

# صرف ایک اچھا باور چن ہونا کافی نہیں۔

چند ہدایات پر عمل کر کے آپ غذائی زہر آلودگی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

## اچھے طریقے سے گرم کریں۔

جراثیم اور بیکٹیریا گرمی میں پھلتے پھولتے ہیں۔ یعنی  $10^{\circ}\text{C}$  سے  $50^{\circ}\text{C}$  تک کہ درجہ حرارت پر پھلتے ہیں۔ زیادہ تر بیکٹیریا کھانا زیادہ گرم کرنے یعنی  $70^{\circ}\text{C}$  زیادہ گرم کرنے سے مر جاتے ہیں۔

قیر، گوشت کی تھلیاں، مرغی یا سور کے گوشت کو اچھی طرح بھونیں۔ گوشت کے بڑے بڑے قتلوں کو بھوننے کے لیے بیرونی سطح کو اچھی طرح پکانا کافی ہے کیونکہ جراثیم صرف بیرونی سطح پر موجود ہوتے ہیں۔

بچے ہوئے کھانے کو گرم کرنے کے لئے اسے اچھی طرح گرم کر لیں۔ اور اگر کھانا کو متواتر گرم رکھنا ہو تو اسے زیادہ سے زیادہ گرم رکھیں۔

## فوری ٹھنڈک۔

اگر کھانا بنانے اور کھانے میں زیادہ وقفہ ہے تو بہتر یہی ہے کہ اسے اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ اور استعمال کے وقت اسے اچھی طرح گرم کر لیں۔ مثلاً دہی کو ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ فریق میں رکھنے سے پہلے اسے تھوڑی تھوڑی مقدار میں کر لینے سے اسے اچھی طرح ٹھنڈا کیا جاسکتا ہے۔

## فریق کا درجہ حرارت چیک کرتے رہیے۔

جن کھانوں کو ٹھنڈا رکھنا ضروری ہے اسے فریق میں رکھنا چاہیے، فریق کا درجہ حرارت  $4^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم ہونا چاہیے۔ کم درجہ حرارت بیکٹیریا کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

## ہاتھ دھوئیں۔

ہاتھ دھوئیں، کھانا پکانے سے پہلے، کھانا کھانے سے پہلے، مختلف کھانے کی اجناس سے کام کرتے ہوئے، ہاتھ روم جانے کے بعد اور نپٹی بدلنے کے بعد۔

کھانا ہرگز نہ بنائیے، اگر آپ کو معدے کی کوئی بیماری لاحق ہے یا گلے میں درد و تکلیف ہے یا ہاتھوں میں زخم یا بیماری ہے۔



## صاف اوزار اور کپڑے یاد دہی استعمال کریں۔

چھری اور کائے والی تھلیاں، پلیٹوں کو اکثر دھوئیں اور کچن کو صاف رکھیں، کچن میں موجود صفائی والے کپڑے یاد دہی بھی جراثیموں یا بیکٹیریا سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ انہیں مشین میں کم از کم  $65^{\circ}\text{C}$  پر دھوئے یا رات بھر کلورین میں بھگو کر رکھیں۔ ان صفائی والے کپڑوں یا دہی کو اکثر تبدیل کریں۔ کبھی بھی فرش پر استعمال ہونے والے کپڑے کو دیگر جگہوں پر استعمال نہ کریں۔ ٹشو پیپر، صفائی والے کپڑے یا دہی کا اچھا متبادل ہے۔

## کچے اور کپے ہوئے کھانے کو الگ الگ رکھیں۔

کام کے دوران کچی اجناس کے درمیان کچے اور کپے ہوئے کھانوں کے لئے مختلف یا الگ چھریاں، پیچھے اور دیگر اوزار استعمال کریں۔