक्षा से संबंधित अभ्यासों व प्रक्रियाओं को समझने में सहायता करेगी।

खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये ACT कानून की सभी संबद्ध अपेक्षाओं को पूरा करना ज़रूरी है। लेकिन, इस सलाह-पुस्तिका में [फूड एक्ट 2001], फूड रेगुलेशन 2002 अथवा ऑस्ट्रेलिया न्यू-ज़ीलैंड फूड स्टैंडर्ड्स कोड की सभी अपेक्षाओं के बारे में नहीं बताया गया है। उपयोगकर्ताओं को अपनी खुद की समझ काम में लेनी होगी क्योंकि इसमें दी गई सूचना कोई कानूनी सलाह नहीं है। कोई भी कानूनी सलाह एक योग्यता प्राप्त वकील से लेनी चाहिये।

इस सलाह-पुस्तिका में गलतियां हो सकती हैं, और इसमें दी गई सूचना कभी भी बदल सकती है। इस सलाह-पुस्तिका में दिये गये वेब एड्रेस और कानून के लिंक छपाई के समय एकदम सही थे। उपयोगकर्ता यदि किसी भी तरह उन्हें काम में लेना चाहते हैं तो उन्हें अधिकृत दस्तावेजों पर ध्यान देना चाहिये।

ACT सरकार, इस सलाह-पुस्तिका में दी गई सूचना के उपयोग के कारण की गई किसी भी कार्यवाही का उत्तरदायित्व स्वीकार नहीं करती है। इस सलाह पुस्तिका के उपयोग के परिणामस्वरूप हुई किसी भी हानि के लिये ACT सरकार जिम्मेदार नहीं है। ACT सरकार, इस पुस्तिका में दी गई वेबसाइट्स तथा वे वेबसाइट्स जिनका प्रबंधन ACT सरकार नहीं करती, पर उपलब्ध सूचना की सत्यता के बारे में आश्वासन नहीं देती है।

पृष्ठ 30 पर दी गई शब्दावली में परिभाषित शब्दों व संदर्भों का इस पुस्तक में पहली बार उल्लेख **नारंगी (orange)** रंग में दिखाया गया है।

ACT सरकार के स्वास्थ्य निर्देशालय द्वारा प्रकाशित।

प्रकाशन संख्या: 12/0796

Health Protection Service

Locked Bag 5005

Weston Creek ACT 2611

फोन: (02) 6205 1700 फ़ैक्स: (02) 6205 1705

ईमेल: hps@act.gov.au

परिचय

ACT में बेची गई समस्त खाद्य-सामग्री का लोगों के खाने के लिये सुरक्षित होना आवश्यक है। खाद्य-सामग्री सुरक्षित है यह सुनिश्चित करने के लिये, सभी **फूड हैंडलर्स** के लिये यह जानना ज़रूरी है कि खाद्य-सामग्री को सुरक्षित कैसे रखा जाता है। इन लोगों को खाद्य-सामग्री सुरक्षा में अपनी सभी योग्यताओं का, काम पर सारे समय, उपयोग करना ज़रूरी है।

यह सलाह-पुस्तिका फूड हैंडलर्स को, निम्नलिखित की मूलभूत जानकारी देने के लिये तैयार की गई है:

- व्यक्तिगत स्वास्थ्य व स्वच्छता अभ्यास;
- खाद्य-सामग्री सुरक्षा अभ्यास तथा प्रक्रियायें;
- **तापमान नियंत्रण**;
- भोजन का **संदूषण (contamination)**;
- सफाई तथा कीटाणुरहित करना;
- खाद्य-सामग्री तैयार करने का परिसर व उपकरण;
- हानिकारक जन्तु नियंत्रण व्यवस्था।

इस सलाह-पुस्तिका में, एक 'फूड हैंडलर' से मतलब किसी भी ऐसे व्यक्ति से है जो खाद्य-सामग्री व्यवसाय में काम करता है, इसमें प्रबंधक, सुपरवाइजर्स तथा कर्मचारी शामिल हैं।

यह सलाह-पुस्तिका **फूड एक्ट 2001** (इस एक्ट), **फूड रेगुलेशन 2002** (इस रेगुलेशन) तथा ऑस्ट्रेलिया न्यू-ज़ीलैंड **फूड स्टैंडर्ड्स कोड** (खाद्य-सामग्री स्तर कोड) पर आधारित है। यह एक सामान्य सारांश है और इसमें सभी अपेक्षाओं के बारे में नहीं बताया गया है। कोई खाद्य-सामग्री व्यवसाय इस कानून का पालन कर रहा है यह सुनिश्चित करने के लिये उस व्यवसाय के प्रबंधकों को इस एक्ट, इस रेगुलेशन तथा खाद्य-सामग्री स्तर कोड को पढ़ना चाहिये। इस कानून का पालन न करना एक अपराध होता है।

ACT सरकार की स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा द्वारा इस फूड एक्ट तथा इस फूड स्टैंडर्ड्स कोड के पालन के बारे में निगरानी की जाती है। यह स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा, ACT में खाद्य-सामग्री सुरक्षा का उच्च स्तर बनाये रखने के लिये व्यवसायों के साथ मिलकर काम करती है।

इस सलाह-पुस्तिका में, खाद्य-सामग्री परिसरों, उपकरणों तथा खाद्य-सामग्री वाहनों की डिजाईन व निर्माण संबंधी अपेक्षाएँ शामिल नहीं हैं। इन अपेक्षाओं के बारे में सहायता के लिये स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा से संपर्क करें। पृष्ठ 29 पर दिये गये संपर्क विवरण को देखें।



यह सलाह-पुस्तिका किनके लिये है?

यह सलाह-पुस्तिका उन सभी व्यक्तियों के लिये है जो ACT में किसी ऐसे व्यवसाय में काम करते हैं जो खाद्य-सामग्री तैयार करता है और बेचता है।

खाद्य-सामग्री व्यवसायों के उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल है:

- कैफे तथा रेस्टोरेंट्स;
- टेक-अवे (जहाँ भोजन केवल बाहर ले जाने के लिये बेचा जाता है);
- ऐसे केटरिंग व्यवसाय जो अपने स्वयं के परिसर तथा अन्य स्थानों पर खाद्य-सामग्री उपलब्ध कराते हैं;
- सुपरमार्केट्स और डेलीकटेसन्स;
- तैयार सलाद बेचने वाली फल व सब्जी की दुकानें;
- कसाई तथा पोल्ट्री बेचने वाले खुदरा विक्रेता;
- मार्केट स्टॉल्स।



‘सुरक्षित’ खाद्य-सामग्री क्या होती है?

‘सुरक्षित खाद्य-सामग्री’ वो खाद्य-सामग्री होती है जिसे खाने से, खाने वाला व्यक्ति बीमार नहीं पड़ता या उसे कोई अन्य शारीरिक नुकसान नहीं होता। सुरक्षित खाद्य-सामग्री में ऐसे **कीटाणु** जिनसे बीमारी होती है, टॉक्सिन्स (कीटाणुओं या फफूंदी से उत्पन्न विष), रसायन या बाहरी पदार्थ नहीं होते।

जब आप किसी ऐसी खाद्य-सामग्री को संचित (**store**), प्रदर्शित या ढुलाई कर रहे हों जो आसानी से असुरक्षित हो जाती है (इसे **संभावित खतरनाक (potentially hazardous) खाद्य-सामग्री** के नाम से जाना जाता है) तो आपको अवश्य ही यह सुनिश्चित करना चाहिये कि उस खाद्य-सामग्री को या तो ठंडा **5°C** या कम, या फिर गर्म **60°C** या अधिक पर रखना चाहिये। खाद्य-सामग्री को सुरक्षित रखने के लिये उसे गर्म या ठंडा रखने को **‘तापमान नियंत्रण’** कहते हैं।

अधिकांशतः पैक की हुई खाद्य-सामग्री पर एक ‘best-before तिथि’ या ‘use-by तिथि’ लिखी होती है।

- कोई ‘best-before तिथि’ वो तिथि होती है जिसके बाद उस खाद्य-सामग्री की गुणवत्ता में कमी आ सकती है।
- कोई ‘use-by तिथि’ वो अंतिम तिथि होती है जिस तक वो खाद्य-सामग्री खाने के लिये सुरक्षित मानी जाती है। जिस खाद्य-सामग्री की ‘use-by तिथि’ निकल चुकी हो उसे बेचना या पकाने के काम में नहीं लेना चाहिये क्योंकि इससे बीमारी हो सकती है।

असुरक्षित खाद्य-सामग्री

जो खाद्य-सामग्रियां असुरक्षित होती हैं तथा जिन्हें बेचा नहीं जा सकता उनमें शामिल हैं:

- क्षतिग्रस्त, सड़ी हुई या पुरानी खाद्य-सामग्री;
- ऐसी खाद्य-सामग्री जो सही तापमान पर नहीं रही हो;
- ऐसी खाद्य-सामग्री जिसमें बाहरी पदार्थ या रसायन मिला हुआ हो;
- विषैली खाद्य सामग्रियां (जैसे कि, कुछ निश्चित प्रकार के मशरूम);
- ऐसी खाद्य-सामग्री जो हानिकारक कीटों के संपर्क में आ चुकी हो;
- ऐसी खाद्य-सामग्री जो फूड स्टैंडर्ड्स कोड की अपेक्षाओं के अनुरूप न हो, जैसे कि गंदे या तड़के हुए छिलके वाले अंडे।

यदि आप सोचते हैं कि कोई खाद्य-सामग्री असुरक्षित है तो, उसे फेंक दें।



खाद्य-सामग्री सुरक्षा सिद्धांत एवम् अभ्यास

सभी फूड हैंडलर्स को, उनके काम के अनुसार खाद्य-सामग्री सुरक्षा के बारे में योग्यता व जानकारी होनी चाहिये तथा उन्हें खाद्य-सामग्री सुरक्षा सिद्धांतों का पालन ज़रूर करना चाहिये।

खाद्य-सामग्री को सुरक्षित रखने के लिये आपको निम्नलिखित करना ज़रूरी है:

- अच्छी तरह हाथ धोने का अभ्यास;
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा स्वच्छता के उचित अभ्यासों का पालन;
- खाद्य-सामग्री का तापमान नियंत्रण (गर्म खाद्य-सामग्री को 60°C या अधिक पर तथा ठंडी खाद्य-सामग्री को 5°C या कम पर रखें);
- खाद्य-सामग्री को संदूषित होने से बचना;
- खाद्य-सामग्री परिसर को साफ रखना;
- उपकरणों तथा बर्तनों की सफाई व उन्हें **कीटाणुरहित करना**;
- उपकरणों को अच्छी हालत में रखना;
- खाद्य-सामग्री परिसर को अच्छी स्थिति में रखना, इसका मतलब है, वहाँ कोई नुकसान (damage) नहीं होना चाहिये;
- उस परिसर को हानिकारक जन्तुओं से मुक्त रखना।



P6 . खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका

🍴 व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा स्वच्छता (हाईजीन)

खाद्य-सामग्री को विषैला बनाने वाले कीटाणुओं के सबसे सामान्य स्रोत लोग (व्यक्ति) होते हैं। हमारी जूठन, चमड़ी, नाक, थूक, घाव तथा फोड़ों में कीटाणु विद्यमान होते हैं। लोग अनजाने में ये कीटाणु अपने साथ ले जाकर फैला देते हैं। बिना साफ की हुई सतहों, बिना साफ किये हुए हाथों, बिना साफ किये हुए उपकरणों तथा अन्य खाद्य-सामग्रियों से भी कीटाणु स्थानांतरित हो जाते हैं। कीटाणुओं से **भोजन विषाक्तता (food poisoning)** हो सकती है, जो कि एक गंभीर बीमारी हो सकती है और उससे मृत्यु भी हो सकती है।

फूड हैंडलर्स को विशेष रूप से सतर्कता बरतने की ज़रूरत होती है। वे निम्नलिखित में सीधे अपने हाथों से, खाद्य-सामग्री को संदूषित कर सकते हैं:

- खाद्य-सामग्री;
- खाद्य-सामग्री तैयार करने के काम आने वाले उपकरण;
- पैकेजिंग;
- ग्राहकों द्वारा खाने व पीने के काम लिये जाने वाले बर्तन।

हाथ धोना

हाथ धोना बहुत ही महत्वपूर्ण है और इसे अच्छी तरह करना आवश्यक है। आप आवश्यक रूप से:

- अपने हाथ, **हाथ धोने के निर्दिष्ट बेसिन** में ही धोयें।
- साबुन या अन्य क्लिन्ज़र काम में लेते हुए बहते निवाये पानी में अच्छी तरह हाथ धोयें - एक कटोरे पानी से यह काम ना करें।
- एकल-उपयोग तौलिये से पूरी तरह हाथ सुखायें।

जिन सिंक्स में उपकरण या खाद्य-सामग्री धोई जाती है उनमें हाथ नहीं धोयें।

यह ज़रूरी है कि फूड हैंडलर्स टॉयलेट (शौचालय) सुविधायें नहीं धोयें। यह काम किसी ऐसे अन्य व्यक्ति को करना चाहिये जो फूड हैंडलर नहीं है।

फूड हैंडलर्स के लिये व्यक्तिगत स्वच्छता

- जब भी आपको लगे कि आपके हाथ संदूषित (contaminated) हो गये हैं, उन्हें धोकर सुखा लें।
- अपने शरीर की किसी भी चीज़ से खाद्य-सामग्री संदूषण न होने दें।
- उन बेंचों पर नहीं बैठें जहाँ खाद्य-सामग्री तैयार की जाती है।
- अपनी व्यक्तिगत वस्तुओं को बेंचों पर नहीं छोड़ें।
- खुले घावों को जलरोधक (waterproof) पट्टी या उपयोग के बाद फेंके सकने वाले (disposable) दस्तानों से ढकें। नियमित रूप से अपने हाथ धोयें व दस्ताने बदलें।

- साफ बाह्य (outer) वस्त्र पहनें। यदि एप्रन व अन्य वस्त्र मैले हो जायें तो उन्हें बदल लें।
- यदि छींकना या खाँसना टाला नहीं जा सके तो, अपना नाक व मुँह ढकने के लिये एक टिश्यु काम में लें, उस टिश्यु को तुरंत कचरे के डिब्बे में डाल दें, और अपने हाथ धोकर सुखा लें।
- खाद्य-सामग्री डालने के लिये किसी प्लास्टिक की थैली को खोलने हेतु कभी भी फूँक नहीं मारें।
- खाद्य सामग्री पर कभी भी किसी भी कारण से फूँक नहीं मारें।
- जहाँ फूड हैंडल किया जाता हो उन स्थानों पर कभी भी थूकना, धूम्रपान या तंबाकू का प्रयोग नहीं करें।
- जब आप खाद्य-सामग्री तैयार किये जाने वाली जगह से बाहर हों केवल तभी कुछ खायें।

प्रबंधकों के लिये स्वास्थ्य तथा स्वच्छता

- निवाये पानी, साबुन तथा एकल-उपयोग तौलियों सहित, हाथ धोने के लिये सुविधायें उपलब्ध करायें, जिनका उपयोग केवल हाथ धोने के लिये ही किया जाये।
- सुनिश्चित करें कि हाथ धोने के बेसिन हमेशा सुलभ (पहुँचने योग्य) हों।
- अपने कर्मचारियों को उनके स्वास्थ्य तथा स्वच्छता के दायित्वों के बारे में बतायें।
- अपने कर्मचारियों को बतायें कि यदि उनको निम्नलिखित हो तो, आपको उनसे क्या करने की अपेक्षायें हैं:
 - » खाद्य जनित रोग के लक्षण हों;
 - » उन्हें मालूम हो कि वे खाद्य जनित रोग से पीड़ित, अथवा खाद्य जनित रोग के वाहक हैं;
 - » उनके घाव या फोड़े संक्रमित हों।
- सुनिश्चित करें कि आपके सभी कर्मचारियों को उनके स्वास्थ्य तथा स्वच्छता के दायित्वों के बारे में पता हो और वे इन दायित्वों को समझते हों।
- सुनिश्चित करें कि आपके कर्मचारी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता अभ्यासों का पालन करें।
- अपने कर्मचारियों के व्यक्तिगत सामानों व कपड़ों के लिये, खाद्य-सामग्री की जगह से अलग जगह उपलब्ध करायें।
- सुनिश्चित करें कि कर्मचारी खाद्य-सामग्री वाले स्थानों पर थूकें, धूम्रपान या तंबाकू का उपयोग नहीं करें।
- कर्मचारियों की बीमारी का रेकॉर्ड रखने के लिये एक बीमारी रजिस्टर रखें।
- आगंतुकों (visitors) को खाद्य-सामग्री वाले स्थानों में प्रवेश न करने दें।
- पालतू पशुओं या अन्य जानवरों को खाद्य-सामग्री वाले स्थानों में न आने दें, लेकिन ध्यान रहे कि **सहायता (assistance)** पशुओं को उन सभी जगहों पर जाने की अनुमति है जहाँ ग्राहक जाते हैं।

खाद्य जनित रोग का सामना

बीमार फूड हैंडलर्स को काम नहीं करना चाहिये, उन्हें घर पर रहना चाहिये। यदि कोई फूड हैंडलर बीमार है तो वे, खाद्य-सामग्री या उपकरण को संदूषित (contaminate) कर सकते हैं। जिस व्यक्ति को दस्तें या उल्टियां हो रही हों उनके द्वारा कीटाणु फैलाने की संभावना ज्यादा होती है।

फूड हैंडलर्स की तबियत अगर ठीक नहीं हो तो उन्हें अपने सुपरवाइजर को यह बात बतानी चाहिये, चाहे वे (फूड हैंडलर्स) इसके कारण के बारे में आश्वस्त हों या नहीं। ऐसा करना तब और भी महत्वपूर्ण हो जाता है जब उन्हें दस्तें, उल्टियां, बुखार या गले का दर्द हो।

फूड हैंडलर्स को यदि संक्रमित त्वचा के घाव हों, संक्रमित चीरा हो, कान, नाक या आँखें बह रही हो तो उन्हें यह बात अपने सुपरवाइजर को बतानी चाहिये।



तापमान नियंत्रण

आपको यह ज़रूर सुनिश्चित करना चाहिये कि संभावित खतरनाक फूड के तापमान पर हर समय नियंत्रण रखा जाये।

जिन खाद्य-सामग्रियों में भोजन को विषैला बना देने वाले कीटाणु हो सकते हैं तथा जिनमें उन कीटाणुओं को बढ़ने में सहायता मिलती है उन्हें 'संभावित खतरनाक फूड' (potentially hazardous foods) कहा जाता है। उन खाद्य-सामग्रियों का तापमान यह सुनिश्चित करने के लिये नियंत्रण में रखा जाना चाहिये कि उनमें कीटाणु बढ़ें नहीं, या वे कीटाणु खाद्य-सामग्रियों में टोक्सिन्स (विष) पैदा ना कर दें जिससे भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग) हो सकती हो।

संभावित खतरनाक फूड के उदाहरण इस प्रकार हैं:

- कच्चा या पका हुआ मांस;
- छोटे सामान जैसे स्ट्रॉसबर्ग, हैम और चिकन लॉफ;
- डेयरी उत्पाद तथा डेयरी उत्पाद आधारित मिठाईयां; (desserts) जैसे कि चीज केक्स और कस्टर्ड टार्ट्स;
- सीफूड (seafood);
- तैयार किये जा चुके (प्रोसेस्ड) फल व सब्जियां;
- पके हुए चावल व पास्ता;
- अंडे युक्त भोजन।

जिन कीटाणुओं के कारण फूड पोइजनिंग (भोजन विषाक्तता) होती है उनमें से अधिकांश की संख्या, संभावित खतरनाक फूड्स में 5°C से 60°C के बीच के तापमान पर बढ़ती है। तापमान की इस सीमा को '**तापमान खतरा क्षेत्र**' (temperature danger zone) कहा जाता है।

कुछ प्रकार के कीटाणुओं की संख्या कम तापमान पर, रैफ्रिजरेटर्स या ठंडे कमरों (कूल रुम्स) में बढ़ती है। कीटाणुओं की संख्या को इतना बढ़ने से रोकने के लिये कि वो बीमारी का कारण बन जाये, 5°C पर रखे गये संभावित खतरनाक फूड को 7 दिन से ज्यादा समय तक नहीं रखना चाहिये।

फ्रोजन फूड में कीटाणु नहीं पनपते। जमने (फ्रिजिंग) से कीटाणु नष्ट नहीं होते और जब फूड पिघलता है (thaws) तो वे तेजी से पनपते हैं। खाद्य-सामग्री को कैसे रखा जाये उस बारे में, फूड लेबल पर लगी उत्पादक की सिफारिशें एक अच्छी गाइड होती हैं।

जो खाद्य-सामग्रियां संभावित खतरनाक नहीं होतीं उनको यदि आप किसी भी तरह से परिवर्तित कर दें तो वे संभावित खतरनाक बन सकती हैं।

उदाहरण के लिये कस्टर्ड पाउडर संभावित खतरनाक नहीं है क्योंकि कीटाणु पनपने के लिये वो बहुत ही सूखा होता है। लेकिन जब उसमें दूध मिला दिया जाता है तो वो कस्टर्ड संभावित खतरनाक बन सकता है।

P10 . खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका

अधिकांश कच्चे साबुत फल और सब्जियां संभावित खतरनाक नहीं होते क्योंकि उनमें किसी भी तरह के फूड पॉइजनिंग कीटाणु नहीं पनप सकते। लेकिन जब उन्हें काट दिया जाता है तब, कटी हुई सतह पर कीटाणु पनप सकते हैं, और इसीलिये तैयार फल व सब्जियों को शीतित (chilled) करके स्टोर करना चाहिये।

तापमान नियंत्रण

भोजन को सुरक्षित बनाये रखने तथा कीटाणुओं को पनपने नहीं देने के लिये तापमान के उपयोग को तापमान नियंत्रण कहते हैं। इसका मतलब है कि शीतित (chilled) खाद्य-सामग्री 5°C या कम पर तथा गर्म भोजन 60°C या अधिक पर रखना।

यदि आप संभावित खतरनाक फूड को तैयार करते या बेचते हैं तो, आपको खाद्य-सामग्री का तापमान जाँचने के लिये एक थर्मामीटर अवश्य रखना चाहिये। वह थर्मामीटर खाद्य-सामग्री श्रेणी का होना चाहिये, जो +/-1°C तक सही हो। वह थर्मामीटर नुकीला होना ज़रूर होना चाहिये ताकि खाद्य-सामग्री का आंतरिक तापमान मापा जा सके। खाद्य-सामग्री व्यवसायों में यह थर्मामीटर ज़रूर रखा जाना चाहिये, और इसे हर बार काम में लेने से पहले साफ व कीटाणुरहित किया जाना चाहिये। ऐसा करना एक खाद्य-सामग्री से दूसरी तक संदूषण (contamination) फैलने से रोकने के लिये महत्वपूर्ण होता है।

शीतित (chilled) संभावित खतरनाक फूड

- यह सुनिश्चित करने के लिये अपने कूल रूम व रैफ्रिजरेटर्स का नियमित निरीक्षण करते रहें कि उनमें रखी खाद्य-सामग्री 0°C से के बीच के 5°C तापमान पर रखी रहती है।
- तापमान की इन जाँचों का रेकॉर्ड रखें जिसमें, किस दिन व किस समय पर कितना तापमान था वो जानकारी लिखें।
- अत्यधिक शीतित (chilled) खाद्य-सामग्री 5°C से कम तापमान पर और जमी हुई (फ्रोजन) खाद्य-सामग्री अच्छी तरह फ्रोजन रहे यह सुनिश्चित करने के लिये खाद्य-सामग्री की अचानक (randomly) जाँच करते रहें।
- संभावित खतरनाक फूड को सामान्य (room) तापमान पर नहीं रखें। रैफ्रिजरेटर में रखें।
- तापमान बरकरार रखने के लिये, जब काम में नहीं ली जा रही हो तो, प्रदर्शन (डिस्प्ले) युनिट के ढक्कन वापस लगा दें या दरवाजें बन्द कर दें।

गरम संभावित खतरनाक फूड

- खाद्य-सामग्री गरम रखने वाले आपके ओवन, गरम प्रदर्शन युनिट्स तथा बेन-मारीज (bainmaries), भोजन को 60° या अधिक पर रखें यह सुनिश्चित करने के लिये इन चीजों की नियमित निगरानी करते रहें।
- इन तापमान जाँचों को दर्ज (रिकॉर्ड) करें।
- तरल खाद्य-सामग्रियों का तापमान एक सा रहे यह सुनिश्चित करने के लिये उन्हें हिलाते रहें।

- बफे (buffet) के भोजन परोसने वाले बर्तनों में तापमान बनाये रखने के लिये उनके ढक्कन वापस बन्द कर दें।
- गरम प्रदर्शन युनिट में रखने से पहले भोजन को 60°C या अधिक तक गरम करें।

संभावित खतरनाक फूड प्राप्त करना, उसका भंडारण (storing), प्रदर्शन और परिवहन

जब आप संभावित खतरनाक फूड प्राप्त करें तो, यदि वो 5°C या उससे कम अथवा 60°C या उससे अधिक पर हो तो ही उसे स्वीकार करें।

- जब इस तरह की खाद्य-सामग्री आये तो उसका तापमान माप कर रेकॉर्ड करें।
- इस तरह की खाद्य-सामग्री के आपका परिसर छोड़ने से पहले भी उनका तापमान माप कर रेकॉर्ड करें, उदाहरण के लिये, किसी अन्य स्थान पर उन्हें ले जाये जाने से पहले।

संभावित खतरनाक फूड तैयार करना (preparing) और उसका प्रसंस्करण करना (processing)

संभावित खतरनाक फूड को तैयार करते समय उनमें कीटाणु पनप सकते हैं। खाद्य-सामग्री कितनी देर सामान्य (रूम) तापमान पर रहती है ये ध्यान रखें, और जितना संभव हो उतने कम समय तक इस तापमान पर रखें।

पिघलाते (thawing) के समय खाद्य-सामग्री में कीटाणु पनप सकते हैं।

- संभावित खतरनाक फूड को रैफ्रिजरेटर से तभी निकालें जब आपको उसकी ज़रूरत हो।
- तैयार होने के बाद या तो खाद्य-सामग्री को परोस दें अथवा उसे तुरंत रैफ्रिजरेटर में वापस रख दें।
- जमे हुए (frozen) संभावित खतरनाक फूड को माइक्रोवेव, रैफ्रिजरेटर या कूल रूम में पिघलायें।
- पकाने से पहले खाद्य-सामग्री को पूरी तरह पिघलायें।
- पिघलायी हुई अथवा, आंशिक रूप से पिघलायी हुई (partially thawed) खाद्य-सामग्री को वापस फ्रीज नहीं करें।

संभावित खतरनाक फूड को पकाना

- माँस या चिकन जैसी खाद्य-सामग्री को 75°C या अधिक के आंतरिक तापमान पर पकायें।
- आंतरिक तापमान मापने के लिये एक नुकीला जाँच थर्मामीटर (probe thermometer) काम में लें।
- माँस के साबुत टुकड़ों जैसे roasting joints (पकाये जा सकने वाले ज्वाइंट्स) और steaks (माँस की फाँक यानि लम्बवत काटा हुआ टुकड़ा) को रेयर स्तर तक कुक किया जा सकता है।
- चिकन तथा कीमे (minced meat) से बने भोज्य पदार्थों का मध्य भाग भी पूरी तरह पका हुआ होना ज़रूरी है।

पके हुए संभावित खतरनाक फूड को ठंडा करना

पके हुए संभावित खतरनाक फूड को निम्नलिखित के अनुसार ठंडा करना ज़रूरी है:

- पकाने के 2 घंटे के अन्दर-अन्दर 60°C से 21°C तक
- पकाने के 4 घंटे के अन्दर-अन्दर 21°C से 5°C तक

यदि पका ली गई खाद्य-सामग्री को बाद में परोसने के लिये ठंडा किया जा रहा है तो आपको उस खाद्य-सामग्री को अवश्य ही, तुरंत ठंडा करके 5°C या कम पर रखना होगा।

- गरम खाद्य-सामग्री को थोड़ा ठंडा होने दें (लगभग 20 मिनट तक) और उसके बाद रैफ्रिजरेटर में रखें।
- ध्यान रखें कि पकी हुई खाद्य-सामग्री अपेक्षित समय में ठंडी हो गई है। यदि उस खाद्य-सामग्री को ठंडा होने में बहुत ज्यादा देर लग रही हो तो:
 - » बहुत अधिक मात्रा में भगोनों में पकायी गयीं (casseroles) अथवा अन्य झोल वाली चीजों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बाँट लें और उथले (shallow) डिब्बों में डाल दें।
- पकाये गये (roast) माँस को परतों में काट लें और उन परतों को उथली (कम गहरी) ट्रेज में रख दें।

पकाये जा चुके और ठंडे किये जा चुके संभावित खतरनाक फूड को वापस गरम करना

यदि आप पहले से पकायी जा चुकी और ठंडी की जा चुकी खाद्य-सामग्री को फिर से गरम कर रहे हैं तो आपको उस खाद्य-सामग्री को जल्दी से 60°C या अधिक तक गरम करना होगा।

खाद्य-सामग्री को जल्दी से गरम करना ज़रूरी है क्योंकि खाद्य-सामग्री को फिर से गरम करते समय उसमें कीटाणु पनप सकते हैं।

यदि खाद्य-सामग्री को परोसने या गरम बफे (buffet) में प्रदर्शन के लिये फिर से गरम किया जा रहा हो तो, उसे तुरंत कम से कम 60°C तक गरम करना ज़रूरी है। खाद्य-सामग्री को परोसे जाने तक 60°C या अधिक पर रखें।

खाद्य-सामग्री को फिर से गरम करने के लिये बेन-मारीज (bain-maries) काम में नहीं लें। खाद्य-सामग्री को पहले गरम करें और फिर गरम बेन-मारी में डालें।

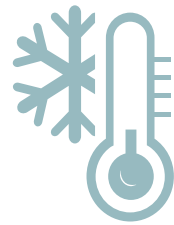
- खाद्य-सामग्री में कीटाणुओं को पनपने से रोकने के लिये 60°C या अधिक पर वापस गरम करें।
- खाद्य-सामग्री को तुरंत फिर से गरम करें। खाद्य-सामग्री को थोड़ा थोड़ा करके गरम किया जाये तो वह जल्दी गरम होती है।
- खाद्य-सामग्री को एक ही बार फिर से गरम करें।

⌚ समय का एक नियंत्रण के रूप में उपयोग

कभी ऐसे अवसर भी आते हैं जब खाद्य-सामग्री को 5°C या कम अथवा 60°C या अधिक पर रखना व्यावहारिक नहीं होता। शादियों में बफे और बैठकों के लंच इसके कुछ उदाहरण हैं। खाद्य-सामग्री अगर हैंडलिंग के समय संदूषित नहीं हुई हो तो, वो थोड़े समय के लिये सुरक्षित रहेगी।

संभावित खतरनाक फूड 5°C–60°C के इस तापमान खतरा क्षेत्र (zone) में ज्यादा से ज्यादा 4 घंटे तक रह सकता है। 4 घंटे के बाद बाकी बची सारी खाद्य-सामग्री को फेंक देना ज़रूरी है। इन 4 घंटों में वो समय भी गिना जाना चाहिये जिसमें खाद्य-सामग्री, फूड हैंडलिंग के दौरान, तैयार करने के दौरान, तैयार (प्रोसेसिंग) करते समय, ढुलाई (transport) के समय, बफे के मामलों में सैट अप करते समय, 5°C और 60°C के बीच के तापमान में रही।

यदि आप संभावित खतरनाक फूड को 5°C से 60°C के बीच के तापमान में रखना या प्रदर्शित करना और फिर उस खाद्य-सामग्री को रैफ्रिजरेटर में रखना चाहते हों तो, आपको उस खाद्य-सामग्री को 5°C से 60°C के बीच 2 घंटे से ज्यादा नहीं रखना चाहिये।



खाद्य-सामग्री को संदूषण से बचाना

आपको, खाद्य-सामग्री को हर समय संदूषण से ज़रूर बचाना चाहिये।

वो खाद्य-सामग्री, **संदूषित खाद्य-सामग्री** होती है जिसमें कीटाणु, केमिकल्स, बाह्य पदार्थ या अन्य तत्व होते हैं जो उसे खाने के लिये असुरक्षित बना देते हैं।

हमारी जूठन, चमड़ी, नाक, थूक, घाव और फोड़ों में कीटाणु विद्यमान होते हैं। फूड हैंडलर्स अनजाने में इन कीटाणुओं को अपने साथ ले जाकर फैला सकते हैं। कीटाणु से भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग) हो सकती है, जो कि बहुत ही गंभीर हो सकती है और उससे मृत्यु भी हो सकती है।

बिना साफ की हुई सतहों, बिना साफ किये हुए हाथों, बिना साफ किये हुए उपकरणों तथा अन्य खाद्य-सामग्रियों से भी कीटाणु स्थानांतरित हो सकते हैं। कच्चे माँस तथा पोल्ट्री (poultry) में भी कीटाणु पाये जाते हैं। वे संदूषित सतहों तथा फूड हैंडलर्स से भी खाद्य-सामग्री में स्थानांतरित हो सकते हैं।

चूहे, चुहिया, तिलचट्टे (cockroaches) जैसे हानिकारक जन्तु तथा अन्य कीड़े-मकोड़े, वातावरण और बिना साफ की हुई सतहों से कीटाणु स्थानांतरित कर सकते हैं।

भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग), लोगों से, हाथों के माध्यम से सतह तक, या खाद्य-सामग्री तक, अथवा मुख तक विषाणु (viruses) पहुँचने से भी हो सकती है। विषाणु खाद्य-सामग्री में पनपते नहीं हैं लेकिन जब वो खाद्य-सामग्री खाई जाती है तो उनके कारण बीमारी हो सकती है। विषाणु, खाद्य-सामग्री में तथा जिस सतह पर खाद्य-सामग्री तैयार की जाती है उस सतह पर कुछ दिनों तक जीवित रह सकते हैं।

खाद्य-सामग्री के लिये अनुचित केमिकल्स यदि अनजाने में (अचानक) खाद्य-सामग्री में मिल जाते हैं तो, उनसे हानि पहुँच सकती है, बीमारी हो सकती है और यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है। खाद्य-सामग्री व्यवसाय में, सफाई के काम आने वाले केमिकल्स तथा अन्य कामों के लिये उपयोग किये जाने वाले केमिकल्स को खाद्य-सामग्री के आसपास नहीं रखा जाना चाहिये।

बाह्य सामग्रियाँ, जैसे बाल और कीड़े-मकोड़े, खाद्य-सामग्री को कीटाणुओं से संदूषित कर सकते हैं।

अन्य बाह्य सामग्रियों जैसे प्लास्टिक या ग्लास के टुकड़ों से शारीरिक हानि पहुँच सकती है।

कच्ची सामग्रियाँ और खाने-पीने के अन्य सामान प्राप्त करना

आपको वही खाद्य-सामग्रियाँ स्वीकार करनी चाहिये जो संदूषण से सुरक्षित और तापमान नियंत्रण के तहत हो।

खाने-पीने की चीजे प्राप्त करना और खरीदना

- अपने वितरक सावधानीपूर्वक चुनें। खाने-पीने की चीजे विश्वसनीय और प्रतिष्ठित स्रोतों से खरीदें, उदाहरण के लिये, ACT में पंजीकृत कोई व्यवसाय।

- सुनिश्चित करें कि खाद्य-सामग्री साफ डिब्बों (containers) में वितरित हो और संदूषण से मुक्त हो।
- आपको वितरित की गई सामग्री की जाँच करें। केवल वही खाद्य-सामग्री लें जो साफ, नुकसान रहित पैकेजिंग तथा साफ वाहनों में वितरित की गई हो।
- वितरित सामग्री ऐसे समय में लेने की व्यवस्था करें जब कोई व्यक्ति डिलीवरीज का आकलन करने व उन्हें स्वीकार करने के लिये आपके परिसर में उपस्थित हो।
- सुनिश्चित करें कि बिल या डिलीवरी डॉकेट्स (dockets) में वितरक तथा खाद्य-सामग्री की पहचान के बारे में लिखा हुआ हो। बिलों को अपने पास रखें।
- खाद्य-सामग्री के ताजेपन का पता रखने के लिये खाद्य-सामग्री डिब्बों पर वितरण तिथि लिख दें।

संभावित खतरनाक फूड प्राप्त करना

- आपके वितरक द्वारा शीतीत (chilled) संभावित खाद्य-सामग्री 5°C या कम तापमान पर वितरित की जाये इसकी व्यवस्था करें।
- यदि आप गरम संभावित खतरनाक फूड प्राप्त करते हों तो, वितरक द्वारा उसे 60°C या अधिक पर वितरण की व्यवस्था करें।
- वितरित खाद्य-सामग्री के रेकॉर्ड्स तथा तापमानों की जाँच करें और जो खाद्य-सामग्री सही तापमान पर नहीं हो उसे अस्वीकार कर दें।
- यह सुनिश्चित करने के लिये जमी हुई (फ्रोजन) खाद्य-सामग्री की जाँच करें कि वो पूरी तरह फ्रोजन है और इस बात के कोई चिन्ह नहीं हैं कि उसे पिघलाकर फिर से फ्रीज किया गया है (बर्फ क्रिस्टल्स, विकृत पैकेजिंग या पूरी तरह फिट नहीं हो रहे ढक्कन)।
- समस्त संभावित खतरनाक फूड को वितरण के बाद, जितना जल्दी हो सके उतना जल्दी, उचित तापमान नियंत्रित भण्डार (गोदाम) में रख दें।

खाद्य-सामग्री भण्डारण

आपको समस्त खाद्य-सामग्री को उस तरीके से रखना (भण्डारण करना) चाहिये जिससे वो संदूषण से बची रहे।

- सुरक्षित खाद्य सामानों का ही भण्डारण करें। ऐसी किसी भी खाद्य-सामग्री को फेंक दें जो आपको असुरक्षित लगती हो।
- समस्त संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्रियों को सही तापमान (5°C से कम या 60°C से अधिक) पर रखें।
- समस्त खाद्य-सामग्रियों को साफ फूड ग्रेड डिब्बों में अच्छी तरह ढक्कन या प्लास्टिक रैप लगाकर रखें।
- कच्ची तथा **खाने के लिये तैयार खाद्य-सामग्रियों** को अलग करें।
- कच्ची खाद्य-सामग्री को पकी हुई खाद्य-सामग्री के नीचे रखें।
- खाद्य-सामग्री को सीधे फर्श पर नहीं रखें।

- कूल रुम्स या फ्रीजर्स में, डिब्बों को इस तरह रखें कि उनके बीच में हवा का प्रवाह होता रहे। इनमें सीमा से अधिक या ढेर लगाकर खाद्य-सामग्री नहीं भरें।
- जितना जल्दी हो सके उतना जल्दी ढुली हुई सामग्रियों को साफ कर दें।
- खाने के बर्तनों तथा उपकरणों को एक बार साफ व कीटाणुरहित (सैनिटाइज) कर दिये जाने के बाद, उन्हें साफ अलमारी (कबर्ड) या भण्डारघर में रखें।
- केमिकल्स को खाद्य-सामग्री से अलग स्थान पर रखें। केमिकल्स को उनके मूल डिब्बों में रखें।
- भण्डारण स्थलों को हानिकारक जन्तु रोधक (Pest-proof) बनायें।
- सुनिश्चित करें कि खाने के सामान, हानिकारक जन्तु नियंत्रण विधियों से संदूषित नहीं हों।

खाद्य-सामग्री का प्रसंस्करण करना (processing)

खाद्य-सामग्री का प्रसंस्करण करते समय, आपको केवल उन्हीं खाद्य सामग्रियों को उपयोग में लेना चाहिये जो सुरक्षित हो।

खाद्य-सामग्री को संदूषित होने से बचाने के लिये सभी ज़रूरी कदम उठायें।

‘प्रसंस्करण’ शब्द के अर्थ में खाद्य-सामग्री को धोना, काटना, टुकड़े करना, पकाना, पिघलाना (thawing) और ठंडा करना शामिल है।

यदि आप जानते हों या आपको सन्देह हो कि कोई खाद्य-सामग्री संदूषित है- उसे फेंक दें।

खाद्य-सामग्री को तैयार करते समय या पकाने के बाद उसके संदूषित होने की संभावना अधिक होती है।

खाद्य-सामग्री में जहाँ से कीटाणु आ सकते हैं उनमें शामिल हैं:

- सतहों, बर्तनों, वस्त्रों, सिंक्स और चॉपिंग बोर्ड्स से;
- हाथों से;
- कूड़े या साफ नहीं किये गये उपकरणों से;
- संदूषित खाद्य-सामग्री जैसे कि गंदे या तड़के हुए छिलके वाले अंडे काम में लेने से;
- खाद्य-सामग्री तैयार किये जाने वाले स्थलों में तिलचट्टे, मक्खियाँ अथवा चूहों जैसे हानिकारक जन्तु होने से।

प्रसंस्करण करना (processing)

- अपने हाथ धोयें।
- केवल सुरक्षित सामग्री का ही उपयोग करें।
- अंडों को बिना दरार वाले छिलकों से साफ किया जाना चाहिये अथवा परिष्कृत तरल अंडे काम में लें।
- साफ, कीटाणुरहित किये हुए चॉपिंग बोर्ड्स व बर्तन काम में लें।
- सभी चीजों को हर बार उपयोग से पूर्व साफ तथा कीटाणुरहित ज़रूर करें।

खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका . P17

- प्लास्टिक के चम्मच या फेंके जा सकने वाले (disposable) दस्ताने जैसी एकल-उपयोग वाली चीजों को एक बार काम में लेने के बाद दोबारा काम में नहीं लें।
- खाद्य-सामग्री को अपनी अंगुलियों से नहीं चखें - चखने के एक साफ काम चम्मच काम में लें।
- कच्ची खाद्य-सामग्री को खाने के लिये तैयार भोजन से अलग रखें।
- फलों व सब्जियों को काम में लेने से पहले धो लें।
- हाथ धोने वाले बेसिन्स को केवल हाथ धोने के काम में ही लें उन्हें किसी अन्य काम में नहीं लें।
- डिब्बों को 'फिर से नहीं भरें' - तैयार किये व पकाये जाने वाले भोजन के हर नये घान (batch) के लिये कोई साफ डिब्बा काम में लें।
- यदि आप सोचते हैं कि आपने किसी भी खाद्य-सामग्री को किसी भी तरीके से संदूषित किया है तो अपने सुपरवाइजर को इस बारे में बता दें।

खाद्य-सामग्री को प्रदर्शित (display) करना

खाद्य-सामग्री को प्रदर्शित करते समय आप उसे संदूषण से ज़रूर बचायें।

यदि कोई खाद्य-सामग्री खुली (उदाहरण के लिये, एक सलाद बार में) प्रदर्शित की जाती है तो उसे ग्राहकों द्वारा संदूषित किया जा सकता है। यदि आप खाद्य-सामग्री को self-service (खुद लेने) के लिये रखते हैं तो निम्नलिखित ज़रूर करें:

- प्रदर्शन का निरीक्षण करें (निगाह रखें);
- यह सुनिश्चित करने के लिये खाद्य-सामग्री के तापमान का ध्यान रखते रहें कि उसे सही तापमान पर प्रदर्शित किया जा रहा है, तापमान को रेकॉर्ड कर लें (लिख लें);
- जैसे ही संदूषण हो, किसी भी असुरक्षित खाद्य-सामग्री या बर्तनों को हटा दें;
- प्रत्येक खाद्य-सामग्री के लिये अलग परोसने वाले बर्तन (utensils) रखें;
- सुरक्षात्मक अवरोधक लगायें (कभी-कभी इन्हें 'sneeze guards' कहा जाता है)।

काउंटर पर या जहाँ ग्राहक छू सकते हैं, उस स्थान पर प्रदर्शित खाद्य-सामग्री को ढकें। काउंटेर्स पर रखे केक या पेस्ट्रीज इसके उदाहरण हैं। खाद्य-सामग्री को हानिकारक जन्तुओं, रंजी और मैल तथा ग्राहकों द्वारा छूने या हैंडल किये जाने से बचाना ज़रूरी है।

कच्ची खाद्य-सामग्री को उसी युनिट में न रखें जिसमें खाने के लिये तैयार खाद्य-सामग्री रखी हुई हो।

प्रदर्शन

- पैकेजिंग की जाँच करें और क्षतिग्रस्त पैकेट्स को हटा दें।
- बफे तथा अन्य self-service (खुद लेने) वाले प्रदर्शनों का निरीक्षण करते रहें।
- गरम भोजन 60°C या अधिक पर रखा जा रहा हो यह सुनिश्चित करने के लिये उसका निरीक्षण (मॉनीटर) करें।

P18 . खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका

- ठंडा भोजन 5°C या कम पर रखा जा रहा हो यह सुनिश्चित करने के लिये उसका निरीक्षण (मॉनीटर) करें।
- यदि आप सोचते हैं कि हो सकता है कोई खाद्य-सामग्री संदूषित हो गई है तो उसे हटा दें।
- प्रत्येक खाद्य-सामग्री के लिये अलग परोसने वाले बर्तन (utensils) रखें।
- प्रदर्शित डिब्बों को फिर से नहीं भरें। खाली हो जाने पर वो डिब्बा हटाकर उसकी जगह भरा हुआ डिब्बा रख दें।
- बफे पर रखी हुई self-service (खुद लेने) वाली खाद्य-सामग्री पर अलग-अलग ढक्कन अथवा सुरक्षात्मक अवरोध उपलब्ध करायें।
- प्रदर्शित किये गये खाने के सामनों के लिये ढक्कन उपलब्ध करायें।
- प्रदर्शन काउंटर्स तथा सभी उपकरणों को साफ और कीटाणुरहित रखें।
- जहाँ परोसने का काम होता है उन स्थलों से लगते हुए या उनके आस-पास ही हाथ धोने के बेसिन लगवा दें और यह सुनिश्चित करें कि साबुन तथा एकल-उपयोग (single-use) तौलिये हमेशा उपलब्ध रहें।

खाद्य-सामग्री को पैक करना

आप ज़रूर केवल वही पैकिंग सामग्री काम में लें जो भोजन को संदूषित नहीं करे।

- यदि आप खाद्य-सामग्री को पैक कर रहे हों तो, तो पैकिंग के लिये उपयोग में लाई जा रही वस्तुयें साफ और इस काम के लिये उपयुक्त हों यह ज़रूरी है।
- पैकिंग करने वाले उपकरण का साफ तथा अच्छी तरह रख-रखाव पूर्ण होना ज़रूरी है ताकि टूटे हुए पुर्जों अथवा लुब्रिकेन्ट्स (चिकना करने वाले पदार्थ) से होने वाले संदूषण से बचा जा सके।
- सुनिश्चित करें कि वैक्यूम-पैकिंग उपकरण को कच्ची खाद्य-सामग्री तथा खाने के लिये तैयार सामग्री की पैकिंग के बीच में (between) पूरी तरह साफ तथा कीटाणुरहित किया जाये।
- सुनिश्चित करें कि पैकिंग के काम आने वाली सामग्री उस उद्देश्य के लिये उपयुक्त हो जिस उद्देश्य के लिये वो पैकिंग की जा रही है (उदाहरण के लिये, कुछ डिब्बे माइक्रोवेव या फ्रीजर में उपयोग के लिये उपयुक्त नहीं होते)। यदि कोई सन्देह हो तो, निर्माता से पूछताछ करें।
- पैकिंग सामग्री को किसी साफ स्थल पर रखें जा, रंजी, मैल तथा हानिकारक जन्तुओं से सुरक्षित हो। डिब्बों को उल्टा रखें ताकि रंजी, कीचड़ या बाह्य वस्तुयें उनमें नहीं गिरें।
- खाद्य-सामग्री रखने के लिये उचित डिब्बों का उपयोग करें और उन पर स्पष्ट रूप से लेबल लगायें।
- पैक की गई सारी खाद्य-सामग्री पर लेबल लगायें।

खाद्य-सामग्री की ढुलाई (transporting)

ढुलाई (transporting) के दौरान खाद्य-सामग्री को ले जाने वाले वाहन साफ तथा अच्छी तरह मरम्मत किये हुए होना ज़रूरी है।

ढुलाई के दौरान समस्त खाद्य-सामग्रियों को संदूषण से बचाया जाना चाहिये।

- खाद्य-सामग्री की ढुलाई में, कैफेज, रेस्टोरेंट्स तथा अन्य खुदरा विक्रताओं के यहाँ वितरण तथा टैक-अवे भोजन का वितरण शामिल है।
- खाद्य-सामग्री की ढुलाई में, आपके कैफे से किसी स्थानीय कार्यालय में केटरिंग द्वारा प्रबंधित दोपहर के भोजन के लिये ले जाये जाने वाले खाद्य-सामग्री से भरे बर्तन भी शामिल हैं।
- खाद्य-सामग्री ढके हुए बर्तनों में पूर्णतया बन्द होनी चाहिये।
- पैकिंग के लिये इंसुलेटेड (रोधक) सामग्री अथवा डिब्बे काम में लें।
- साफ तथा खूब अच्छी तरह रख-रखाव किये गये वाहन काम में लें।
- गरम खाद्य-सामग्री को गरम रखें, 60°C से अधिक पर।
- वाहन में खाद्य-सामग्री, कूल रुम या रैफ्रिजरेटर से भरें। उसे भरने वाले स्थान (लोडिंग एरिया) में नहीं छोड़ें।
- ठंडी खाद्य-सामग्री 5°C या उससे अधिक ठंडे तापमान पर रखें।
- एक रैफ्रिजरेटेड वाहन काम में लें। यदि ऐसा करना संभव नहीं हो तो, बर्फ की सिल्लियां और इंसुलेटेड डिब्बे अथवा एक इंसुलेटेड वाहन काम में लें। खाद्य-सामग्री की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिये तापमान जाँचों को रेकॉर्ड करें (उदाहरण के लिये, प्रस्थान और आगमन के समय की गई तापमान की जाँच तथा उसका रेकार्ड)।

अपने वाहन को साफ तथा अच्छी स्थिति में बनाये रखना।

- अपने वाहन को नियमित रूप से साफ करें।
- अपनी सफाई समय-सारणी में ढुलाई के काम आने वाले वाहनों को भी शामिल करें ताकि यह समझा जा सके कि उनकी सफाई कौन करेगा, कब करेगा और कैसे करेगा।
- जाँच करें कि उन वाहनों की रेफ्रिजरेटेड ईकाईयां काम करही हैं।
- उस वाहन के तापमान की नियमित जाँच करें।

यदि उस वाहन का उपयोग खाद्य-सामग्री लाने ले-जाने के अलावा अन्य किसी काम के लिये होता हो तो, सुनिश्चित करें कि खाद्य-सामग्री की ढुलाई से पहले उसकी सफाई की जाये, वो खाद्य-सामग्री पैक की हुई हो तब भी।

खाद्य-सामग्री परिसर तथा उपकरण का रख-रखाव कैसे किया जाये

आप अपने खाद्य-सामग्री परिसर का रख-रखाव, स्वच्छता के ऐसे स्तर तक ज़रूर करें कि वहां खाद्य-सामग्री के कचरे, रिसाकल की जा सकने वाली सामग्री, मैल, ग्रीस या कार्ड (फफूंद) जैसे अन्य देखी जा सकने वाली वस्तुओं के ढेर नहीं लगें।

एक साफ खाद्य-सामग्री परिसर तथा साफ उपकरण खाद्य-सामग्री के संदूषित हो सकने की संभावना को कम करते हैं। स्वच्छ परिसर तिलचट्टों (cockroaches), चूहे तथा चुहिया जैसे हानिकारक जन्तुओं को रोकते हैं। बर्तनों, चम्मचों, खाद्य-सामग्री के संपर्क में आने वाली सतहों तथा कुछ उपकरणों के लिये केवल सफाई ही पर्याप्त नहीं होती। इन वस्तुओं को कीटाणुरहित करने की ज़रूरत होती है, यह प्रक्रिया कीटाणुओं को ज्यादा प्रभावशाली तरीके से नष्ट करती है।

सफाई करना

‘सफाई’ का मतलब है कि सभी सतहें, देखे जा सकने वाले मैल, ग्रीस, रंजी तथा खाद्य-सामग्री से मुक्त हो।

साफ करने के लिये सिफारिश किये गये चरण इस प्रकार हैं:

- 1. पूर्व सफाई** सतहों पर से छिलके (scraps) या अवशेष हटाने के लिये झाड़ू, पोचा लगायें या रगड़ें (scrape)।
- 2. धुलाई** ग्रीस तथा मैल हटाने के लिये निवाये पानी में डिटर्जेंट (साफ करने वाली वस्तु) डालकर धोयें।
- 3. खंगालें** किसी भी तरह का लूज (loose) मैल तथा डिटर्जेंट हटाने के लिये साफ काम पानी काम में लें।
- 4. सुखायें** हवा से सुखायें अथवा कोई सूखा कपड़ा काम में लें।

टुटी या दरार वाली टाइल्स की सतहों, लकड़ी, पपड़ी उतरते पेन्ट और ऐसी सतहें जिनमें दरार हो या टूटी हुई हो उन्हें प्रभावपूर्ण ढंग से साफ नहीं किया जा सकता।

फूड हैंडलर्स को निम्नलिखित करने चाहिये:

- जब वे काम करें तो काम के साथ-साथ सफाई व सुव्यवस्था (tidy) करते जायें, जब चीजों का उपयोग पूरा हो जाये तो उन्हें वापस उनकी जगह पर और उपकरणों को डिशवॉशर या सिन्क में रख दें;
- जब वे एक काम पूरा कर लें तो दूसरा शुरु करने से पहले उपकरणों को धो लें और बैच टॉप्स को साफ कर लें;
- उस सफाई समय-सारणी का पालन करें जिसमें बताया गया हो कि क्या साफ होगा, कब और कैसे साफ होगा और सफाई के काम कौन करेगा;

- कचरे के बिन्स को दिन में तथा व्यवसाय बन्द करते समय खाली करें;
- कूड़े-कचरे तथा रिसाइकल की जाने सकने वाली वस्तुओं को खाद्य-सामग्री भण्डारण स्थल से दूर ढक्कन वाले बिन्स में इकट्ठा करें और उन्हें नियमित रूप से खाली किये जाने (collections) की व्यवस्था करें;
- कूड़े-कचरे के बिन्स को नियमित रूप से साफ करें।

प्रबंधकों को निम्नलिखित करने चाहिये:

- सफाई की एक समय-सारणी तैयार करें जिसमें बताया गया हो कि क्या साफ होगा, कब और कैसे साफ होगा और सफाई के काम कौन करेगा;
- सुनिश्चित करें कि कर्मचारियों को पता हो कि उन्हें क्या करना है और निगरानी रखें कि वे सफाई के अपने काम प्रभावशाली तरीके से पूरे कर रहे हैं;
- सुनिश्चित करें कि सफाई समय-सारणी में दिये गये सफाई के कामों को आवश्यकता के अनुसार पूरा किया जा रहा है;
- कूड़े-कचरे तथा रिसाइकल की जा सकने वाली वस्तुओं के नियमित रूप से ले जाये जाने (collections) की व्यवस्था करें।

काम के साथ-साथ (हाथों-हाथ) सफाई करना।

कीटाणु रहित करना

‘कीटाणुरहित करने’ का मतलब होता है, कीटाणुओं को मारने के लिये उन सतहों पर केमिकल लगाना जो भोजन के संपर्क में आती हैं। कीटाणु रहित करने के लिये बहुत ज़्यादा गर्म पानी भी काम में लिया जाता है, उदाहरण के लिये, किसी औद्योगिक डिशवॉशर में।

खाने व पीने के बर्तनों को काम में लेने से पहले साफ व कीटाणुरहित करें।

सफाई व कीटाणुरहित करने के लिये सिफारिश किये गये चरण इस प्रकार हैं:

1. **पूर्व सफाई** खाद्य सामग्री के सभी अवशेषों इकट्ठा करके एक कचरे के बिन में डाल दें।
2. **धुलाई** ग्रीस तथा मैल हटाने के लिये निवाये पानी में डिटर्जेंट (साफ करने वाली वस्तु) डालकर धोयें। ज़रूरत हो तो भिगोयें अथवा विशेष सफाई उत्पाद काम में लें।
3. **खंगालें** किसी भी तरह का लूज (loose) मैल तथा डिटर्जेंट अवशेष हटाने के लिये साफ काम पानी काम में लें।
4. **कीटाणु रहित करें** एक औद्योगिक डिशवॉशर काम में लें अथवा कीटाणुरहित करने वाला रसायनिक घोल काम में ले।
5. **खंगालें** यदि रसायनिक घोल काम में ले रहे हों तो, अच्छी तरह खंगालें (यदि निर्माता द्वारा खंगालने के लिये निर्दिष्ट किया गया (कहा गया) हो तो)।
6. **सुखायें** हवा से सुखायें अथवा कोई साफ कपड़ा काम में लें।

P22 . खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका

खाने व पीने के, दरार पड़े हुए, फूटी किनारी वाले या टूटे हुए बर्तनों को काम में ना लें। खाने व पीने के सभी दरार पड़े हुए, फूटी किनारी वाले या टूटे हुए बर्तनों को बाहर फेंक देना ज़रूरी है।

आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि खाने व पीने के बर्तन जैसे कि, चम्मच, प्लेटें, कप और गिलास, साफ तथा कीटाणुरहित स्थिति में हों।

खाने व पीने के बर्तनों की सफाई व कीटाणुरहित करना

- एक अच्छी तरह काम करने वाला ऐसा डिश या ग्लासवॉशर काम में लें, जिसके निर्माता या वितरक ने यह स्पष्ट किया हो कि वो डिश या ग्लासवॉशर साफ तथा कीटाणुरहित करेगा। (साधारणतया डिशवाशर्स में धुले बर्तन, हाथ से धुले बर्तनों की तुलना में ज़्यादा अच्छी तरह से कीटाणुरहित होते हैं क्योंकि डिशवॉशर्स गर्म पानी में खंगालते हैं और/अथवा अधिक तापमान पर सुखाते हैं)।
- सुनिश्चित करें कि वाइन, बियर व स्पिरिट (wine, beer, spirit) के गिलास एक ऐसे ग्लासवॉशर में साफ व कीटाणुरहित किये जायें जो गर्म पानी में खंगालता हो और केमिकल से कीटाणुरहित करता हो।
- यदि आपके पास कोई डिशवॉशर नहीं हो या कीटाणुरहित करने वाला डिशवॉशर नहीं हो तो, कीटाणुरहित करने वाला कोई औद्योगिक केमिकल, उसके उत्पादक के निर्देशानुसार काम में लें अथवा बर्तनों को 77°C तापमान वाले पानी में कम से कम 30 सैकण्ड्स तक भिगोयें। ऐसा हो सके इसके लिये नल में से आते समय पानी का तापमान 80°C होना चाहिये। इतना गर्म पानी जला सकता है इसलिये कर्मचारियों को सुरक्षात्मक दस्तानों और डिपिंग टोक़रियों (dipping baskets) की ज़रूरत पड़ेगी।
- सभी बर्तनों को किसी साफ स्थान पर उल्टा रखें।
- कटलरी को साफ स्टोरेज डिब्बों में रखकर प्रदर्शित करें, कटलरी के हैंडल्स ऊपर की तरफ रखें ताकि ग्राहक कटलरी को हैंडल से पकड़ कर उठा लें।

भोजन संपर्क में आने वाली सतहों को साफ और कीटाणुरहित करना

जो सतहें भोजन के सीधे संपर्क में आती हैं, जैसे कि चॉपिंग बोर्ड्स और बैच टॉप्स, उन्हें उपयोग से पहले साफ व कीटाणुरहित किया जाना चाहिये। ऐसा इसलिये किया जाता है ताकि कच्ची खाद्य-सामग्री या अन्य स्रोतों (sources) के कीटाणु भोजन को संदूषित नहीं करें।

खाने के लिये तैयार भोजन जिन सतहों को छूता है, उन्हें साफ तथा कीटाणुरहित करना ज़रूरी है। इन सतहों में चॉपिंग बोर्ड्स तथा खाद्य-सामग्री तैयार करने के काम आने वाली सतहें शामिल हैं।

जो सतहें पहले कच्ची खाद्य-सामग्री तथा बाद में पकायी जा चुकी खाद्य-सामग्री तैयार करने के काम आती हैं, उन्हें उपयोगों के बीच साफ तथा कीटाणुरहित ज़रूर करें।

भोजन के संपर्क में आने वाली सतहों पर काम करने से पहले उन्हें पूरी तरह सुखाना चाहिये। नमी से कीटाणुओं के, दूसरी सतह पर पहुँचने के अवसर बढ़ते हैं।

- कीटाणुरहित करने वाले घोल को तैयार, उपयोग व रखते समय हमेशा उत्पादक के निर्देशों का पालन करें।

खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका . P23

- यदि किसी उपकरण को साफ करने के लिये गरम पानी काम में ले रहें हों तो यह सुनिश्चित करें कि, पानी बहुत ज्यादा गरम हो। उसका तापमान नल में से आते समय 80°C तथा बाहर आने का बाद संपर्क के समय 77°C होना चाहिये। इतना गर्म पानी जला सकता है इसलिये कर्मचारियों को सुरक्षात्मक दस्तानों और डिपिंग टोकरियों की ज़रूरत पड़ेगी।

अपने परिसर तथा उपकरणों को अच्छी स्थिति में कैसे बनाये रखा जाये

आपको अपने परिसर तथा उपकरणों को अच्छी तरह मरम्मत की हुई स्थिति तथा कार्यरत अवस्था में रखना ज़रूरी है।

- आपका परिसर हानिकारक जन्तुओं (pests) जैसे चूहों, चुहियाओं, पक्षियों और तिलचट्टों (cockroaches) व अन्य कीड़े-मकोड़ों से सुरक्षित होना ज़रूरी है। सुनिश्चित करें कि दरवाजे तथा खिड़कियां अच्छी तरह बन्द होते हों। दीवारों, फर्श तथा छत के सारे छेद व दरारों की मरम्मत करें।
- आपका परिसर इतना सुरक्षित होना चाहिये कि हानिकारक जन्तु वहाँ रह नहीं पायें।
- दीवारों की टूटी हुई टाइल्स, खराब हो चुकी फर्श की सतहों तथा अपने परिसर के अन्य खराब हिस्सों की मरम्मत या उन्हें बदलाने के लिये तुरंत किसी कारीगर से संपर्क करें।
- ठंडे कमरे (कूल रूम), रेफ्रिजरेटरस, स्टोव्स, डिशवॉशर्स और गर्म तथा ठंडे पानी के सिस्टम्स किसी व्यवसाय के सुरक्षित संचालन के लिये ज़रूरी हैं। इन उपकरणों की तुरंत मरम्मत करायें ताकि व्यवसाय चलता रहे।
- व्यवसाय के कार्य-समय में, खाद्य-सामग्री तैयार किये जाने वाले स्थानों पर कारीगरों को काम करने की अनुमति नहीं दें। क्योंकि ऐसा होने पर रंजी, कूड़े-कचरे तथा उखाड़ी गई सामग्री से संदूषण (contamination) का खतरा होता है। आपको कारीगरों से काम कराने के लिये कुछ समय तक व्यवसाय को बन्द करने की ज़रूरत पड़ सकती है।
- वापस खोलने से पहले खाद्य-सामग्री तैयार लिये जाने वाले स्थानों तथा अन्य प्रभावित स्थानों को साफ कर लें।
- जो काम पूरा हो जाये उसका रेकॉर्ड रखें। इससे एक **जन स्वास्थ्य अधिकारी (Public Health Officer)** के सामने यह साबित हो सकेगा कि आप अपने परिसर का रख-रखाव कर रहे हैं। इसकी सहायता से आप ज़रूरत पड़ने पर अपने कारीगर से दोबारा संपर्क भी कर सकेंगे।
- जो सामग्री आपके खाद्य-सामग्री व्यवसाय में काम नहीं आती (उदाहरण के लिये, भवन सामग्रियां या काम में नहीं आने वाले उपकरण) उसे अपने परिसर से हटा दें। इसे वहाँ रखने से हानिकारक जन्तुओं को रहने की जगह मिलेगी और सफाई का काम बढ़ेगा।

हानिकारक जन्तुओं पर नियंत्रण रखना

आप यह ज़रूर सुनिश्चित करें कि आपका परिसर हानिकारक जन्तुओं से मुक्त हो।

चूहे, चुहिया, मक्खियां और तिलचट्टे (cockroaches) ऐसे सामान्य हानिकारक जन्तुओं में आते हैं जो आपके परिसर में फैल सकते हैं। हानिकारक जन्तु रसोई या खाद्य-सामग्री को रखने वाली जगहों की तरफ आकर्षित होते हैं क्योंकि इन जगहों में उन्हें निवाया आवास तथा भोजन और पानी के स्रोत मिल जाते हैं।

चूहे, चुहिया और तिलचट्टे निशाचर होते हैं इसलिये वे रात के समय सक्रिय रहेंगे। आपके व्यवसाय को वितरित की गई खाद्य-सामग्री या पैकेजिंग में, कीड़े व गुबरैले (और उनके लार्वा सहित) अन्य कीड़े-मकोड़े हो सकते हैं। एक बार डिब्बों या बाधरहित (undisturbed) स्थानों पर जमने के बाद ये तेजी से फैलेगे।

हानिकारक जन्तु, खाद्य-सामग्री व सतहों को, अपने शरीर, मल तथा मुत्र के कीटाणुओं से संदूषित कर देते हैं। इन कीटाणुओं से भोजन विषाक्तता (फूड पॉइजनिंग) हो सकती है।

कीटाणुओं द्वारा किये गये नुकसान के कारण खाद्य-सामग्री खराब या बर्बाद हो सकती है। हानिकारक जन्तु का पूरा शरीर या उसका कुछ हिस्सा खाद्य-सामग्री के भीतर भी घुस सकता है। चूहे व चुहिया तारों (cables), बिजली के तारों तथा डिब्बों को कुतर जाते हैं और इनसे आपके परिसर को बहुत ज़्यादा व महंगा नुकसान हो सकता है।

अपने परिसर में हानिकारक जन्तु होने के सबूतों की जाँच करें। चिन्हों में शामिल हैं:

- जीवित या मृत शरीर, अंडे, लार्वा तथा प्यूपा;
- चूहों, चुहियाओं तथा तिलचट्टों का मल;
- पैकेजिंग, खाद्य-सामग्री, तार, लकड़ी (woodworks), कार्ड-बोर्ड या कागज को हानि। (चूहे व चुहिया के कुतरने वाले दाँत निरंतर बढ़ते रहते हैं, इसलिये वे खाद्य-सामग्री तथा पैकेजिंग को कुतरते रहते हैं और हानि पहुँचाते रहते हैं);
- बिखरे हुए आटे में चूहे या चुहिया के पांवों के निशान;
- सड़न जैसी बदबू - चुहिया व चूहे में एक विशेष गंध होती है;
- लार्वा द्वारा बनाये गये जाले जो आटे जैसी खाद्य सामग्रियों के कणों को एकसाथ बांध देते हैं।
- ग्राहकों द्वारा हानिकारक जन्तु देखने की शिकायत (आपके परिसर या खरीददारी स्थल के किसी अन्य हिस्से में) अथवा खरीदी गई खाद्य-सामग्री में हानिकारक जन्तु मिलना।

हानिकारक जन्तुओं को अपने परिसर में फैलने से रोकने के लिये आप क्या कर सकते हैं

- हानिकारक जन्तुओं के उन्मूलन के लिये एक हानिकारक जन्तु नियंत्रण कंपनी को काम पर लगायें।
- अपने परिसर को हानिकारक जन्तु रोधक बनायें।
- सुनिश्चित करें कि बाहर से आने के लिये कोई छेद या प्रवेश बिन्दु न हो।
- अपने आप बन्द होने वाले दरवाजे, दरवाजों के चारों तरफ मौसम पट्टियां (weather strips), प्रवेश द्वार पर एअर पर्दे (air curtains) और खिड़कियों पर जाली (fly-screens) लगायें।
- सुनिश्चित करें कि नालों पर जाली लगी हो।
- रसोई, उपकरणों तथा भण्डार घरों (स्टोररूम्स) की सभी जगहों को साफ रखके भोजन के स्रोतों को हटायें।
- रात को जाने से पहले सफाई करें।
- व्यवसाय बन्द होने के बाद सारे कचरे को हटा कर फिट बन्द होने वाले, ढक्कन वाले बिन्स में रखें।
- उन जगहों को हटा दें जहाँ हानिकारक जन्तुओं द्वारा प्रजनन (breeding) की संभावना हो, उदाहरण के लिये, अनावश्यक या काम में नहीं आ रहे उपकरण।
- थोड़े बहुत हानिकारक जन्तुओं को मारने के लिये पिंजरे जैसे physical पदार्थयुक्त साधनों का उपयोग करें। केमिकल, बैट्स तथा पिंजरों को काम में लेने की जानकारी रखें और खाद्य-सामग्री का संदूषण टालने के लिये एहतियात बरतें।
- हानिकारक जन्तुओं के लिये उचित, विशेष बैट डिब्बों का उपयोग करें।
- बैट को ऐसी जगह पर न छोड़ें जहाँ से बच्चे या अन्य जानवर उन्हें खा जायें।
- सभी केमिकल्स को उनके मूल (original) डिब्बों में ही रखें ताकि उन पर लगा लेबल व निर्देश भी रह जायें।
- अल्ट्रावायॉलट (अथवा उसके समान) कीटनाशक संस्थापित करें। उन्हें, उन बेंचों से जहाँ खाद्य सामग्री तैयार जाती हो, स्टोव टॉप्स या जहाँ मृत कीड़े गिरने से खाद्य-सामग्री संदूषित हो सकती हो, उन अन्य स्थानों से दूर स्थापित करें।



खाद्य-सामग्री सुरक्षा के लिये योग्यतायें तथा जानकारी

किसी खाद्य-सामग्री व्यवसाय के प्रबंधक को यह ज़रूर सुनिश्चित करना चाहिये कि फूड हैंडलर्स तथा सुपरवाइजर्स में खाद्य-सामग्री सुरक्षा के लिये अपने-अपने कामों से संबंधित योग्यता व जानकारी हो।

जन स्वास्थ्य अधिकारी (Public Health Officers) आपके परिसर में **खाद्य-सामग्री सुरक्षा जाँच (food safety inspection)** करते समय खाद्य-सामग्री सुरक्षा के बारे में फूड हैंडलर्स की योग्यताओं तथा जानकारी का आकलन कर सकते हैं।

फूड हैंडलर्स को किन योग्यताओं तथा जानकारी की ज़रूरत होती है?

फूड हैंडलर्स को, सुरक्षित तरीके से फूड हैंडलिंग का अभ्यास करने के लिये, खाद्य-सामग्री सुरक्षा के सामान्य सिद्धांतों का पता ज़रूर होना चाहिये।

फूड हैंडलर्स को किन योग्यताओं व जानकारी की ज़रूरत होगी यह बात उनके काम पर निर्भर करती है, अधिकांश मामलों में, वे इस सलाह-पुस्तिका में दी हुई होनी चाहिये। फूड हैंडलर्स को उनके दायित्वों से संबंधित विशेष जानकारी व योग्यताओं की भी ज़रूरत होती है, उदाहरण के लिये डिलिवरीज़ लेना, खाद्य-सामग्री को स्टोर करना, पकाना व तापमान निगरानी।

सुपरवाइजर्स को भी इन योग्यताओं व जानकारियों की ज़रूरत होगी।

नये कर्मचारी काम शुरू करने से पहले सामान्य योग्यताओं तथा जानकारियों का प्रदर्शन (demonstrate) कर्मचारी कर सकें, यह सुनिश्चित करना एक अच्छा अभ्यास होता है।

क्या मेरे कर्मचारियों में खाद्य-सामग्री सुरक्षा से संबंधित योग्यतायें और जानकारी है?

फूड हैंडलर्स जब अपना काम कर रहे हों तो उन्हें देखकर जाँच करें कि क्या वे खाद्य सामग्री सुरक्षा अभ्यास कर रहे हैं। उदाहरण के लिये, यह देखें कि वे हाथ धोने वाले बेसिन्स का उपयोग केवल हाथ धोने के लिये करते हैं, बर्तन धोने जैसे अन्य कामों के लिये नहीं। यदि उनके अभ्यास गलत हों तो, उन्हें सही अभ्यासों में प्रशिक्षित करें।

जानकारी (knowledge) की जाँच करना ज़्यादा कठिन होता है क्योंकि कोई फूड हैंडलर किसी काम को बहुत से कारणों से गलत कर सकता है। वह फूड हैंडलर:

खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका . P27

- हो सकता है यह नहीं जानता हो कि वो गलत काम कर रहा है;
- हो सकता है भूल गया हो; अथवा
- हो सकता है जानता हो कि सही काम कैसे किया जाता है लेकिन सोचता हो कि वैसा करना इस व्यवसाय के लिये महत्वपूर्ण नहीं है।

देखें कि वो फूड हैंडलर ये जानता व समझता हो कि कोई अभ्यास क्यों ज़रूरी है।

खाद्य-सामग्री सुरक्षा के बारे में किसी फूड हैंडलर की जानकारी की जाँच के लिये उनसे कुछ प्रश्न पूछें। परिशिष्ट 2 में दी गई जाँच-सूचियाँ आपकी सहायता कर सकती है। आपको अपने विशेष फूड संचालनों के अनुसार उन जाँच-सूचियों को कस्टमाइज (अनुकूलित) करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

इस सलाह-पुस्तिका में दी गई जाँच-सूचियों को, आप अपने प्रत्येक कर्मचारी के लिये, प्रिंट या कॉपी कर सकते हैं। उनसे परिणामों के बारे में बातचीत करें और किसी कार्यवाही पर सहमत हों। यदि आप सोचते हैं कि किसी फूड हैंडलर को और ज़्यादा योग्यताओं व जानकारी की ज़रूरत है तो, प्रशिक्षण की व्यवस्था करें।

इन जाँच-सूचियों को, अपनी कार्यवाहियों को रेकॉर्ड करने तथा जन स्वास्थ्य अधिकारियों को, यह साबित करने के लिये रखें कि आप अपने कानूनी उत्तरदायित्व पूरे कर रहे हैं।

प्रशिक्षण के लिये विकल्प

यदि आपके फूड हैंडलर्स को और अधिक प्रशिक्षण या रिफ्रेशर (refresher) प्रशिक्षण की ज़रूरत हो तो:

- आपके कर्मचारियों में से कोई व्यक्ति आपके फूड हैंडलर्स को निर्देश या प्रशिक्षण दे सकता है।
- हो सकता है आपके कर्मचारियों में से किसी के पास कैनबरा इंस्टीट्यूट ऑफ़ टैक्नोलोजी या किसी अन्य पंजीकृत स्थानीय अथवा अन्तर्राज्यीय प्रशिक्षण संस्थान से प्राप्त, खाद्य-सामग्री सुरक्षा, खाद्य-सामग्री सुरक्षा की सुपरवाइजिंग या उसके समान स्तर की योग्यता हो।
- कोई एक व्यक्ति प्रशिक्षण लेकर व्यवसाय के अन्य व्यक्तियों को प्रशिक्षित कर सकता है।
- आप यह व्यवस्था कर सकते हैं कि व्यवसाय का कोई एक व्यक्ति, दूसरों को प्रशिक्षित करने के बारे में, प्रशिक्षण प्राप्त कर ले और फिर व्यवसाय के अन्य लोगों को प्रशिक्षित कर दे।
- कोई पंजीकृत प्रशिक्षण संस्थान आपके व्यवसाय स्थल पर (on-site) या कहीं पास में, आपके व्यवसाय के लिये विशेष तौर पर किसी कोर्स की व्यवस्था कर दे।
- यहाँ बहुत से ऐसे संस्थान हैं जो व्यवसाय स्थल पर (on-site) प्रशिक्षण देते हैं।

ACT में प्रशिक्षण के बारे में जानकारी पाने के लिये:

- प्रशिक्षण प्रदाताओं के लिये इंटरनेट अथवा फोन डायरेक्टरी (यलो पेजेस) में देखें।
- कैनबरा इंस्टीट्यूट ऑफ़ टैक्नोलोजी से संपर्क करें।

आपके तथा आपके कर्मचारियों द्वारा लिये गये प्रशिक्षण का रेकॉर्ड रखने के लिये, परिशिष्ट 3 में उदाहरण के तौर पर एक रेकॉर्ड शीट दी गई है।

और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है

स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा

यदि आप अपने व्यवसाय में खाद्य-सामग्री को सुरक्षित रखने के बारे में और अधिक जानकारी चाहते हैं तो, स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा से निम्नलिखित तरह से संपर्क करें:

फोन: (02) 6205 1700

फैक्स: (02) 6205 1705

ईमेल: hps@act-gov-au

हमारे कार्यालय, हॉवर्ड फ्लोरे सेंटेनरी हाउस, 25 म्युले स्ट्रीट, होल्डर (Howard Florey Centenary House, 25 Mulley Street, Holder) पर स्थित हैं।

जानकारी के लिये आप www.health.act.gov.au@foodsafety पर जा सकते हैं। पोस्टर्स तथा सूचना पत्रों सहित खाद्य-सामग्री सुरक्षा स्रोत स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा अथवा वेबसाइट पर मिल सकते हैं।

फूड एक्ट तथा रेगुलेशन

यह एक्ट तथा रेगुलेशन www.legislation.act.gov.au से डाउनलोड किये जा सकते हैं।

फूड स्टैंडर्ड्स ऑस्ट्रेलिया न्यू-ज़ीलैंड

खाद्य-सामग्री सुरक्षा जानकारी www.foodstandards.gov.au पर फूड स्टैंडर्ड्स ऑस्ट्रेलिया न्यू-ज़ीलैंड (FSANZ) से भी ली जा सकती है। इस वेबसाइट पर फूड स्टैंडर्ड्स कोड, फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड्स, तथ्य पत्र तथा तथ्य पत्रों का कुछ अनुवाद भी उपलब्ध है।

अन्य उपयोगी संदर्भ हैं: <http://www.foodstandards.gov.au@scienceandeducation@publications> पर खाद्य-सामग्री सुरक्षा मानदंडों (Food Safety Standards) के बारे में बताती एक सलाह-पुस्तिका, *Safe food Australia*।

शब्दावली (Glossary)

सहायक पशु

किसी व्यक्ति की अक्षमता के प्रभावों को कम करने के लिये प्रशिक्षित, कोई गाइड कुत्ता, हियरिंग कुत्ता या अन्य पशु।

कीटाणु

एक जीवित जीव जो मानव की आँखों से देखे जाने के लिये बहुत ही छोटा होता है। इस सलाह-पुस्तिका में सूक्ष्म जीवों, विषाणुओं, फफूंद और परजीवियों, की जगह 'कीटाणु' शब्द का उपयोग किया गया है।

संदूषण

जब खाद्य-सामग्री में कोई चीज घुस जाती है या कुछ हो जाता है जिससे वह खाद्य-सामग्री के रूप में काम लेने योग्य नहीं रहती।

संदूषित खाद्य-सामग्री

संदूषित खाद्य-सामग्री वो खाद्य-सामग्री होती है जिसमें कोई जैविक पदार्थ होता है जैसे कि कीटाणु या विषाणु, अथवा कोई केमिकल पदार्थ, बाह्य सामग्री या कोई अन्य वस्तु जो उस खाद्य-सामग्री को खाने के लिये असुरक्षित बना देती है या फिर एक खाद्य-सामग्री के रूप में उसकी उपयुक्तता को किसी दूसरी तरह से प्रभावित कर देती है।

पार-संदूषण (Cross-contamination)

ऐसा तब होता है जब कोई खाद्य-सामग्री किसी अन्य खाद्य-सामग्री के कीटाणु से या तो सीधे तौर पर, किसी फूड हैंडलर के हाथों से, किसी बेंच टॉप से या फिर उपकरण की सतह से संदूषित हो जाती है। उदाहरण के लिये, यदि किसी चॉपिंग बोर्ड पर पहले कच्चा चिकन, फिर सलाद की सब्जियाँ तैयार की जाये तो वो सलाद उस चिकन के कीटाणुओं से संदूषित हो जायेगा और हो सकता है उससे भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग) भी हो जाये।

हाथ धोने के लिये निर्दिष्ट बेसिन

वह बेसिन जो खास तौर पर केवल हाथ धोने के काम आता हो। एक खाद्य-सामग्री व्यवसाय में, हाथ धोने के लिये एक ऐसा बेसिन होना चाहिये जो उन सिन्क्स से अलग हो जहाँ खाद्य-सामग्री या उपकरण धोये जाते हैं। हाथ धोने के एक निर्दिष्ट बेसिन में निवाया पानी, साबुन या हाथ साफ करने के लिये अन्य उपयुक्त पदार्थ, और एकल-उपयोग वाले तौलिये होने चाहियें।

फूड हैंडलर

किसी खाद्य-सामग्री व्यवसाय में काम करने वाला कोई व्यक्ति। वह व्यक्ति खाद्य-सामग्री को हैंडल (विभिन्न कारणों से स्पर्श) करने का अथवा खाद्य-सामग्री के संपर्क में आने वाली सतहों, जैसे कटलरी, प्लेट्स या कटोरियां (बाउल्स) को छूने का काम कर सकता है।

फूड हैंडलिंग गतिविधि

ऐसी कोई भी गतिविधि जिसमें पैक की हुई एवम्/अथवा बिना पैक की हुई खाद्य-सामग्री की हैंडलिंग शामिल हो।

भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग)

निम्नलिखित खाने से बीमारी या किसी अन्य प्रकार की अस्वस्थता होती है:

- ऐसी खाद्य-सामग्री जिसका भण्डारण सही तापमान पर नहीं किया गया हो;
- ऐसी खाद्य-सामग्री जो खाद्य-सामग्री जनित कीटाणु या विषाणुओं से संदूषित हो चुकी हो;
- ऐसी खाद्य-सामग्री जिसमें खाद्य-सामग्री जनित कीटाणु द्वारा पैदा किये गये विषैले पदार्थ (toxins) हों;
- ऐसी खाद्य-सामग्री जिसके सही ढंग से भण्डारण नहीं किये जाने के कारण उसमें विषैले पदार्थ (toxins) पैदा हो गये हों (उदाहरण के लिये अंधेरी जगह पर नहीं रखे गये आलूओं में solanine नामक विषैला पदार्थ पैदा हो सकता है);
- खाद्य-सामग्री के हिस्से जिनमें प्राकृतिक रूप से विषैले पदार्थ होते हैं (उदाहरण के लिये रेवन्दचीनी (rhubarb) की पत्तियां)।

खाद्य-सामग्री सुरक्षा निरीक्षण

एक जन स्वास्थ्य अधिकारी, किसी खाद्य-सामग्री सुरक्षा निरीक्षण के समय, आपके खाद्य-सामग्री व्यवसाय के सभी हिस्सों को देखेगा। उदाहरण के लिये वे:

- » परिसर की स्वच्छता तथा स्थिति का निरीक्षण करेंगे;
- » सुनिश्चित करेंगे कि हाथ धोने के लिये एक निर्दिष्ट बेसिन प्रदान किया गया है और उसे काम में लिया जा रहा है;
- » ध्यान से देखेंगे कि किस तरीके से खाद्य-सामग्री का भण्डारण किया गया है;
- » फूड हैंडलिंग प्रक्रियाओं को ध्यान से देखेंगे;
- » रेफ्रिजरेटर्स और कूल रुम्स का तापमान मापेंगे;
- » गरम भोजन का तापमान मापेंगे;
- » खाद्य-सामग्री सुरक्षा के बारे में फूड हैंडलर्स के ज्ञान का आकलन करेंगे;
- » सफाई की समय-सारणी को देखेंगे;
- » हानिकारक जन्तु नियंत्रण के उपायों के प्रमाण मांगेंगे।

संभावित खतरनाक फूड

ऐसी खाद्य-सामग्री जिसमें भोजन को विषैला बना देने वाले कीटाणु हो सकते हैं और जो उन्हें पनपने में सहायक होती है उसे 'संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्री' कहते हैं। इन खाद्य सामग्रियों के तापमान पर नियंत्रण रखना ज़रूरी है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि इन खाद्य सामग्रियों में कीटाणु उस स्तर तक नहीं पनपें, ऐसे विषैले पदार्थ (poisons) पैदा नहीं करे जिससे भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग) हो जाये।

जन स्वास्थ्य अधिकारी

एक ऐसा अधिकारी जो Food Act 2001 अथवा Public Health Act 1997 को लागू करवाने के लिये उत्तरदायी होता है। जन स्वास्थ्य अधिकारी ACT सरकार के स्वास्थ्य सेवा निर्देशालय की, स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा द्वारा नियोजित (employed) होते हैं। वे अपने साथ एक फोटो पहचान रखते हैं।

जन स्वास्थ्य अधिकारी खाद्य-सामग्री व्यवसायों का निरीक्षण करते हैं, खाद्य-सामग्री व्यवसायों को राय देते हैं, खाद्य-सामग्री व्यवसायों के बारे में शिकायतों का जवाब देते हैं और ऐसे मामलों की जाँच करते हैं जिनमें खाद्य-सामग्री जनित अस्वस्थता का सन्देह हो।

खाने के लिये तैयार भोजन

ऐसी खाद्य-सामग्री जिसकी खपत उसी रूप में होती है जिसमें वो खरीदी गई थी, और जिसे आगे पकाने, धोने या प्रोसेस (तैयार) करने की ज़रूरत नहीं होती।

तापमान नियंत्रण

खाद्य-सामग्री की सुरक्षितता को बचाने तथा उसमें कम से कम कीटाणु पनपें इसके लिये किये गये तापमान के उपयोग को तापमान नियंत्रण कहते हैं। साधारणतया, इसका मतलब है संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्री को 5°C से कम या 60°C से अधिक पर रखना।

तापमान खतरा क्षेत्र (zone)

5°C और 60°C के बीच का तापमान, तापमान खतरा जोन होता है। भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग) फैलाने वाले अधिकांश तरह के कीटाणु इस तापमान सीमा के बीच के तापमान में पनपते हैं।

कीटाणुरहित करना

कीटाणुओं को मारने के लिये, खाद्य-सामग्री संपर्क सतहों पर केमिकल लगाना। कीटाणुरहित करने के लिये अत्यधिक गरम पानी भी काम में लिया जाता है, उदाहरण के लिये, किसी औद्योगिक डिशवॉशर में।

परिशिष्ट 1: भोजन स्वच्छता

हाथ धोना

हाथ धोना बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। आपको अपने हाथ ज़रूर धोने चाहिये:

- आप खाद्य-सामग्री, उपकरण या भोजन तैयार करने के काम आने वाली सतहों को हैंडल करें उससे पहले;
- खाद्य-सामग्री को हैंडल करने के लिये फेंके जा सकने वाले दस्ताने पहनने से पहले। जब आप अन्यथा अपने हाथ धोयें तो इन दस्तानों को बदल लें;
- ग्राहकों ने जब प्लेटों तथा बर्तनों का उपयोग बन्द कर दिया हो, उसके बाद उन प्लेटों तथा बर्तनों को हटाने के बाद;
- मुख, बाल, नाक, चमड़ी छूने या खुजाने के बाद;
- टॉयलेट (शौचालय) में जाकर आने के बाद;
- धूम्रपान के बाद;
- कूड़ा-कचरा हैंडल करने के बाद;
- सफाई के कामों के बाद।

अपने हाथ धोने के लिये आपको निम्नलिखित ज़रूर करने चाहिये:

- हाथ धोने के लिये निर्दिष्ट बेसिन में ही अपने हाथ धोयें। उपकरण या खाद्य-सामग्री धोने के काम आने वाले सिन्कों का इस काम के लिये उपयोग न करें।
- साबुन या अन्य सफाई पदार्थ (cleanser) काम में लेते हुए बहते गर्म पानी में अपने हाथ धोयें - एक कटोरे पानी से यह काम ना करें।
- एकल-उपयोग वाले तौलिये से अपने हाथ सुखायें।

भोजन को संदूषित करने से बचने के लिये:

- गहनें, और ढीले बटन अथवा जेब वाले वस्त्र जिनमें से कोई चीज खाद्य-सामग्री में गिर सकती हो उन्हें पहनने से बचें।
- तैयार करने वाली (preparation) बेंचों पर नहीं बैठें और ना ही उन पर अपने व्यक्तिगत सामान छोड़ें।
- साफ बाह्य वस्त्र पहनें।
- जब आप काम पर पहुँचें तो कपड़े बदल कर साफ सुरक्षात्मक वस्त्र पहन लें।
- एप्रन या अन्य कपड़े यदि मैले हो गये हों तो, खाद्य-सामग्री को संदूषण से बचाने के लिये, उन्हें बदल लें।
- खुले या संक्रमित फोड़ों को जलरोधक पट्टियों से ढक लें। फेंके जा सकने वाले दस्तानों का उपयोग, आपके हाथ की पट्टी को जल रोधक बनाने का एक तरीका है।

- जब भी आपको हाथ धोने की ज़रूरत हो, दस्तानें बदल लें।
- जब आप खाद्य-सामग्री तैयार किये जाने वाली जगह से बाहर हों केवल तभी कुछ खायें।
- अरक्षित खाद्य-सामग्री अथवा खाद्य-सामग्री तैयार करने के काम आने वाली सतहों के आसपास छींकें, या खांसे नहीं और ना ही फूँक मारें।
- यदि छींकना या खासना टाला नहीं जा सकता तो, एक टिश्यु से अपनी नाक व मुख ढँक लें, तुरंत उस टिश्यु को कूड़े में डाल दें और अपने हाथों को धोकर सुखा लें।
- किसी थैली में खाद्य-सामग्री डालने हेतु उसे खोलने के लिये कभी भी फूँक नहीं मारें।
- खाद्य-सामग्री पर किसी भी कारण से फूँक नहीं मारें।
- जहाँ फूड हैंडल किया जाता हो वहाँ थूकें या धूम्रपान नहीं करें।
- यदि आप धूम्रपान करें तो, काम पर वापस जाने से पहले अपने हाथ धोयें।
- जब भी आपको लगे कि आपके हाथों के कारण खाद्य-सामग्री संदूषित हो सकती है तो, अपने हाथों को धोकर सुखा लें।
- बालों को पीछे की तरफ बाँधें एवम्/अथवा किसी टोपी या जाली से ढकें।



परिशिष्ट 2: योग्यताओं व जानकारी की जाँच-सूचियां

इन जाँच-सूचियों में साधारण योग्यताओं तथा जानकारी के बारे में बताया गया है। आप, अलग-अलग फूड हैंडलर्स के अनुकूल इन्हें बदल सकते हैं। बस वे बदलाव उपलब्ध कराये गये स्थानों पर डाल दें।

स्टाफ सदस्य का नाम हस्ताक्षर

पद तिथि

खाद्य-सामग्री का संदूषण से बचाव

योग्यतायें	हाँ/नहीं
खाद्य-सामग्री तथा बर्तनों को जितना संभव हो उतना कम हैंडल करता है	
कच्ची तथा खाने के लिये तैयार खाद्य-सामग्री को अलग-अलग रखता (स्टोर करता) है	
खाने के लिये तैयार खाद्य-सामग्री को तैयार करते समय, साफ तथा कीटाणुरहित चॉपिंग बोर्ड्स तथा बर्तनों का उपयोग करता है	
खाद्य-सामग्री को उसके लिये उचित डिब्बों में रखता है	
टूटी हुई पैकेजिंग या अन्य नुकसानों के चिन्हों के लिये खाद्य-सामग्री आपूर्तियों की जाँच करता है	
विभिन्न खाद्य वस्तुओं के प्रदर्शन हेतु (अथवा सैंडविच बार में) अलग-अलग बर्तन काम में लेता है	
हाथों, बर्तनों या सतहों को पोंछने के लिये एप्रन या मैले कपड़े काम में नहीं लेता	
खाद्य-सामग्री हैंडल करने से पहले हाथ धोता है	
जानकारी	हाँ/नहीं
संदूषण के स्रोतों (व्यवसाय से संबंधित) को सूची में लिखता है	
उदाहरण देता है कि खाद्य सामग्रियां कैसे संदूषित हो सकती है	
समझाता है कि खुले तौर पर प्रदर्शित खाद्य-सामग्री को संदूषण से कैसे बचाया जा सकता है	
वर्णन करता है कि संदूषण को टालने के लिये किसी कूल रुम में खाद्य-सामग्री का भण्डारण (store) कैसे किया जाये	

खाद्य-सामग्री सुरक्षा आपका काम है। खाद्य-सामग्री व्यवसायों के लिये एक सलाह-पुस्तिका . P35

तापमान नियंत्रण

योग्यतायें	हाँ/नहीं
आपूर्ति के समय संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्री का तापमान जाँचता है	
जानता है कि सही तापमान क्या होना चाहिये	
जब तापमान सीमाओं से बाहर होते हैं तो सुधारात्मक (corrective) कार्यवाही करता है	
शीतित (chilled) संभावित खतरनाक फूड को तुरंत तथा सही तरीके से रैफ्रिजरेटर या कूल रूम में रखता (स्टोर करता) है	
गरम संभावित खतरनाक फूड को तुरंत व सही तरीके से रखता (स्टोर करता) है	
जमे हुए (फ्रोजन) फूड को तुरंत व सही तरीके से रखता (स्टोर करता) है	
संभावित खतरनाक फूड को तापमान आवश्यकताओं के भीतर पकाता है	
संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्री को तापमान आवश्यकताओं के भीतर ठंडा करता है	
संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्री को तापमान आवश्यकताओं के भीतर वापस गरम करता है	
मनोनीत (nominated) अंतराल पर रैफ्रिजरेटर्स तथा कूल रूम के तापमानों को मॉनीटर (निरीक्षण) करता है	
रैफ्रिजरेटर या कूल रूम का तापमान इन सीमाओं से पार हो जाता है तो सुधारात्मक (corrective) कार्यवाही करता है	
एक नुकीले (probe) थर्मामीटर को सही तरह से काम में लेते हुए खाद्य-सामग्री का तापमान मॉनीटर करता है और यदि तापमान इन सीमाओं से पार हो जाता है तो सुधारात्मक (corrective) कार्यवाही करता है	
सुनिश्चित करता है कि तैयार की जाने वाली खाद्य-सामग्री को जब ज़रूरत हो तभी रैफ्रिजरेटर या कूल रूम से निकाला जाये, और तैयार किये जाने के बाद उसे तुरंत वापस रख दिया जाये	
यदि खाद्य-सामग्री का प्रदर्शन या भण्डारण तापमान नियंत्रण से बाहर होता है तो, जिस समय पर वो खाद्य-सामग्री भण्डारित या रखी गई उस समय को मॉनीटर करता है	
यदि वह स्टाफ सदस्य एक सुपरवाइजर है तो: जो कर्मचारी उपरोक्त में से कोई एक भी नहीं करता तो वे उस कर्मचारी को उसकी गलती बताते हैं और समय/तापमान नियंत्रणों की आवश्यकता के बारे में समझाते हैं	

जानकारी	हाँ/नहीं
वर्णन करते हैं कि उस व्यवसाय द्वारा काम में ली जा रही खाद्य-सामग्री में से कौनसी, संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्रियां (foods) हैं	
समझाते हैं कि क्यों संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्रियों को 5°C या कम, अथवा 60°C या अधिक पर रखा जाना चाहिये	
पकायी जा चुकी संभावित खतरनाक खाद्य सामग्रियों को ठंडा करने के लिये अपेक्षित समय व तापमान के बारे में बताते हैं	
समझाते हैं कि पहले से पकायी जा चुकी संभावित खतरनाक खाद्य सामग्रियों को गरम रखने के लिये वापस कैसे गरम किया जाये	
समझाते हैं कि तापमानों को मॉनीटर करने के लिये एक नुकीले (probe) थर्मामीटर की ज़रूरत क्यों होती है	
वर्णन करते हैं कि यह कैसे सुनिश्चित किया जाये कि माँस के बड़े-बड़े जोड़ (joints) जैसे rolled roasts (माँस का ऐसा टुकड़ा जिसे पकाने के लिये रोल करके बाँध दिया गया हो) तथा टर्की पक चुके हैं	
समझाते हैं कि संभावित खतरनाक खाद्य-सामग्रियों को परिवेश के (ambient) तापमान पर कितनी देर तक बफे में प्रदर्शित किया जा सकता है	

व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

योग्यतायें	हाँ/नहीं
हर दिन/पारी (shift) में साफ वर्दी या सुरक्षात्मक वस्त्र पहनता है और मैले होने पर उन्हें बदलता है	
व्यक्तिगत वस्तुओं को दिये गये लॉकर या कबर्ड में रखता है	
बाल व्यवस्थित व पीछे की तरफ बाँध कर रखता है और सिर पर कवर (ज़रूरत हो तो) पहनता है	
अनुचित गहने नहीं पहनता	
ज़रूरत के अनुसार हाथ धोकर सुखाता है, उदाहरण के लिये, ग्राहकों को परोसने से पहले, रसोई में आने पर, नाक साफ करने के बाद और कूड़ा हैंडल करने के बाद	
खाद्य-सामग्री तैयार करते समय गम (gum) नहीं चबाता या खाद्य-सामग्री नहीं खाता	
खाद्य-सामग्री पर खाँसता या छींकता नहीं	
जब स्वास्थ्य ठीक नहीं लगता या ऐसे किसी लक्षण से पीड़ित होता है जो भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग) की संभावना दर्शाते हों तो इसकी सूचना देता है	
चीरे या घावों को जलरोधक पट्टियों या बैंडेज से ढकता है	
जब उचित होता है तब फेंके जा सकने वाले दस्ताने पहनता है	
फेंके जा सकने वाले दस्तानों को जब उचित होता है तब सही तरह से काम में लेता है	
जानकारी	हाँ/नहीं
समझाता है कि सुरक्षात्मक वस्त्र (अथवा वर्दी) क्यों ज़रूरी होती है	
भोजन विषाक्तता (फूड पोइजनिंग) के लक्षणों का वर्णन करता है	
समझाता है कि अगर कोई फूड हैंडलर अपने काम पर अस्वस्थ महसूस करे तो उस फूड हैंडलर को क्या करना चाहिये	
समझाता है कि भोजन तैयार करते समय धूम्रपान करने या खाने की अनुमति नहीं होती	
उन अवसरों के बारे में बताता है जब उनके लिये हाथों को धोकर सुखाना महत्वपूर्ण होता है	

परिसर, उपकरण तथा वाहनों की सफाई, रख-रखाव तथा कीटाणुरहित करना

योग्यतायें	हाँ/नहीं
एक व्यवस्थित, साफ कार्य स्थल बनाये रखता है	
सफाई समय-सारणी (या निर्देशों) का सही तरह से पालन करता है	
केमिकल्स तथा सफाई सामग्री का निर्देशों के अनुसार उपयोग करता है	
केवल साफ, कीटाणुरहित किये हुए उपकरण व बर्तनों का जैसे उचित होता है वैसे उपयोग करता है	
कूड़े को निर्दिष्ट डिब्बों में डालता है	
जानकारी	हाँ/नहीं
समझता है कि सफाई करना क्यों महत्वपूर्ण होता है	
सफाई तथा कीटाणुरहितिकरण (sanitizing) के बीच के अन्तर को समझता है	
बताता है कि कौनसा उपकरण कीटाणुरहित करना ज़रूरी होता है	

परिसर को हानिकारक जन्तुओं से मुक्त बनाये रखना

योग्यतायें	हाँ/नहीं
परिसर में हानिकारक जन्तुओं की जाँच पड़ताल करता है	
केमिकल स्प्रे को सही तरह से काम में लेता है, और ज़रूरत के हिसाब से जाल या बैट्स (baits) लगाता है	
हानिकारक जन्तुओं के प्रमाण, क्षतिग्रस्त उपकरण या रख-रखाव की अन्य वस्तुओं, जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता है, के बारे में सूचित करता है	
जानकारी	हाँ/नहीं
उन चिन्हों का वर्णन करता है जो संकेत देते हैं कि भवन में चूहे, चुहिया, तिलचट्टे (cockroaches) और अन्य हानिकारक जन्तु हैं	
परिसर में ग्राहकों द्वारा जानवर लाने से संबंधित नियमों को समझता है	

परिशिष्ट 3: प्रशिक्षण रेकॉर्ड

कर्मचारी का नाम तथा पद	प्रशिक्षण का प्रकार अथवा योग्यता का शीर्षक	प्राप्ति दिवस की तिथि	हस्ताक्षर

