

Urdu



# محفوظ غذا آپ کا کام ہے

کھانے کے کاروباروں کیلئے ایک گائیڈ

Food Safety is Your Business  
A GUIDE FOR FOOD BUSINESSES

بیلتم، پروٹیکشن سروس  
صحت کی ڈائریکٹوریٹ  
ACT گورنمنٹ



**ACT**  
Government  
Health



## مندرجات

2..... اعلان دستبرداری

3..... تعارف

4 یہ گائیڈ کس کیلئے ہے؟

4 'محفوظ' غذا سے کیا مراد ہے؟

6..... محفوظ غذا کے اصول اور معمولات

7 ذاتی صحت اور صفائی

10 ٹمپریچر کنٹرول

14 غذا کو درست رکھنے کیلئے وقت کو بنیاد بنانا

15 غذا کو آلودگی سے بچانا

غذا کی تیاری اور فروخت کی عمارت اور سازوسامان کو کیسے درست حالت

21 میں رکھا جائے

25 کیڑوں اور موذی جانوروں سے بچاؤ

27..... محفوظ غذا کیلئے درکار مہارتیں اور علم

27 غذا کا کام کرنے والوں کیلئے کونسی مہارتیں اور علم رکھنا ضروری ہے؟

27 کیا میرے عملے کے پاس غذا سے متعلق مہارتیں اور علم ہے؟

28 تربیت کے مختلف مواقع

29..... مزید معلومات کہاں دستیاب ہیں

30..... فہرست الفاظ

33..... اپینڈکس 1: غذا سے متعلق صفائی

35..... اپینڈکس 2: مہارتوں اور علم کی چیک لسٹس

41..... اپینڈکس 3: تربیت کا ریکارڈ

## اعلان دستبرداری

یہ گائیڈ، محفوظ غذا آپ کا کام ہے، کھانے کے کاروباروں کے مینیجرز اور عملے کو محفوظ غذا کیلئے معمولات اور طریق کار سمجھنے میں مدد دے گی۔

کھانے کے کاروباروں پر لازم ہے کہ ACT کے قانون کے تمام متعلقہ تقاضے پورے کریں۔ تاہم یہ گائیڈ 'فوڈ ایکٹ 2001'، 'فوڈ ریگولیشن 2002' یا 'آسٹریلیا نیوزی لینڈ فوڈ سٹینڈرڈز کوڈ' کے تمام تقاضوں کا احاطہ نہیں کرتی۔ گائیڈ استعمال کرنے والوں کیلئے اپنی سمجھ استعمال کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ معلومات قانونی مشورے کی حیثیت نہیں رکھتیں۔ صرف قانونی قابلیت رکھنے والا سولیسٹر ہی قانونی مشورہ دینے کا اہل ہے۔

اس گائیڈ میں غلطیاں ہونے کا امکان ہے اور گائیڈ میں دی گئی معلومات میں کسی بھی وقت تبدیلی ہو سکتی ہے۔ گائیڈ چھپنے کے وقت اس میں دیے گئے ویب ایڈریس اور قوانین درست تھے۔ اگر صارفین انہیں کسی طرح استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو انہیں رسمی سرکاری دستاویزات سے رجوع کرنا چاہیئے۔

ACT گورنمنٹ اس گائیڈ میں دی گئی معلومات استعمال کرتے ہوئے اٹھائے جانے والے کسی قدم کی ذمہ داری قبول نہیں کرتی۔ ACT گورنمنٹ اس گائیڈ کے استعمال کی وجہ سے ہونے والے کسی نقصان کیلئے ذمہ دار نہیں ہے۔ ACT گورنمنٹ اس گائیڈ میں مذکورہ ویب سائٹس پر موجود معلومات اور ایسے ویب سائٹس پر موجود معلومات کے درست ہونے کی یقین دہانی نہیں کراتی جنہیں ACT گورنمنٹ نہیں چلاتی۔

صفحہ 30 پر فہرست الفاظ میں جن الفاظ اور اصطلاحات کی تعریفیں دی گئی ہیں، وہ متن میں پہلی مرتبہ آنے پر **اورنج** رنگ میں ظاہر کیے گئے ہیں۔

ACT گورنمنٹ ہیلتھ ڈائریکٹوریٹ کی شائع کردہ

پبلیکیشن نمبر: 12/0796

Health Protection Service

Locked Bag 5005

Weston Creek ACT 2611

فون نمبر: (02) 6205 1700 فیکس: (02) 6205 1705

ای میل: hps@act.gov.au

## تعارف

ACT میں فروخت ہونے والی تمام غذاؤں کا لوگوں کے کھانے کیلئے محفوظ ہونا ضروری ہے۔ یہ یقینی بنانے کیلئے کہ غذا محفوظ ہے، **غذا کا کام کرنے والے** سب لوگوں کو یہ علم ہونا ضروری ہے کہ غذا کو کیسے محفوظ رکھا جاتا ہے اور یہ بھی ضروری ہے کہ وہ کام پر ہمیشہ محفوظ غذا سے متعلق اپنی مہارتیں استعمال کریں۔

یہ گائیڈ غذا کا کام کرنے والوں کیلئے تیار کی گئی ہے تاکہ انہیں ان معاملات کی بنیادی سمجھ حاصل ہو:

- ذاتی صحت اور صفائی کے معمولات؛
- محفوظ غذا کیلئے معمولات اور طریق کار؛
- **ٹمپریچر کنٹرول؛**
- غذا کا **آلودہ** ہونا؛
- صفائی اور جراثیم کشی؛
- غذا کی تیاری کیلئے استعمال ہونے والی عمارت اور سازوسامان؛
- کیڑوں اور موذی جانوروں سے بچاؤ۔

اس گائیڈ میں 'غذا کا کام کرنے والا' سے مراد کوئی بھی ایسا شخص ہے جو فوڈ بزنس میں کام کرتا ہو لہذا اس میں مینیجر، سپروائزر اور عملہ شامل ہیں۔

یہ گائیڈ فوڈ ایکٹ 2001 (جیسے 'ایکٹ' کہا جائے گا)، فوڈ ریگولیشن 2002 (جسے 'ریگولیشن' کہا جائے گا) اور آسٹریلیا نیوزی لینڈ فوڈ سٹینڈرڈز کوڈ (فوڈ سٹینڈرڈز کوڈ) کی بنیاد پر تیار کی گئی ہے۔ یہ ایک عمومی خلاصہ ہے اور تمام تقاضوں کا احاطہ نہیں کرتی۔ فوڈ بزنس کے مینیجر کو ایکٹ، ریگولیشن اور فوڈ سٹینڈرڈز کوڈ پڑھ کر یقینی بنانا چاہیے کہ ان کا بزنس قانون کی تعمیل کر رہا ہے۔ اس ہدایت پر عمل نہ کرنا جرم ہے۔

ACT گورنمنٹ کی ہیلتھ پروٹیکشن سروس اس امر کی نگران ہے کہ فوڈ ایکٹ اور فوڈ سٹینڈرڈز کوڈ کی تعمیل کی جائے۔ ہیلتھ پروٹیکشن سروس ACT میں محفوظ غذا کے بلند معیار کو بہتر بنانے اور قائم رکھنے کیلئے کاروباروں کے ساتھ کام کرتی ہے۔

غذا کی تیاری اور فروخت کی عمارت، سازوسامان اور کھانا لے جانے والی گاڑیوں کیلئے ڈیزائن اور تعمیر کے تقاضے اس گائیڈ میں شامل نہیں ہیں۔ ان تقاضوں کے بارے میں مدد کیلئے ہیلتھ پروٹیکشن سروس سے رابطہ کریں۔ صفحہ 29 پر رابطے کیلئے تفصیلات دیکھیں۔

## یہ گائیڈ کس کیلئے ہے؟

یہ گائیڈ ان سب لوگوں کیلئے ہے جو ACT میں فوڈ بزنس یعنی کھانا بنانے اور فروخت کرنے والے کاروبار کا انتظام چلاتے ہیں اور اس کاروبار میں کام کرتے ہیں۔

فوڈ بزنس کی مثالوں میں یہ شامل ہیں:

- کیفے اور ریسٹورانٹ،
- تیار کھانے بیچنے والے (ٹیک اوے)؛
- کیٹرنگ بزنس جو اپنی عمارت میں یا کسی اور جگہ کھانا پیش کرتا ہو؛
- سپرمارکیٹس اور delicatessens؛
- پھلوں اور سبزیوں کی دکانیں جو تیار سلاد بیچتی ہیں؛
- قصاب اور پرندوں کا گوشت بیچنے والے؛
- مارکیٹوں میں سٹال۔

## ’محفوظ‘ غذا سے کیا مراد ہے؟

’محفوظ‘ غذا وہ غذا ہے جو کھانے والے شخص کو بیمار نہ کرے اور نہ ہی کوئی دوسرا نقصان پہنچائے۔ محفوظ غذا میں وہ **بیکٹیریا** نہیں ہوتے جو بیماری، زہریلے مادے (بیکٹیریا یا پھپھوند میں موجود زہر)، کیمیائی مادے یا دوسرے ایسے مادے نہیں ہوتے جو کھانے کیلئے نہ ہوں۔

جب آپ ایسی غذا کو ذخیرہ کریں، گاہکوں کے دیکھنے کیلئے رکھیں یا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جائیں جو آسانی سے غیر محفوظ بن سکتی ہے (**potentially hazardous food**) یا **’مضر بن سکنے والی غذا‘** تو آپ یہ یقینی بنانے کے پابند ہیں کہ غذا کو 5°C یا اس سے کم درجہ حرارت پر ٹھنڈا رکھا جائے یا 60°C یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر گرم رکھا جائے۔ غذا کو محفوظ رکھنے کیلئے ٹھنڈا یا گرم رکھنے کو **’ٹمپریچر کنٹرول‘** کہا جاتا ہے۔

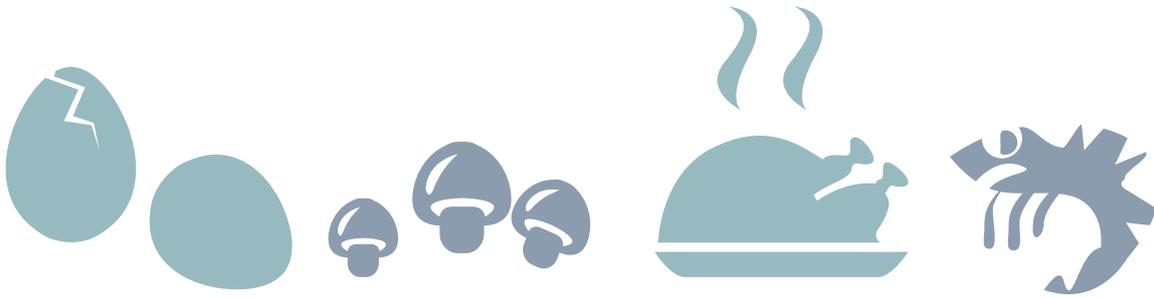
زیادہ تر پیک شدہ غذاؤں پر ’بہترین حالت میں رہنے کی آخری تاریخ‘ یا ’استعمال کی آخری تاریخ‘ لکھی ہوتی ہے۔

- ’بہترین حالت میں رہنے کی آخری تاریخ‘ وہ تاریخ ہے جس کے بعد غذا کا معیار گر سکتا ہے۔
- ’استعمال کی آخری تاریخ‘ وہ آخری تاریخ ہے جس پر غذا کو کھانا محفوظ ہو سکتا ہے۔ جس غذا کی ’استعمال کی آخری تاریخ‘ گزر چکی ہو، اسے ہرگز فروخت نہیں کرنا چاہیئے اور نہ ہی کھانا پکانے میں استعمال کرنا چاہیئے کیونکہ یہ بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔

## غیر محفوظ غذا

غیر محفوظ اور ناقابل فروخت غذاؤں میں یہ شامل ہیں:

- نقصان کا شکار، گلی سڑی یا پرانی غذا؛
  - وہ غذا جسے درست درجہ حرارت پر نہ رکھا گیا ہو؛
  - وہ غذا جس میں کوئی دوسرے غیر غذائی مادے یا کیمیائی مادے شامل ہوں؛
  - زہریلی غذائیں (جیسے کھمبی کی بعض قسمیں)؛
  - وہ غذا جسے کوئی کیڑا یا مضر جانور چھو گیا ہو؛
  - وہ غذا جو فوڈ سٹینڈرڈز کوڈ پر پوری نہ اترتی ہو جیسے وہ انڈے جن کے خول میں شکاف ہو یا خول گندے ہوں۔
- اگر آپ کے خیال میں غذا غیر محفوظ ہو تو اسے پھینک دیں۔



## محفوظ غذا کے اصول اور معمولات

غذا کا کام کرنے والے سب لوگوں کے پاس محفوظ غذا کے حوالے سے مہارتیں اور علم ہونا ضروری ہے جو ان کے کام سے تعلق رکھتا ہو اور وہ محفوظ غذا کے اصولوں پر عمل کرنے کے پابند ہیں۔

غذا کو محفوظ رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ:

- اچھی طرح ہاتھ دھونے کی عادت بنائیں؛
- ذاتی صحت اور صفائی کے اچھے معمولات اپنائیں؛
- غذا کو درست درجہ حرارت پر رکھیں (گرم غذا کو 60°C یا اس سے زیادہ اور ٹھنڈی غذا کو 5°C یا اس سے کم درجہ حرارت پر رکھیں)؛
- غذا کو آلودگی سے بچائیں؛
- جس عمارت میں کھانا بنتا یا بکتا ہے، اسے صاف رکھیں؛
- سازوسامان اور برتنوں / اوزاروں کو صاف کریں اور **جراثیم سے پاک کریں**؛
- سازوسامان کو اچھی حالت میں رکھیں؛
- جس عمارت میں کھانا بنتا یا بکتا ہے، اسے اچھی حالت میں رکھیں یعنی کوئی ٹوٹ پھوٹ نہ ہو؛
- جس عمارت میں کھانا بنتا یا بکتا ہے، اسے کیڑوں اور موذی جانوروں سے پاک رکھیں۔



## ۱۱۱ ذاتی صحت اور صفائی

غذا کو زہریلی بنانے والے بیکٹیریا کا سب سے عام ماخذ انسان ہی ہوتے ہیں۔ بیکٹیریا ہمارے فضلے، جلد، ناک، تھوک، چیروں اور زخموں میں موجود ہوتے ہیں۔ لوگ بے خبری میں یہ بیکٹیریا اپنے ساتھ لیے پھرتے ہیں اور انہیں دوسروں تک پہنچا دیتے ہیں۔ گندی سطحوں، گندے ہاتھوں، گندے سازوسامان اور دوسرے کھانوں سے بیکٹیریا یا غذا میں پہنچ سکتے ہیں۔ بیکٹیریا **فوڈ پوائزننگ یعنی زہریلے مادوں کی وجہ سے غذائی بیماری** کا باعث بن سکتے ہیں جو ایک شدید بیماری ہو سکتی ہے اور موت پر منتج ہو سکتی ہے۔

غذا کا کام کرنے والوں کو خاص طور پر محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ ان کے ہاتھوں سے براہ راست یہ چیزیں آلودہ ہو سکتی ہیں:

- غذا؛
- غذا کی تیاری کیلئے استعمال ہونے والا سازوسامان؛
- پیک کرنے کیلئے ڈبے، تھیلے وغیرہ؛
- گاہکوں کے استعمال میں آنے والے کھانے اور پینے کے برتن۔

## ہاتھ دھونا

ہاتھ دھونا بہت اہم ہے اور صحیح طریقے سے ہاتھ دھونا ضروری ہے۔ آپ یوں کریں:

- **ہاتھ دھونے کیلئے مقررہ بیسن** میں اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- بہتے گرم پانی میں اچھی طرح ہاتھ دھوئیں اور صابن یا کوئی اور کلیینزر (صفائی کا محلول) لگائیں۔ پانی کے پیالے میں ہاتھ نہ دھوئیں۔
- ایک دفعہ استعمال کے تولیے سے اچھی طرح ہاتھ خشک کریں۔
- جس سنک کو سازوسامان یا غذا دھونے کیلئے استعمال کیا جاتا ہو، اس میں ہاتھ نہ دھوئیں۔
- یہ ضروری ہے کہ غذا کا کام کرنے والے ٹائلٹ صاف نہ کریں۔ ٹائلٹ کی صفائی کسی ایسے شخص کو کرنی چاہیئے جو غذا کا کام نہ کرتا ہو۔

## غذا کا کام کرنے والوں کیلئے ذاتی صفائی

- جب بھی آپ کے خیال میں آپ کے ہاتھ آلودہ ہوں، ہاتھ دھوئیں اور خشک کریں۔
- اپنے جسم سے خارج ہونے والی کسی بھی چیز سے غذا کو آلودہ نہ ہونے دیں۔
- جن بنچوں پر کھانا تیار کیا جاتا ہے، ان پر مت بیٹھیں۔
- بنچوں پر اپنی ذاتی چیزیں نہ پڑی چھوڑیں۔

- کھلے زخموں کو وائرپروف پٹی یا ڈسپوزیبل (ایک دفعہ استعمال کے) دستانوں سے ڈھک کر رکھیں۔ باقاعدہ وقفوں سے اپنے ہاتھ دھوئے اور دستانے بدلتے رہیں۔
- کپڑوں کے اوپر پہننے کے کپڑے صاف ہوں۔ ایپرن یا دوسرے کپڑے گندے ہو جانے پر انہیں تبدیل کریں۔
- اگر چھینک یا کھانسی کو روکنا ممکن نہ ہو تو اپنے ناک اور منہ کو ٹشو سے ڈھک لیں اور پھر ٹشو کو فوری طور پر کوڑے دان میں ڈال دیں۔ پھر اپنے ہاتھ دھو کر خشک کریں۔
- تھیلے میں غذا ڈالنے سے پہلے اسے کھولنے کیلئے کبھی منہ سے مت پھلائیں۔
- کبھی کسی وجہ سے کھانے پر پھونک مت ماریں۔
- جن جگہوں پر کھانے کا کام ہوتا ہے، وہاں تھوکنے، سگریٹ پینے یا تمباکو کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- صرف تب کھائیں جب آپ غذا کی تیاری کے مقام سے باہر ہوں۔

## مینيجروں کیلئے صحت اور صفائی

- ہاتھ دھونے کیلئے جگہ مہیا کریں جہاں گرم پانی، صابن اور ایک دفعہ استعمال کرنے والے تولیے موجود ہوں اور جہاں صرف ہاتھ دھوئے جائیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ ہاتھ دھونے کے بیسن تک پہنچنا ہمیشہ ممکن ہو۔
- اپنے عملے کو صحت اور صفائی کے ضمن میں ان کے فرائض بتائیں۔
- اپنے عملے کو بتائیں کہ ان صورتوں میں آپ ان سے کیا کرنے کی توقع رکھتے ہیں جب:
  - « وہ غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماری کی علامات ظاہر کر رہے ہوں؛
  - « وہ جانتے ہوں کہ انہیں غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی کوئی بیماری لاحق ہے یا بیماری کے جراثیم ان میں موجود ہیں؛
  - « ان کے زخم یا چیروں میں انفکیشن ہو۔
- یہ یقینی بنائیں کہ تمام عملہ صحت اور صفائی کے ضمن میں اپنے فرائض جانتا ہو۔
- یہ یقینی بنائیں کہ عملہ صحت اور صفائی کے معمولات پر عمل کرے۔
- عملے کی ذاتی چیزوں اور کپڑوں کیلئے غذا سے ہٹ کر الگ جگہ مہیا کریں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ عملہ غذا کی جگہوں پر تھوکنے، سگریٹ نوشی کرنے یا تمباکو کے استعمال سے باز رہے۔
- عملے کی بیماری کا ریکارڈ رکھنے کیلئے ایک بیماری کا رجسٹر رکھیں۔
- ملاقاتیوں کو غذا کی جگہوں پر نہ داخل ہونے دیں۔

- پالتو یا دوسرے جانوروں کو غذا کی جگہوں پر نہ داخل ہونے دیں لیکن دھیان رہے کہ **مددگار جانوروں** کو گاہکوں والے مقامات پر آنے کی اجازت ہوتی ہے۔

## غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماری کی صورت میں

غذا کا کام کرنے والے جو لوگ بیمار ہوں، انہیں کام بالکل نہیں کرنا چاہیئے اور گھر رہنا چاہیئے۔ اگر غذا کا کام کرنے والا شخص بیمار ہو تو اس کی وجہ سے غذا یا سازوسامان آلودہ ہو سکتا ہے۔ دستوں کی بیماری میں مبتلا شخص، یا جسے الٹیاں آتی رہی ہوں، کے بیکٹیریا پھیلانے کا زیادہ احتمال ہوتا ہے۔

غذا کا کام کرنے والوں کو اپنی طبیعت خراب ہونے پر اپنے سپروائزر کو ضرور بتانا چاہیئے خواہ انہیں خرابی طبیعت کی وجہ ٹھیک سے معلوم نہ ہو۔ یہ اس صورت میں بالخصوص اہم ہے اگر انسان کو دست، الٹیاں، بخار یا گلے میں درد ہو۔

اگر غذا کا کام کرنے والوں کی جلد پر زخم میں انفیکشن ہو، چہرے میں انفیکشن ہو یا کانوں، ناک یا آنکھوں سے مائع رس رہا ہو تو وہ اپنے سپروائزر کو بتانے کے پابند ہیں۔



آپ کیلئے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ مضر بن سکنے والی غذا کو ہمیشہ درست درجہ حرارت پر رکھا جائے۔

جس غذا میں فوڈ پوائزننگ کا باعث بن سکنے والے بیکٹیریا ہونے کا امکان ہو اور جس سے بیکٹیریا کو پھلنے پھولنے میں مدد ملے، اسے 'مضر بن سکنے والی غذا' کہا جاتا ہے۔ ان غذاؤں کا درجہ حرارت کنٹرول کرنا ضروری ہے تاکہ یہ یقینی ہو کہ بیکٹیریا غذا میں اتنی بلند سطح تک نہ پہنچیں، یا غذا میں زہریلے مادے نہ بنائیں، کہ یہ فوڈ پوائزننگ کا باعث بن جائے۔

مضر بن سکنے والی غذا کی مثالیں یہ ہیں:

- کچا اور پکا ہوا گوشت؛
- گوشت کی مصنوعات جیسے strasbourg ham اور چکن لوف؛
- دودھ کی مصنوعات اور دودھ سے بنے میٹھے کھانے جیسے چیز کیک اور کسٹرد ٹارٹ؛
- سمندر سے حاصل کردہ غذا؛
- پھل اور سبزیاں، تیار کیے جانے کے بعد؛
- پکے ہوئے چاول اور پاستا؛
- انڈوں سے بنے کھانے۔

فوڈ پوائزننگ کا باعث بننے والے بیکٹیریا کی زیادہ تر قسمیں مضر بن سکنے والی غذاؤں میں 5°C اور 60°C کے درمیان درجہ حرارت پر پلتی بڑھتی ہیں۔ درجہ حرارت کی اس حد کو '**خطرناک درجہ حرارت کا زون**' کہا جاتا ہے۔

کچھ قسموں کے بیکٹیریا کم درجہ حرارت پر، فریج میں اور کول روم میں بڑھتے رہتے ہیں۔ بیکٹیریا کو اتنا زیادہ پھلنے پھولنے سے روکنے کیلئے کہ وہ بیماری پیدا کر سکیں، مضر بن سکنے والی غذا کو 7 دنوں سے زیادہ 5°C درجہ حرارت پر نہیں رکھنا چاہیئے۔

منجمد غذا میں بیکٹیریا نہیں بڑھتے۔ منجمد کرنے سے بیکٹیریا ہلاک نہیں ہوتے اور غذا کو پگھلانے پر یہ دوبارہ تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ کھانوں کے لیبل پر بنانے والی کمپنی کی تجاویز سے اس بارے میں اچھی رہنمائی مل جاتی ہے کہ کھانوں کو کس طرح محفوظ رکھنا چاہیئے۔

جو غذائیں مضر نہ بن سکتی ہوں، ان میں اگر آپ کسی قسم کی تبدیلی کریں تو وہ مضر بن سکتی ہیں۔

مثال کے طور پر کسٹرد پاؤڈر مضر نہیں بن سکتا کیونکہ یہ اتنا خشک ہوتا ہے کہ اس میں بیکٹیریا نہیں پھلتے پھولتے۔ لیکن اس میں دودھ ملایا جائے تو کسٹرد مضر بن سکتا ہے۔

زیادہ تر کچے ثابت پھل اور سبزیاں مضر نہیں بن سکتیں کیونکہ ان میں فوڈ پوائزننگ کا باعث بننے والے بیکٹیریا کی نشوونما ممکن نہیں ہوتی۔ لیکن انہیں کائنات کے بعد کٹی ہوئی سطح پر بیکٹیریا کا پرورش پانا ممکن ہو جاتا ہے لہذا پھل اور سبزیوں کو کاٹ کر تیار کرنے کے بعد انہیں ٹھنڈی حالت میں محفوظ رکھنا چاہیئے۔

## ٹمپریچر کنٹرول

ٹمپریچر کنٹرول سے مراد ایسے درجہ حرارت کا استعمال ہے جو غذا کو محفوظ رکھے اور بیکٹیریا کی نشوونما کم سے کم رکھے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ٹھنڈی غذا کو 5°C یا اس سے کم اور گرم غذا کو 60°C یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر رکھا جائے۔

اگر آپ مضر بن سکنے والی غذا تیار کرتے یا بیچتے ہیں تو آپ کے پاس غذا کا درجہ حرارت چیک کرنے کیلئے تھرمامیٹر ہونا ضروری ہے۔ یہ ایک فوڈ گریڈ تھرمامیٹر ہو جو +/−1°C تک درست ہوتا ہے۔ تھرمامیٹر کا پروب (سوئی) ہونی چاہیئے تاکہ غذا کے اندر اسے داخل کر کے اندرونی درجہ حرارت ماپا جا سکے۔ تھرمامیٹر کو فوڈ بزنس پر رکھا جائے اور ہر مرتبہ استعمال سے پہلے صاف اور جراثیم سے پاک کیا جائے۔ یہ اس لیے اہم ہے کہ ایک غذا سے دوسری غذا آلودہ نہ ہونے پائے۔

## مضر بن سکنے والی ٹھنڈی غذا

- باقاعدگی سے اپنے کول روم اور فریج کا درجہ حرارت چیک کرتے رہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ غذا 0°C اور 5°C کے درمیان رکھی ہے۔
- درجہ حرارت چیک کرنے کے ساتھ ساتھ ریکارڈ بھی رکھیں یعنی درجہ حرارت لینے کا تاریخ ، وقت اور پیمائش سے ظاہر ہونے والا درجہ حرارت لکھیں۔
- اتفاقی طور پر کچھ غذائیں چیک کر کے دیکھیں کہ ٹھنڈی غذا کا درجہ حرارت 5°C یا اس سے کم ہے اور منجمد کھانے بالکل سخت منجمد ہیں۔
- مضر بن سکنے والی غذا کو کمرے کے درجہ حرارت پر نہ رکھیں۔ فریج میں رکھیں۔
- درجہ حرارت برقرار رکھنے کیلئے ڈھکن لگا کر رکھیں یا جب ڈسپلے یونٹ استعمال نہ رہا ہو تو اس کے دروازے بند رکھیں۔

## مضر بن سکنے والی گرم غذا

- گرم کھانوں کے ڈسپلے یونٹس، گرم رکھنے کے اوون اور bain-maries باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں تاکہ یقینی بنایا جائے کہ کھانے کا درجہ حرارت 60°C یا اس سے زیادہ ہے۔
- درجہ حرارت چیک کر کے ریکارڈ میں لکھتے رہیں۔
- مائع کھانوں میں چمچ بلا کر یکساں درجہ حرارت یقینی بنائیں۔
- ہفے کھانوں کے ڈونگوں/ٹرے پر ڈھکن لگا کر رکھیں تاکہ درجہ حرارت برقرار رہے۔
- کھانوں کو گرم ڈسپلے یونٹ میں رکھنے سے پہلے 60°C یا اس سے زیادہ پر گرم کریں۔

## مضر بن سکنے والی غذا کو وصول کرنا، محفوظ کرنا، ڈسپلے میں رکھنا اور ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا

جب آپ کو مضر بن سکنے والی غذا پہنچائی جائے تو صرف تب اسے قبول کریں جب اس کا درجہ حرارت 5°C یا اس سے کم یا 60°C یا اس سے زیادہ ہو۔

- جس وقت یہ غذائیں پہنچیں، درجہ حرارت ماپ کر لکھ لیں۔
- جس وقت یہ غذائیں آپ کی عمارت سے بھیجی جائیں، مثال کے طور پر کسی اور جگہ پہنچانے کیلئے، تو ان غذاؤں کے درجہ حرارت ماپ کر لکھ لیں۔

## مضر بن سکنے والی غذا کو تیار اور پراسیس کرنا

مضر بن سکنے والی غذا کو تیار کرتے ہوئے بیکٹیریا پرورش پا سکتے ہیں۔ جتنی دیر غذا کمرے کے درجہ حرارت پر رہی ہو، وہ وقت نظر میں رکھیں اور اس وقت کو کم از کم رکھیں۔  
غذا کو پگھلانے کے دوران اس میں بیکٹیریا پرورش پا سکتے ہیں۔

- مضر بن سکنے والی غذا کو فریج سے صرف تب نکالیں جب آپ کو اس کی ضرورت ہو۔
- یہ غذا کھانے کیلئے پیش کر دیں یا تیار کرنے کے بعد اسے فوری طور پر واپس فریج میں رکھ دیں۔
- جو مضر بن سکنے والی غذا منجمد ہو، اسے مائیکرو ویو، فریج یا کول روم میں پگھلائیں۔
- غذا کو پکانے سے پہلے مکمل طور پر پگھلا لیں۔
- پگھلی ہوئی یا کچھ پگھلی ہوئی غذا کو دوبارہ منجمد نہ کریں۔

## مضر بن سکنے والی غذا کو پکانا

- گوشت اور مرغی جیسی چیزوں کو اتنا پکائیں کہ اندرونی درجہ حرارت 75°C یا اس سے زیادہ ہو۔
- پروب تھرمومیٹر استعمال کر کے اندرونی درجہ حرارت چیک کریں۔
- گوشت کے پورے ٹکڑے جیسے روسٹ کرنے کے بڑے حصے اور سٹیک کو کم (rare) پکایا جا سکتا ہے۔
- مرغی اور قیمے کے کھانوں کو اندر تک پورا پکانا ضروری ہے۔

## مضر بن سکنے والی غذا کو پکانے کے بعد ٹھنڈا کرنا

جب آپ پکی ہوئی مضر بن سکنے والی غذا کو ٹھنڈا کر رہے ہوں تو ضروری ہے کہ آپ غذا کو ٹھنڈا کر کے:

- زیادہ سے زیادہ 2 گھنٹوں کے اندر  $60^{\circ}\text{C}$  سے  $21^{\circ}\text{C}$  تک لائیں
- زیادہ سے زیادہ 4 گھنٹوں کے اندر  $21^{\circ}\text{C}$  سے  $5^{\circ}\text{C}$  تک لائیں۔

اگر پکے ہوئے کھانے کو بعد میں پیش کرنے کیلئے ٹھنڈا کیا جا رہا ہے تو ضروری ہے کہ آپ اسے تیزی سے ٹھنڈا کریں اور پھر اسے  $5^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم درجہ حرارت پر رکھیں۔

- گرم کھانے کو تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں (20 منٹ کے قریب) اور پھر فریج میں رکھ دیں۔
- چیک کریں کہ پکے ہوئے کھانے مطلوبہ وقت کے اندر ٹھنڈے ہو جائیں۔ اگر کھانا ٹھنڈا ہونے میں زیادہ وقت لگ رہا ہو تو:
- « سالنوں اور دوسری مائع والی ڈشوں کی بڑی مقداروں کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور کم گہرے ڈبوں میں رکھیں۔
- روست گوشت کے سلائس کائیں اور انہیں کم گہری ٹرے میں رکھیں۔

## پکانے کے بعد ٹھنڈی کی گئی مضر بن سکنے والی غذا کو دوبارہ گرم کرنا

اگر آپ پہلے سے پکائے گئے اور ٹھنڈے کیے گئے کھانے کو دوبارہ گرم کر رہے ہوں تو اسے تیزی سے  $60^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر گرم کریں۔

کھانے کو تیزی سے دوبارہ گرم کرنا ضروری ہے کیونکہ جس دوران کھانا گرم کیا جا رہا ہو، اس میں بیکٹیریا پرورش پا سکتے ہیں۔

اگر کھانے کو پیش کرنے کیلئے یا گرم بننے میں رکھنے کیلئے دوبارہ گرم کیا جا رہا ہو تو اسے تیزی سے کم از کم  $60^{\circ}\text{C}$  پر گرم کرنا ضروری ہے۔ کھانے کو پیش کیے جانے تک  $60^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر رکھیں۔

کھانے کو دوبارہ گرم کرنے کیلئے bain-maries نہ استعمال کریں۔ کھانے کو گرم کر کے پھر گرم bain-marie میں رکھیں۔

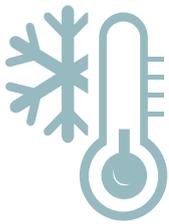
- بیکٹیریا کی نشوونما کو روکنے کیلئے کھانے کو  $60^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر دوبارہ گرم کریں۔
- کھانے کو جلد دوبارہ گرم کریں۔ چھوٹے حصے زیادہ جلد دوبارہ گرم ہو جاتے ہیں۔
- کھانے کو صرف ایک دفعہ دوبارہ گرم کریں۔

## ⌚ غذا کو درست رکھنے کیلئے وقت کو بنیاد بنانا

کبھی کبھی یہ عملی لحاظ سے ممکن نہیں ہوتا کہ کھانے کو 5°C یا اس سے کم یا 60°C یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر رکھا جائے۔ جیسے شادیوں کے ہفے کھانوں پر یا کسی میٹنگ میں لنچ پر۔ کھانا تھوڑی دیر محفوظ رہے گا بشرطیکہ کھانے کے ساتھ کام کرنے کے دوران اسے آلودہ نہ کیا گیا ہو۔

وہ زیادہ سے زیادہ وقت جب مضر بن سکنے والی غذا کو 5°C سے 60°C کے خطرناک درجہ حرارت کے زون میں رکھا جا سکتا ہے، 4 گھنٹے ہے۔ 4 گھنٹے بعد سب بچا ہوا کھانا پھینکنا ضروری ہے۔ ان 4 گھنٹوں میں وہ تمام وقت شامل کرنا ضروری ہے جب غذا 5°C سے 60°C کے درمیان درجہ حرارت پر رہی ہو یعنی غذا کے ساتھ کام کرنے کے دوران، تیاری کے دوران، تیاری کے بعد، ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتے ہوئے اور ہفے کے سلسلے میں کھانا لگانے کا وقت بھی شامل ہے۔

اگر آپ مضر بن سکنے والی غذا کو گاہکوں کے دیکھنے کیلئے یا کھانے کو 5°C سے 60°C کے درمیان رکھنا چاہتے ہیں اور پھر فریج میں رکھنا چاہتے ہیں تو کھانے کو 2 گھنٹوں سے زیادہ 5°C سے 60°C کے درمیان درجہ حرارت پر نہ رہنے دیں۔



## غذا کو آلودہ ہونے سے بچانا

آپ کیلئے ضروری ہے کہ ہمیشہ غذا کو آلودہ ہونے سے بچائیں۔

**آلودہ غذا** وہ غذا ہے جس میں بیکٹیریا، کیمیائی مادے، غیر غذائی مادے یا دوسرے ایسے مادے شامل ہوں جو اس غذا کو کھانا غیر محفوظ بنا دیں۔

بیکٹیریا ہمارے فضلے، جلد، ناک، تھوک، زخموں اور چیروں میں موجود ہوتے ہیں۔ ممکن ہے غذا کے ساتھ کام کرنے والے لوگ بے خبری میں یہ بیکٹیریا اپنے ساتھ لیے پھریں اور انہیں دوسروں تک پہنچا دیں۔ بیکٹیریا فوڈ پوائزننگ یعنی زہریلے مادوں کی وجہ سے غذائی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں جو بہت شدید ہو سکتی ہے اور موت پر منتج ہو سکتی ہے۔

گندی سطحوں، گندے ہاتھوں، گندے سازوسامان اور دوسرے کھانوں سے بیکٹیریا غذا میں پہنچ سکتے ہیں۔ بیکٹیریا کچے گوشت اور پرندوں میں بھی ہوتے ہیں۔ یہ آلودہ سطحوں اور غذا کا کام کرنے والے لوگوں کے ذریعے غذا میں پہنچ سکتے ہیں۔

کیڑے اور موذی جانور جیسے بڑے چوہے، چھوٹے چوہے، کاکروچ اور دوسرے حشرات ماحول اور گندی سطحوں پر پائے جانے والے بیکٹیریا کو غذا میں پہنچاتے ہیں۔

فوڈ پوائزننگ وائرس کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے جو ہمارے ہاتھوں کے ذریعے انسانی جسم سے سطحوں تک پھیل جاتے ہیں یا ہماری غذا یا منہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ وائرس غذا میں نشوونما نہیں پاتے لیکن انہیں کھانے کی وجہ سے بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ وائرس غذا میں اور غذا کی تیاری میں استعمال ہونے والی سطحوں پر کئی دن زندہ رہ سکتے ہیں۔

اگر ایسے کیمیائی مادے حادثاتی طور پر غذا میں شامل ہو جائیں جنہیں کھانا مناسب نہیں تو یہ نقصان، بیماری بلکہ موت کا بھی باعث بن سکتے ہیں۔ صفائی کے مادوں یا فوڈ بزنس میں استعمال ہونے والے دوسرے کیمیائی مادوں کو غذا کے قریب نہیں رکھنا چاہیئے۔

غیر غذائی مادے، جیسے بال اور حشرات، غذا کو بیکٹیریا سے آلودہ کر سکتے ہیں۔

دوسرے غیر غذائی مادے، جیسے پلاسٹک یا شیشے ٹکڑے، جسمانی نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔

## کچے اجزا اور دوسری غذائی سپلائی وصول کرنا

ضروری ہے کہ آپ صرف وہی غذا قبول کریں جسے آلودگی سے بچا کر اور ٹمپریچر کنٹرول کے تحت رکھا گیا ہو۔

غذائی اشیاء وصول کرنا یا خریدنا

- اپنے سپلائر احتیاط سے چنیں۔ غذائی اشیاء قابل بھروسہ اور معروف ذرائع سے خریدیں مثال کے طور پر کسی ACT رجسٹرڈ فوڈ بزنس سے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ غذا صاف ڈبوں میں پہنچائی گئی ہے اور اسے آلودگی سے بچا کر رکھا گیا ہے۔

- اپنے یہاں پہنچنے والی اشیاء چیک کریں۔ صرف وہی غذا قبول کریں جو صاف، صحیح سالم ڈبوں یا تھیلوں میں بند ہو اور صاف گاڑی میں لائی گئی ہو۔
- غذا کی آمد کیلئے ایسا وقت طے کریں جب آپ کے یہاں کوئی شخص آنے والی غذا کا جائزہ لینے اور اسے قبول کرنے کیلئے موجود ہو۔
- یہ یقینی بنائیں کہ انوائس یا ڈیلیوری ڈاکٹ پر سپلائر کا نام اور پتہ لکھا ہو اور غذا کی شناخت درج ہو۔ انوائس سنبھال کر رکھیں۔
- غذا کے ڈبوں پر آمد کی تاریخ لکھ لیں تاکہ یہ دیکھنا ممکن رہے کہ غذا کتنی تازہ ہے۔

### مضر بن سکنے والی غذا کو وصول کرنا

- یہ بندوبست کریں کہ آپ کا سپلائر مضر بن سکنے والی ٹھنڈی غذا کو  $5^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم درجہ حرارت پر پہنچائے۔
- اگر آپ مضر بن سکنے والی گرم غذا وصول کر رہے ہیں تو یہ بندوبست کریں کہ آپ کا سپلائر اسے  $60^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر پہنچائے۔
- پہنچائی جانے والی غذا کا درجہ حرارت چیک کر کے لکھ لیں اور جو غذا درست درجہ حرارت پر نہ ہو، وہ لینے سے انکار کر دیں۔
- منجمد غذا کو چیک کریں کہ یہ بالکل سخت منجمد ہو اور اس کے پگھلنے یا پگھل کر دوبارہ منجمد ہونے کے کوئی آثار نہ ہوں (مثال کے طور پر برف جمی ہوئی، پیکٹوں کی شکل بگڑی ہوئی یا ڈھکن درست نہ بند ہوں)۔
- مضر بن سکنے والی تمام غذا پہنچنے کے بعد جلد از جلد ٹمپریچر کنٹرول والے مناسب سٹوریج میں رکھ دیں۔

## غذا کو سنبھال کر رکھنا

آپ کیلئے تمام غذا کو اس طرح رکھنا ضروری ہے کہ یہ آلودگی سے بچی رہے۔

- صرف محفوظ غذائی اشیاء کو ہی سنبھال کر رکھیں۔ جو غذا آپ کے خیال میں غیر محفوظ ہو، اسے پھینک دیں۔
- مضر بن سکنے والی تمام غذاؤں کو درست درجہ حرارت پر رکھیں ( $5^{\circ}\text{C}$  سے کم یا  $60^{\circ}\text{C}$  سے زیادہ)۔
- تمام غذا کو صاف ڈبوں میں رکھیں جو غذا رکھنے کیلئے ہوں اور جن کے ڈھکن درست پورے آتے ہوں یا انہیں پلاسٹک ریب سے ڈھک کر رکھیں۔
- کچی غذا اور **کھانے کیلئے تیار غذا** کو الگ رکھیں۔
- کچی غذا کو پکی ہوئی غذا سے نچلے خانے میں رکھیں۔

- غذا کو ڈائریکٹ فرش پر مت رکھیں۔
- کول روم اور فریزر میں غذا کے ڈبوں کو اس طرح رکھیں کہ ان کے درمیان ہوا کا گزر رہے۔ کول روم یا فریزر کو مناسب حد سے زیادہ نہ بھریں اور نہ غذاؤں کو اوپر تلے رکھیں۔
- کوئی چیز بہ کر گرے تو اسے جلد از جلد صاف کریں۔
- کھانے اور پینے کے برتنوں اور سازوسامان کو صفائی اور جراثیم کشی کے بعد محفوظ رکھیں یعنی صاف الماریوں یا سٹور روم میں رکھیں۔
- کیمیائی مادوں کو غذا سے الگ جگہ پر رکھیں۔ کیمیائی مادوں کو ان کے اصل ڈبوں/ بوتلوں میں رکھیں۔
- غذا ذخیرہ رکھنے کی جگہوں کو کیڑوں اور موذی جانوروں سے پاک رکھیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ کیڑوں اور موذی جانوروں کو مارنے/ دور رکھنے کے طریقوں سے غذائی اشیاء متاثر نہ ہوں۔

## غذا کو پراسیس (تیار) کرنا

غذا کو پراسیس کرتے ہوئے صرف وہی غذا استعمال کریں جو محفوظ ہو۔

غذا کو آلودگی سے بچانے کیلئے تمام ضروری اقدامات کریں۔

'پراسیسنگ' میں غذاؤں کو دھونا، ٹکڑوں میں کاٹنا، سلائس کاٹنا، پکانا، پگھلانا اور ٹھنڈا کرنا شامل ہے۔ اگر آپ کو کسی غذا کے آلودہ ہو جانے کا شبہ ہو تو اسے استعمال نہ کریں۔ پھینک دیں۔ غذا کے آلودہ ہونے کا سب سے زیادہ امکان تیاری کے دوران اور پکانے کے بعد ہوتا ہے۔ بیکٹیریا کی ذرائع سے غذا میں پہنچ سکتے ہیں جن میں یہ شامل ہیں:

- سطحوں، برتنوں، کپڑوں، سنک اور کٹائی کے بورڈ سے؛
- ہاتھوں سے؛
- کوڑے یا گندے سازوسامان سے؛
- آلودہ غذا کے استعمال سے جیسے گندے یا ٹوٹے ہوئے خول والے انڈے؛
- غذا کی تیاری کی جگہوں پر کیڑوں اور موذی جانوروں سے جیسے کاکروچ، مکھیاں یا چوبے۔

### پراسیسنگ

- اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- صرف محفوظ اجزا استعمال کریں۔
- انڈے صاف اور سالم خول والے ہونے چاہئیں یا پاسچرائزڈ لیکوئڈ انڈے استعمال کریں۔

محفوظ غذا آپ کا کام ہے۔ کھانے کے کاروباروں کیلئے ایک گائیڈ . P17

- صاف، جراثیم سے پاک کیے گئے کٹائی کے بورڈ اور برتن استعمال کریں۔
- ہر دفعہ استعمال کے بعد دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے سب چیزوں کو دھوئیں اور جراثیم سے پاک کریں۔
- ایک دفعہ استعمال کی اشیاء کو دوبارہ استعمال نہ کریں جیسے پلاسٹک کے چمچ یا ڈسپوزیبل دستانے۔
- اپنی انگلیوں سے مت چکھیں - چکھنے کیلئے صاف چمچ استعمال کریں۔
- کچی غذا کو اس غذا سے الگ رکھیں جو کھانے کیلئے تیار ہو۔
- پھلوں اور سبزیوں کو استعمال سے پہلے دھوئیں۔
- ہاتھ دھونے کیلئے صرف ہاتھ دھونے کا بیسن استعمال کریں - اس بیسن کو کسی اور کام کیلئے استعمال نہ کریں۔
- ڈبوں کو 'دوبارہ نہ بھریں' - تیار کرنے اور پکانے کے بعد کھانے کی ہر نئی قسط کو ایک صاف ڈبے میں ڈالیں۔
- اگر آپ کے خیال میں آپ سے کسی طرح بھی غذا آلودہ ہو گئی ہو تو اپنے سپروائزر کو بتائیں۔

## غذا کو ڈسپلے میں رکھنا

غذا کو گاہکوں کے دیکھنے کیلئے ڈسپلے میں رکھتے ہوئے آپ غذا کو آلودگی سے بچانے کے پابند ہیں۔

اگر غذا کو پیکٹوں کے بغیر دکھانے کیلئے رکھنا ہو (جیسے سلاد بار میں) تو ممکن ہے گاہک اسے آلودہ کر دیں۔ اگر لوگوں کے خود ڈالنے کیلئے کھانا پیش کیا گیا ہو تو ضروری ہے کہ آپ:

- ڈسپلے کی نگرانی کریں؛
- کھانے کے درجہ حرارت پر نظر رکھیں تاکہ یہ یقینی رہے کہ کھانے کو درست درجہ حرارت پر رکھا گیا ہے اور درجہ حرارت لکھ کر ریکارڈ رکھیں؛
- جوں ہی کھانا یا برتن آلودہ ہو، اس غیر محفوظ کھانے یا برتن کو ہٹا دیں؛
- ہر کھانا ڈالنے کیلئے علیحدہ چمچ وغیرہ مہیا کریں؛
- حفاظتی رکاوٹیں مہیا کریں (جنہیں کبھی کبھار 'چھینک گارڈ' کہا جاتا ہے۔

کاؤنٹر پر یا گاہکوں کی پہنچ میں رکھے گئے کھانوں کو ڈھک کر رکھیں۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر پر پڑے کیک یا پیسٹریاں۔ کھانے کی چیزوں کو کیڑوں وغیرہ، گرد اور گندگی اور گاہکوں کے ہاتھ لگانے سے بچا کر رکھنا ضروری ہے۔

کچی غذاؤں کو کھانے کیلئے تیار غذاؤں کے ساتھ ایک ہی یونٹ میں نہ رکھیں۔

## ڈسپلے

- پیکٹ چیک کریں اور اگر کوئی پیکٹ خراب یا کٹا پھٹا ہو تو اسے نکال دیں۔
- بفرے اور لوگوں کے خود کھانا ڈالنے والے دوسرے ڈسپلے کی نگرانی کریں۔
- گرم کھانے کو چیک کر کے یقینی بنائیں کہ اسے 60°C یا اس سے زیادہ درجہ حرارت پر رکھا گیا ہے۔
- ٹھنڈے کھانے کو چیک کر کے یقینی بنائیں کہ اسے 5°C یا اس سے کم درجہ حرارت پر رکھا گیا ہے۔
- اگر آپ کے خیال میں کھانا آلودہ ہو گیا ہے تو اسے ہٹا دیں۔
- ہر کھانا ڈالنے کیلئے علیحدہ چمچ وغیرہ مہیا کریں۔
- ڈسپلے میں ڈبوں کو دوبارہ تک نہ بھریں۔ ڈبا نکال کر اس کی جگہ ایک اور بھرا ہوا ڈبا رکھیں۔
- بفرے میں جہاں خود کھانا ڈالا جاتا ہے، حفاظتی رکاوٹیں یا الگ الگ ڈھکن مہیا کریں۔
- ڈسپلے میں رکھی گئی کھانے کی چیزوں پر ڈھکن رکھیں۔
- ڈسپلے کاؤنٹر اور دوسرے سب سازوسامان کو صاف اور جراثیم سے پاک رکھیں۔
- کھانا پیش کرنے کی جگہ پر یا اس کے قریب ہاتھ دھونے کے بیسن مہیا کریں اور یقینی بنائیں کہ صابن اور ایک دفعہ استعمال ہونے والے تولیے ہمیشہ دستیاب رہیں۔

## غذا کو پیک کرنا

غذا پیک کرنے کیلئے صرف ایسا میٹریل استعمال کریں جو غذا کو آلودہ نہ کرے۔

- اگر آپ کھانا پیک کر رہے ہیں تو ضروری ہے کہ پیک کرنے کیلئے ڈبے/تھیلے وغیرہ صاف اور اس مقصد کیلئے مناسب ہوں۔
- کھانا پیک کرنے والے آلات صاف ہوں اور درست حالت میں ہوں تاکہ ٹوٹے ہوئے پرزوں یا پھسلن پیدا کرنے والے مائع کی وجہ سے کھانا آلودہ نہ ہو۔
- یہ یقینی بنائیں کہ کچی غذا اور کھانے کیلئے تیار غذا کو پیک کرنے کے بیچ ویکيوم پیکنگ کے آلات مکمل طور پر صاف اور جراثیم سے پاک کیے گئے ہوں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ پیک کرنے کیلئے ڈبے/تھیلے اس مقصد کیلئے مناسب ہوں (مثال کے طور پر کچھ ڈبے مائیکرو ویو یا فریزر میں رکھنے کیلئے مناسب نہیں ہوتے)۔ اگر آپ کو یقین سے علم نہ ہو تو ڈبے وغیرہ بنانے والی کمپنی سے پوچھیں۔
- پیک کرنے کیلئے ڈبوں/تھیلوں کو صاف جگہ رکھیں جو گرد، گندگی اور کیڑوں یا موذی جانوروں سے محفوظ ہو۔ ڈبوں کو الٹا رکھیں تاکہ گرد، گندگی یا غیر غذائی مادے ان میں نہ گریں۔

- کھانا رکھنے کیلئے درست ڈبے استعمال کریں اور ان پر واضح لیبل لگائیں۔
- تمام پیک کی گئی غذا پر لیبل لگائیں۔

## غذا کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا

غذا لے جانے کیلئے استعمال کی جانے والی گاڑیوں کو ٹرانسپورٹ کے دوران صاف اور درست مرمت شدہ رکھنا ضروری ہے۔

تمام غذا کو ٹرانسپورٹ کے دوران آلودگی سے بچائے رکھنا ضروری ہے۔

- غذا ٹرانسپورٹ کرنے میں کیفے، ریسٹورنٹ یا دوسرے فروخت کے مقام تک غذا پہنچانا اور ٹیک اوے (تیار) کھانے پہنچانا شامل ہے۔
- غذا ٹرانسپورٹ کرنے میں اپنے کیفے سے ٹرے اٹھا کر کسی مقامی دفتر تک لنچ پیش کرنے کیلئے لے جانا بھی شامل ہے۔ اسے غذا محفوظ رکھنے کا مقام تصور کریں۔
- غذا کو ڈھکی ہوئی ٹرے میں مکمل طور پر بند رکھنا چاہیئے۔
- انسولیشن والی پیکجنگ یا ڈبے استعمال کریں۔
- غذا پہنچانے کیلئے صاف، درست حالت میں گاڑیاں استعمال کریں۔
- گرم کھانوں کو گرم رکھیں، 60°C سے زیادہ۔
- کول روم یا فریج سے گاڑی میں غذا رکھیں۔ لوڈنگ ایریا میں غذا پڑی نہ رہنے دیں۔
- ٹھنڈی غذا کو 5°C پر یا اس سے زیادہ ٹھنڈا رکھیں۔ فریج والی گاڑی استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو برف کے بلاک اور انسولیشن والے ڈبے، یا انسولیشن والی گاڑی، استعمال کریں۔
- غذا کا محفوظ ہونا یقینی بنانے کیلئے درجہ حرارت چیک کر کے ریکارڈ کرتے رہیں (جیسے غذا کی روانگی اور آمد کے وقت درجہ حرارت چیک کر کے ریکارڈ کریں)۔

### اپنی گاڑی کو صاف اور اچھی حالت میں رکھیں۔

- اپنی گاڑی کو باقاعدگی سے صاف کرتے رہیں۔
- اپنے صفائی کے شیڈول میں غذا لے جانے والی گاڑیوں کو بھی شامل کریں تاکہ صاف پتہ چلتا ہو کہ کون گاڑی صاف کرے گا، کب صاف کرے گا اور کیسے صاف کرے گا۔
- چیک کریں کہ گاڑیوں میں فریج درست کام کر رہے ہوں۔
- باقاعدگی سے گاڑی میں درجہ حرارت چیک کرتے رہیں۔

اگر آپ کی گاڑی غذا لے جانے کے علاوہ دوسرے مقاصد کیلئے بھی استعمال ہوتی ہے تو یہ یقینی بنائیں کہ غذا کی ٹرانسپورٹ سے پہلے اسے صاف کیا جائے خواہ غذا پیکٹوں/ڈبوں میں بند ہو۔

# غذا تیار / فروخت کرنے والی عمارت اور سازوسامان کو کیسے درست حالت میں رکھا جائے

آپ پر لازم ہے کہ غذا تیار یا فروخت کرنے والی اپنی عمارت میں صفائی کا ایسا معیار رکھیں کہ وہاں غذائی کوڑا، ری سائیکل کی جانے والی چیزیں، گندگی، چکنائی یا کوئی دوسرا نظر آنے والا مادہ مثلاً پھپھوند اکٹھا نہ ہو۔

صاف عمارت اور صاف سازوسامان کے سبب غذا کے آلودہ ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ صاف عمارت کی وجہ سے کیڑوں اور موذی جانوروں جیسے کاکروچوں، بڑے چوبوں اور چھوٹے چوبوں کو بھی دور رہنے کی ترغیب ملتی ہے۔ کھانا پکانے اور نکالنے کے برتنوں، چھریوں / کانٹوں / چمچوں، غذا چھونے کی سطحوں اور کچھ سازوسامان کیلئے محض صفائی کافی نہیں ہے۔ ان چیزوں کو جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے جو بیکٹیریا کو ہلاک کرنے کا زیادہ مؤثر طریقہ ہے۔

## صفائی

'صاف' کا مطلب یہ ہے کہ تمام سطحیں نظر آنے والی گندگی، چکنائی، گرد اور غذائی کوڑے سے پاک ہوں۔ صفائی کے مجوزہ مراحل یہ ہیں:

- 1- صفائی سے پہلے تیاری۔ سطحوں پر برش پھیر کر، پونچھ کر یا کھرچ کر کے ریزے اور بچی کھچی چیزیں دور کریں۔
  - 2- دھونا۔ گرم پانی میں ڈیٹرجنٹ کے ساتھ دھو کر چکنائی اور گندگی دور کریں۔
  - 3- کھنگالنا۔ صاف پانی سے کھنگال کر اترتی ہوئی گندگی اور بچا کھچا ڈیٹرجنٹ دور کریں۔
  - 4- خشک کرنا۔ ہوا میں خشک کریں یا صاف کپڑا استعمال کریں۔
- شگافوں والی یا ٹوٹی ہوئی ٹائلوں والی سطحوں، لکڑی، اکھڑتے ہوئے پینٹ اور شگاف دار یا ٹوٹی پھوٹی سطحوں کو درست طور پر صاف نہیں کیا جا سکتا۔
- غذا کا کام کرنے والوں کو چاہیئے کہ:

- کام کرتے ہوئے فالتو چیزیں ہٹاتے رہیں اور صفائی رکھیں یعنی استعمال کے بعد غذائی اشیاء کو سٹوریج کی جگہ پر واپس رکھیں اور سازوسامان کو ڈش واشر یا سنک میں رکھیں؛
- ایک کام ختم کر کے دوسرا شروع کرنے سے پہلے سازوسامان دھوئیں اور باورچی خانے کی میز کو صاف کریں؛
- صفائی کے شیڈول پر عمل کریں جس میں یہ تفصیل ہو کہ کیا کچھ صاف کیا جائے گا اور کب اور کیسے صاف کیا جائے گا نیز صفائی کے کام کون انجام دے گا؛
- دن کے دوران اور بزنس بند ہونے کے وقت کوڑے دان خالی کریں؛

- کوڑے اور ری سائیکل کی جانے والی چیزوں کو ڈھکن والے کوڑے دانوں میں رکھیں جو غذا محفوظ رکھنے کی جگہوں سے دور ہوں اور باقاعدگی سے کوڑا اٹھوانے کا بندوبست کریں؛
  - کوڑے دانوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔
- مینيجروں کو چاہیئے کہ:

- صفائی کا شیڈول بنائیں جس میں یہ تفصیل ہو کہ کیا کچھ صاف کیا جائے گا اور کب اور کیسے صاف کیا جائے گا نیز صفائی کے کام کون انجام دے گا؛
- یہ یقینی بنائیں کہ عملے کو پتہ ہو انہیں کیا کام کرنا ہے اور نظر رکھیں کہ عملہ صفائی کے کام مؤثر طور پر مکمل کرے؛
- یہ یقینی بنائیں کہ صفائی کے شیڈول میں لکھے کام حسب تقاضا مکمل کیے جائیں؛
- باقاعدگی سے کوڑا اور ری سائیکل کی جانے والی چیزیں اٹھوانے کا بندوبست کریں۔

ساتھ ساتھ صفائی کرتے جائیں۔

## جراثیم کشی

'سینیٹائزر' یا جراثیم سے پاک کرنے کا مطلب ہے کہ غذا سے چھونے والی سطحوں پر کیمیائی مادے لگا کر بیکٹیریا ہلاک کیے جائیں۔ تیز گرم پانی کو بھی جراثیم کشی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جیسے کمرشل ڈش واشر میں۔

کھانے اور پینے کے برتنوں کو استعمال سے پہلے صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

صفائی اور جراثیم کشی کے مجوزہ مراحل یہ ہیں:

- 1- صفائی سے پہلے تیاری۔ تمام بچی کھچی غذا کھرچ کر کوڑے دان میں ڈالیں۔
  - 2- دھونا۔ گرم پانی میں ڈیٹرجنٹ کے ساتھ دھو کر چکنائی اور گندگی دور کریں۔ اگر ضرورت ہو تو کچھ وقت بھگوئے رکھیں یا صفائی کی مخصوص مصنوعات استعمال کریں۔
  - 3- کھنگالنا۔ صاف پانی سے کھنگال کر اترتی ہوئی گندگی اور بچا کھچا ڈیٹرجنٹ دور کریں۔
  - 4- جراثیم سے پاک کرنا۔ کمرشل ڈش واشر استعمال کریں یا کیمیکل سینیٹائزر محلول استعمال کریں۔
  - 5- کھنگالنا۔ اگر کیمیکل سینیٹائزر استعمال کیا ہو تو اچھی طرح کھنگالیں (اگر سینیٹائزر بنانے والی کمپنی نے کھنگالنے کا ذکر کیا ہو)۔
  - 6- خشک کرنا۔ ہوا میں خشک کریں یا صاف کپڑا استعمال کریں۔
- کھانے اور پینے کیلئے شگافوں والے، ٹوٹے کناروں والے یا ٹوٹے ہوئے برتن استعمال نہ کریں۔ شگافوں والے، ٹوٹے کناروں والے یا ٹوٹے ہوئے سب برتنوں کو پھینکنا ضروری ہے۔

آپ کیلئے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ کھانے اور پینے کے برتن جیسے چھریاں / کانٹے / چمچ، پلیٹیں، کپ اور گلاس صاف اور جراثیم سے پاک ہوں۔

## کھانے اور پینے کے برتنوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کرنا

- درست کام کرنے والا ڈش واشر یا گلاس واشر استعمال کریں جو بنانے والی یا سپلائی کرنے والی کمپنی کے مطابق صفائی اور جراثیم کشی کرتا ہے۔ (ڈش واشر بالعموم ہاتھ سے برتن دھونے کی نسبت جراثیم کشی کیلئے زیادہ بہتر ہیں کیونکہ یہ کھنگالنے کیلئے تیز گرم پانی استعمال کرتے ہیں اور / یا زیادہ درجہ حرارت پر خشک کرتے ہیں)۔
- یہ یقینی بنائیں کہ وائن، بیئر اور سپرٹ کے گلاس ایک گلاس واشر میں صاف اور جراثیم سے پاک کیے جائیں جو تیز گرم پانی میں گلاس کھنگالتا ہے یا کیمیکل سینیٹائزر استعمال کرتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس ڈش واشر نہ ہو یا جراثیم کشی کرنے والا ڈش واشر نہ ہو تو ایک کمرشل کیمیکل سینیٹائزر کو بنانے والی کمپنی کی ہدایات کے مطابق استعمال کریں یا دھونے کی چیزوں کو کم از کم 30 سیکنڈ کیلئے 77°C درجہ حرارت کے پانی میں بھگوئیں جس کیلئے ضروری ہے کہ نل میں پانی کا درجہ حرارت 80°C ہو۔ اتنا تیز گرم پانی جھلسا سکتا ہے لہذا عملے کو حفاظتی دستانوں اور ڈبوں والی ٹوکریوں کی ضرورت ہو گی۔
- تمام برتنوں کو صاف جگہ پر اوندھا کر کے رکھیں۔
- چھریاں / کانٹے / چمچ صاف ڈبوں میں اس طرح گاہکوں کیلئے دستیاب رکھیں کہ دستہ اوپر کی طرف ہو تاکہ گاہک دستے سے پکڑ کر چھریاں / کانٹے / چمچ لے سکیں۔

## غذا کو چھونے والی سطحوں کو جراثیم سے پاک کرنا

- جو سطحیں غذا کو ڈائریکٹ چھوتی ہیں جیسے کٹائی کے بورڈ اور باورچی خانے کی میز، انہیں استعمال سے پہلے صاف اور جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ کچی غذاؤں یا دوسرے ذرائع سے بیکٹیریا غذا کو آلودہ نہ کریں۔
- کھانے کیلئے تیار غذا سے چھونے والی سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے۔ ان سطحوں میں غذا کی تیاری کیلئے استعمال ہونے والے بنچ اور غذائی اشیاء کانٹے کے بورڈ شامل ہیں۔
- جن سطحوں کو کچی غذائیں تیار کرنے کیلئے اور پھر پکی ہوئی غذا کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، انہیں ہر مرتبہ استعمال سے پہلے صاف اور جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے۔
- غذا سے چھونے والی سطحوں کو استعمال سے پہلے مکمل طور پر خشک ہونا چاہیئے۔ نمی کی وجہ سے یہ امکان بڑھ جاتا ہے کہ بیکٹیریا کسی اور سطح تک منتقل ہو جائیں گے۔
- سینیٹائزر محلول تیار کرنے، استعمال کرنے اور سنبھال کر رکھنے کیلئے ہمیشہ سینیٹائزر بنانے والی کمپنی کی ہدایات پر عمل کریں۔
  - اگر آپ سازوسامان کو جراثیم سے پاک کرنے کیلئے تیز گرم پانی استعمال کر رہے ہیں تو یہ یقینی بنائیں کہ پانی بہت گرم ہو۔ نل میں پانی کا درجہ حرارت 80°C اور سطح کو چھوتے ہوئے 77°C ہونا ضروری ہے۔ اتنا تیز گرم پانی جھلسا سکتا ہے لہذا عملے کو حفاظتی دستانوں اور ڈبوں والی ٹوکریوں کی ضرورت ہو گی۔

## غذا کی تیاری اور فروخت کی عمارت اور سازوسامان کو کیسے اچھی حالت میں رکھا جائے

آپ پر لازم ہے کہ غذا کی تیاری اور فروخت کی عمارت اور سازوسامان کو اچھی مرمت شدہ حالت میں اور درست کام کرتے ہوئے رکھیں۔

- یہ ضروری ہے کہ عمارت کیڑوں اور موذی جانوروں جیسے بڑے چوہوں، چھوٹے چوہوں، پرندوں، کاکروچوں اور دوسرے حشرات کے داخلے سے محفوظ ہو۔ دروازوں اور کھڑکیوں کا درست سائز اور درست بند ہونا یقینی بنائیں۔ دیواروں، فرشوں اور چھتوں میں تمام سوراخوں یا شکافوں کی مرمت کریں۔
- یہ ضروری ہے کہ عمارت کو کیڑوں یا موذی جانوروں کا ٹھکانہ بننے سے بچایا جائے۔
- ٹوٹی ہوئی دیواری ٹائلوں، گھسے ہوئے فرشوں یا اپنی عمارت کے دوسرے ناقص حصوں کی مرمت کیلئے یا نیا میٹریل لگوانے کیلئے جلد کاریگروں سے رابطہ کریں۔
- کول روم، فریج، چولہے، ڈش واشر اور گرم اور ٹھنڈے پانی کے سسٹم جیسی مشینیں بزنس کے محفوظ طور پر کام کرنے کیلئے عین لازمی ہیں۔ مشینوں کی مرمت فوری طور پر کرائیں تاکہ بزنس چلتا رہ سکے۔
- کاریگروں کو اس دوران غذا کی تیاری کی جگہوں پر کام نہ کرنے دیں جب بزنس چل رہا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گرد، گندگی یا اکھڑنے والے میٹریل کی وجہ سے غذا کے آلودہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ آپ کیلئے بزنس کو کچھ عرصہ بند رکھنا ضروری ہو سکتا ہے تاکہ کاریگر یہاں کام کر سکیں۔
- بزنس کھولنے سے پہلے غذا کی تیاری کی جگہوں اور دوسری متاثرہ جگہوں کو صاف کریں۔
- مکمل کیے جانے والے کام کا ریکارڈ رکھیں۔ اس طرح **پبلک ہیلتھ آفیسر** کو دکھانے کیلئے ثبوت مہیا ہو جائے گا کہ آپ اپنی عمارت کو درست حالت میں رکھ رہے ہیں۔ اس ریکارڈ کی مدد سے ضرورت پڑنے پر آپ دوبارہ کاریگروں سے رابطہ بھی کر سکیں گے۔
- جو میٹیریل آپکے فوڈ بزنس میں استعمال نہ ہوتا ہو (مثال کے طور پر عمارتی میٹیریل یا غیر استعمال شدہ سازوسامان)، اسے عمارت سے ہٹا دینا چاہیئے۔ ایسی چیزیں کیڑوں اور موذی جانوروں کو ٹھکانہ مہیا کر سکتی ہیں اور ان کی وجہ سے صفائی کا کام بڑھ جائے گا۔

## کیڑوں اور موذی جانوروں سے بچاؤ

آپ پر لازم ہے کہ اپنی عمارت کو کیڑوں اور موذی جانوروں سے پاک رکھیں۔

بڑے چوہے، چھوٹے چوہے، مکھیاں اور کاکروچ وہ عام ترین موذی مخلوقات ہیں جو آپ کی عمارت میں کثرت سے جمع ہو سکتے ہیں۔ کیڑے اور موذی جانور باورچی خانوں اور خوراک ذخیرہ رکھنے کی جگہوں پر کھنچے آتے ہیں کیونکہ یہاں انہیں گرم ٹھکانہ اور خوراک اور پانی کا ذریعہ مل جاتا ہے۔

بڑے چوہے، چھوٹے چوہے اور کاکروچ رات کو باہر نکلنے والی مخلوقات ہیں لہذا یہ رات کو زیادہ مصروف رہتے ہیں۔ حشرات جن میں سرسری اور بھنورا نما کیڑے (اور ان کی سنڈیاں) بھی شامل ہیں، اس غذا یا ان پیکٹوں میں موجود ہو سکتے ہیں جو آپ کے بزنس پر پہنچائے جائیں۔ اگر یہ ایک دفعہ غذا کے ڈبوں میں یا پرسکون جگہوں پر ٹھکانہ بنا لیں تو پھر تیزی سے بڑھتے جائیں گے۔

کیڑے اور موذی جانور غذا اور سطحوں کو اپنے پیشاب، مینگنیوں اور جسموں کے بیکٹیریا سے آلودہ کر دیتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا فوڈ پوائزننگ کا باعث بن سکتے ہیں۔

کیڑوں اور موذی جانوروں کے نقصان پہنچانے کی وجہ سے غذا خراب اور ضائع ہو سکتی ہے۔ ان کے پورے یا کچھ اجسام غذا میں داخل بھی ہو سکتے ہیں۔ بڑے اور چھوٹے چوہے کیبل، بجلی کی تاریں اور ڈبے کترتے ہیں اور آپ کی عمارت کو شدید نقصان پہنچا سکتے ہیں جو آپ کو بہت مہنگا پڑے گا۔

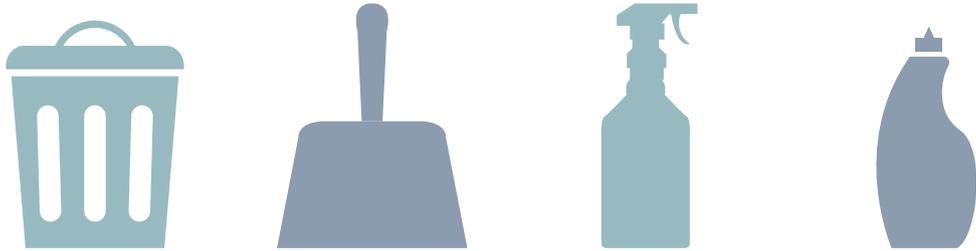
اپنی عمارت میں کیڑوں اور موذی جانوروں کے آثار تلاش کریں۔ آثار میں یہ شامل ہیں:

- زندہ یا مردہ اجسام، انڈے، لاروا (سنڈیاں) اور پیوپا (خول بند اجسام)؛
- کاکروچ، بڑے چوہوں اور چھوٹے چوہوں کی مینگنیاں؛
- پیکٹوں، غذا، تاروں، لکڑی کے کام، الماریوں یا کاغذ کو نقصان۔ (بڑے اور چھوٹے چوہوں کے سامنے کے کاٹنے والے دانت بڑھتے رہتے ہیں لہذا ان میں غذا اور پیکٹوں کو کترنے اور نقصان پہنچانے کا رجحان پایا جاتا ہے)؛
- گرے ہوئے آٹے میں بڑے اور چھوٹے چوہوں کے قدموں کے نشان؛
- بوسیدہ بدبو - چھوٹے چوہوں اور بڑے چوہوں کی ایک خاص بو ہوتی ہے؛
- لاروا کے بنے ہوئے جالے جن میں غذا مثلاً آٹے کے ذرات چپک جاتے ہیں؛
- گاہکوں کی طرف سے کیڑے اور موذی جانور نظر آنے کی شکایت (آپ کی عمارت میں یا شاپنگ ایریا کے کسی اور حصے میں) یا خریدے گئے کھانے میں کیڑوں کی موجودگی کی شکایت۔

## آپ اپنی عمارت کو کیڑوں اور موذی جانوروں سے محفوظ رکھنے کیلئے کیا کر سکتے ہیں

- موذی مخلوقات کا خاتمہ کرنے والی کمپنی کی خدمات استعمال کریں۔

- اپنی عمارت کو کیڑوں اور موذی جانوروں سے محفوظ رکھنے کا بندوبست کریں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ باہر سے داخل ہونے کیلئے کوئی سوراخ یا راستے موجود نہ ہوں۔
- خود بخود بند ہونے والے دروازے، دروازوں کے گرد موسمی اثرات کو روکنے والی پٹیاں، داخلہ گاہوں پر ایر کرٹن اور کھڑکیوں پر مکھیوں سے بچاؤ کی جالیں لگوائیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ نکاس کی نالیوں پر جالیاں لگی ہوں۔
- باورچی خانے، سازوسامان اور سٹور روم کے تمام حصوں کو صاف رکھیں اور خوراک کے ذرائع ہٹا دیں۔
- رات کو جانے سے پہلے صفائی کریں۔
- بزنس بند کرتے ہوئے تمام کوڑا ہٹا دیں اور مکمل بند ہونے والے ڈھکنوں والے کوڑے دانوں میں کوڑا پھینکیں۔
- ایسی جگہوں کا خاتمہ کریں جہاں کیڑے اور موذی جانور اپنی نسل بڑھا سکتے ہیں مثلاً وہ سازوسامان ہٹا دیں جو آپ کو درکار نہ ہو یا جو استعمال نہ ہو۔
- چھوٹی تعداد میں موذی جانور ہلاک کرنے کیلئے مادی ذرائع جیسے شکنجے استعمال کریں۔
- کیمیائی مادے، پھانسنے کیلئے خوراک اور شکنجوں کا استعمال سیکھیں اور احتیاط کریں کہ غذا آلودہ نہ ہونے پائے۔
- کیڑوں اور موذی جانوروں کو پھانسنے کیلئے خوراک کے خاص ڈبے استعمال کریں جو ان کیلئے مناسب ہوں۔
- پھانسنے کیلئے خوراک ایسی جگہ نہ چھوڑیں جہاں دوسرے جانور یا بچے اسے کھا سکتے ہوں۔
- سب کیمیائی مادوں کو ان کے اصل ڈبوں / بوتلوں میں رکھیں تاکہ لیبل اور ہدایات دستیاب رہیں۔
- الٹراوائلٹ کیڑے مار لگائیں (یا ایسا کوئی اور) کیڑے مار آلہ استعمال کریں۔ ان آلات کو غذا تیار کرنے کے بنچ، چولہے اور دوسری ایسی جگہوں سے دور رکھیں جہاں مردہ کیڑے گر کر غذا کو آلودہ کر سکتے ہوں۔



## محفوظ غذا کیلئے درکار مہارتیں اور علم

فوڈ بزنس کا مینیجر یہ یقینی بنانے کا پابند ہے کہ غذا کا کام کرنے والے لوگوں اور ان کے سپروائزر کے پاس محفوظ غذا کیلئے درکار مہارتیں اور علم ہو جو ان کے کام سے تعلق رکھتا ہو۔

پبلک ہیلتھ آفیسرز آپ کی عمارت میں **فوڈ سیفٹی انسپیکشن** کرتے ہوئے غذا کا کام کرنے والوں میں محفوظ غذا کیلئے درکار مہارتوں اور علم کا جائزہ لے سکتے ہیں۔

## غذا کا کام کرنے والوں کو کونسی مہارتوں اور علم کی ضرورت ہے؟

غذا کا کام کرنے والوں کو محفوظ غذا کے عمومی اصولوں کا علم ہونا ضروری ہے اور ان کے پاس وہ مہارتیں ہونا ضروری ہے جن سے وہ غذا کا کام محفوظ طریقے سے کر سکیں۔

غذا کا کام کرنے والوں کو کونسی مہارتوں اور علم کی ضرورت ہے، یہ ان کے کام پر منحصر ہوتا ہے اور زیادہ تر صورتوں میں اس گائیڈ میں اس کا ذکر ہونا چاہیئے۔ غذا کا کام کرنے والوں کو اپنی ذمہ داریوں سے متعلق زیادہ معیثہ علم اور مہارتیں بھی حاصل ہونی چاہئیں مثال کے طور پر آنے والی غذا وصول کرنا، غذا کو سنبھال کر رکھنا، پکانا اور درجہ حرارت پر نظر رکھنا۔

سپروائزر کو بھی یہ مہارتیں اور علم حاصل ہونا ضروری ہے۔

یہ یقینی بنانا ایک اچھی عادت ہے کہ نیا عملہ کام شروع کرنے سے پہلے عمومی مہارتیں اور علم رکھنے کا عملی ثبوت دے سکتا ہو۔

## کیا میرے عملے کے پاس محفوظ غذا کیلئے درکار مہارتیں اور علم ہے؟

غذا کا کام کرنے والے لوگوں کو کام کرتے ہوئے دیکھ کر چیک کریں کہ آیا وہ محفوظ غذا کے معمولات پر عمل کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر دیکھیں کہ آیا وہ ہاتھ دھونے کے بیسن کو صرف ہاتھ دھونے کیلئے استعمال کرتے ہیں نہ کہ دوسرے مقاصد کیلئے جیسے برتن دھونے کیلئے۔ اگر ان کے معمولات غلط ہوں تو انہیں درست معمولات سکھانے کیلئے تربیت دیں۔

علم چیک کرنا قدرے زیادہ مشکل ہے کیونکہ ممکن ہے غذا کا کام کرنے والے کئی وجوہ سے ایک کام غلط طور پر کر رہے ہوں۔ ممکن ہے غذا کا کام کرنے والے شخص کو:

- پتہ نہ ہو کہ وہ غلط طریقے سے کام کر رہا ہے؛
- بھول گیا ہو؛
- پتہ ہو کہ کام کا درست طریقہ کیا ہے لیکن اس کے خیال میں یہ بزنس کیلئے اہم نہ ہو۔

چیک کریں کہ غذا کا کام کرنے والوں کو پتہ ہو اور سمجھ ہو کہ کام کا ایک معمول کیوں ضروری ہے۔  
 غذا کا کام کرنے والوں سے کچھ سوالات پوچھ کر محفوظ غذا کے ضمن میں ان کا علم چیک کریں۔ ایپنڈکس  
 2 میں دی گئی چیک لسٹوں سے آپ کو اس کام میں مدد مل سکتی ہے۔ ممکن ہے آپ کو چیک لسٹوں میں  
 کچھ ردوبدل کر کے انہیں اپنے مخصوص غذائی کاروبار کے مطابق بنانا پڑے۔

آپ اس گائیڈ میں دی گئی چیک لسٹوں کو اپنے عملے کے ہر رکن کیلئے پرنٹ یا کاپی کر سکتے ہیں۔ ان  
 کے ساتھ نتائج پر بات کریں اور مل کر طے کریں کہ کیا اقدام کیے جائیں۔ اگر آپ کے خیال میں غذا کا  
 کام کرنے والے کسی شخص کو مزید مہارتیں یا علم حاصل کرنے کی ضرورت ہو تو تربیت کا بندوبست کریں۔  
 اپنے اقدامات کا ریکارڈ رکھنے کیلئے چیک لسٹوں کو سنبھال کر رکھیں۔ اس طرح آپ پبلک ہیلتھ آفیسر زکو  
 بھی ثبوت دکھا سکتے ہیں کہ آپ اپنی قانونی ذمہ داریاں پوری کر رہے ہیں۔

## تربیت کے مختلف مواقع

اگر آپ کے یہاں غذا کا کام کرنے والوں کو مزید تربیت کی ضرورت ہو یا علم/مہارتیں تازہ کرنے کیلئے  
 تربیت کی ضرورت ہو تو:

- آپ کے عملے میں سے کوئی شخص غذا کا کام کرنے والوں کو ہدایات یا تربیت دے سکتا ہے۔
- ممکن ہے آپ کے یہاں عملے کا کوئی رکن کینبرا انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی یا کسی اور مقامی یا  
 دوسری سٹیٹ کے رجسٹرڈ تربیتی ادارے سے محفوظ غذا کیلئے تربیت، محفوظ غذا یقینی بنانے  
 کیلئے نگرانی کی تربیت یا اسی قسم کی دیگر باقاعدہ تربیت حاصل کر چکا ہو۔ دوسری صورت  
 میں ممکن ہے آپ کے عملے کا کوئی رکن رسمی اہلیت تو نہ رکھتا ہو لیکن اس کے پاس دوسروں کو  
 سکھانے کیلئے مہارتیں اور علم ہو۔
- کوئی شخص خود تربیت حاصل کر کے بزنس میں کام کرنے والے دوسرے لوگوں کو تربیت دے سکتا ہے۔
- آپ کسی کو فوڈ سیفٹی کورس کرنے اور دوسروں کو تربیت دینے کا کورس کرنے کیلئے بھیج سکتے ہیں۔
- کوئی رجسٹرڈ تربیتی ادارہ بالخصوص آپ کے بزنس کیلئے کورس مہیا کر سکتا ہے، آپ کے یہاں یا  
 مقامی علاقے میں کسی جگہ۔
- ایسے بہت سے ادارے ہیں جو بزنس کے مقام پر آ کر تربیت دیتے ہیں۔

ACT میں تربیت کے بارے میں معلومات کیلئے:

- تربیت مہیا کرنے والوں کی تفصیلات آن لائن یا Yellow Pages میں دیکھیں؛
- کینبرا انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی سے رابطہ کریں۔

ایپنڈکس 3 میں ایک ریکارڈ شیٹ کی مثال موجود ہے جس پر آپ اپنی اور عملے کی حاصل کردہ تربیت کا  
 ریکارڈ لکھ سکتے ہیں۔

# مزید معلومات کہاں دستیاب ہیں

ہیلتھ پروٹیکشن سروس

اگر آپ اپنے بزنس میں محفوظ غذا یقینی بنانے کیلئے مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہیلتھ پروٹیکشن سروس سے مندرجہ ذیل طریقوں سے رابطہ کریں:

فون: (02) 6205 1700

فیکس: (02) 6205 1705

ای میل: hps@act.gov.au

ہمارے دفاتر کا پتہ یہ ہے: Howard Florey Centenary House, 25 Mulley Street, Holder.

آپ معلومات کیلئے [www.health.act.gov.au/foodsafety](http://www.health.act.gov.au/foodsafety) پر جا سکتے ہیں۔ محفوظ غذا کے حوالے سے وسائل، جن میں پوسٹرز اور معلوماتی پرچے بھی شامل ہیں، ہیلتھ پروٹیکشن سروس سے دستیاب ہیں اور ویب سائٹ پر بھی مل سکتے ہیں۔

## فوڈ ایکٹ اور ریگولیشن

ایکٹ اور ریگولیشن کو اس پتے سے ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے: [www.legislation.act.gov.au](http://www.legislation.act.gov.au)

## فوڈ سٹینڈرڈز آسٹریلیا نیوزی لینڈ

محفوظ غذا کے حوالے سے معلومات [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au) پر فوڈ سٹینڈرڈز آسٹریلیا نیوزی لینڈ (FSANZ) سے بھی حاصل کی جا سکتی ہیں۔ اس ویب سائٹ پر فوڈ سٹینڈرڈز کوڈ، فوڈ سیفٹی سٹینڈرڈز، معلوماتی پرچے اور کچھ معلوماتی پرچوں کے تراجم موجود ہیں۔

ایک اور مفید حوالہ یہ ہے: *Safe food Australia: a guide to the Food Safety Standards* جو

<http://www.foodstandards.gov.au/scienceandeducation/publications> پر دستیاب ہے۔

# فہرست الفاظ

## مددگار جانور

گائیڈ ڈاگ، بہرے افراد کا مددگار کتا اور دوسرے جانور جنہیں کسی شخص کی معذوری کے اثرات کم کرنے کی تربیت دی گئی ہو۔

## بیکٹیریا

ایک جاندار جو اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ انسانی آنکھ اسے نہیں دیکھ سکتی۔ اس گائیڈ میں 'بیکٹیریا' کی اصطلاح مائیکرو آرگنزمز (جراثیم)، وائرس، فنگی (پھپھوند / کھمبی کی قسمیں) اور طفیلی مخلوقات کی جگہ استعمال کی گئی ہے۔

## آلودہ ہونا

جب غذا میں کوئی چیز داخل ہو جائے یا ایسا واقعہ ہو جائے جو غذا کو کھانے کیلئے غیر محفوظ بنا دے۔

## آلودہ غذا

آلودہ غذا میں کوئی ایسا حیاتیاتی ایجنٹ موجود ہوتا ہے، جیسے بیکٹیریا یا وائرس، یا کیمیائی ایجنٹ، غیر غذائی مادہ یا کوئی دوسرا ایسا مادہ ہوتا ہے جو اس غذا کو کھانا غیر محفوظ بنا دے یا کسی اور طرح اس غذا کے مناسب ہونے کو متاثر کرے۔

## ایک چیز سے دوسری کا آلودہ ہونا

اس سے مراد یہ ہے کہ ایک غذا سے بیکٹیریا ڈائریکٹ یا غذا کا کام کرنے والے شخص کے ہاتھوں، باورچی خانے کی میز یا سازو سامان کی سطح کے ذریعے کسی اور غذا میں پہنچ جائیں۔ مثال کے طور پر اگر کٹائی کے بورڈ پر کچی مرغی تیار کی جائے اور پھر سلاد کی سبزیاں کٹی جائیں تو سلاد مرغی کے بیکٹیریا سے آلودہ ہو جائے گا اور فوڈ پوائزننگ کا باعث بن سکتا ہے۔

## ہاتھ دھونے کیلئے مقررہ بیسن

ایسا بیسن جسے لوگ صرف ہاتھ دھونے کیلئے استعمال کریں۔ فوڈ بزنس میں ہاتھ دھونے کا بیسن ہونا لازمی ہے جو دوسرے سنکوں سے الگ ہو جہاں غذا اور سازو سامان کو دھویا جاتا ہے۔ ہاتھ دھونے کیلئے مقررہ بیسن پر گرم پانی، صابن یا ہاتھ دھونے کیلئے کوئی اور مناسب محلول اور ایک دفعہ استعمال ہونے والے تولیے موجود ہونے چاہئیں۔

## غذا کا کام کرنے والا

فوڈ بزنس میں کام کرنے والا کوئی بھی شخص۔ یہ لوگ غذا کے ساتھ کام کرتے ہیں یا ان سطحوں کو چھوتے ہیں جن کے غذا کو چھونے کا ہماری امکان ہوتا ہے (جیسے چھریاں / کانٹے / چمچ، پلیٹیں اور پیالے)۔

## غذا کا کام

کوئی بھی ایسا کام جس میں پیک شدہ اور / یا بغیر پیکٹ کے غذا کو ہاتھ لگایا جاتا ہو۔

P30 . محفوظ غذا آپ کا کام ہے۔ کھانے کے کاروباروں کیلئے ایک گائیڈ

## فوڈ پوائزننگ

بیماری یا خرابی طبیعت جو مندرجہ ذیل کھانے سے پیدا ہو:

- وہ غذا جسے درست درجہ حرارت پر نہ رکھا گیا ہو؛
- وہ غذا جو غذا کے ذریعے منتقل ہونے والے بیکٹیریا یا وائرس سے آلودہ ہو چکی ہو؛
- وہ غذا جس میں غذا کے ذریعے منتقل ہونے والے بیکٹیریا زہریلے مادے پیدا کر چکے ہوں؛
- وہ غذا جسے غلط طور پر رکھنے کی وجہ سے اس میں زہریلے مادے پیدا ہو چکے ہوں (جیسے اگر آلوؤں کو اندھیرے میں نہ رکھا جائے تو ان میں solanine نامی زہر پیدا ہو سکتا ہے)؛
- غذا کے وہ حصے جو قدرتی طور پر زہریلے ہوتے ہیں (جیسے ربارب کے پتے)۔

## فوڈ سیفٹی انسپیکشن

فوڈ سیفٹی انسپیکشن کرتے ہوئے ایک پبلک ہیلتھ آفیسر آپ کے فوڈ بزنس کے تمام حصوں کو دیکھے گا۔ مثال کے طور پر وہ:

- « عمارت کی صفائی اور حالت کا معائنہ کرے گا؛
- « یقینی بنائے گا کہ ہاتھ دھونے کا مقررہ بیسن مہیا ہے اور استعمال کیا جاتا ہے؛
- « غذا کو محفوظ رکھنے کا انداز دیکھے گا؛
- « غذا کے ساتھ کام کرنے کا طریقہ دیکھے گا؛
- « فریج اور کول روم کا درجہ حرارت ماپے گا؛
- « گرم کھانوں کا درجہ حرارت چیک کرے گا؛
- « محفوظ غذا کے ضمن میں غذا کا کام کرنے والوں کے علم اور مہارتوں کا جائزہ لے گا؛
- « صفائی کا شیڈول دیکھے گا؛
- « کیڑوں اور موذی جانوروں کے خلاف اقدامات کا ثبوت مانگے گا۔

## مضر بن سکنے والی غذا

وہ غذا جس میں فوڈ پوائزننگ کا باعث بننے والے بیکٹیریا موجود ہو سکتے ہیں اور جو ان کی نشوونما میں مددگار ہو، اسے 'مضر بن سکنے والی غذا' کہا جاتا ہے۔ ایسی غذائی اشیاء کا درجہ حرارت کنٹرول کرنا ضروری ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ بیکٹیریا غذا میں اتنی بلند سطح تک نہ پہنچیں، یا غذا میں زہریلے مادے پیدا نہ کریں، کہ فوڈ پوائزننگ ہو سکتی ہو۔

## پبلک ہیلتھ آفیسر

وہ افسر جو فوڈ ایکٹ 2001 یا پبلک ہیلتھ ایکٹ 1997 پر عملدرآمد کا ذمہ دار ہو۔ پبلک ہیلتھ آفیسرز ACT گورنمنٹ ہیلتھ ڈائریکٹوریٹ کی ہیلتھ پروٹیکشن سروس کے ملازم ہوتے ہیں۔ وہ فوٹو والا شناخت نامہ اپنے ساتھ رکھتے ہیں۔

پبلک ہیلتھ آفیسرز کھانے کے کاروباروں کے انسپیکشن کرتے ہیں، کھانے کے کاروباروں کو مشورہ مہیا کرتے ہیں، کھانے کے کاروباروں کے متعلق شکایات پر کارروائی کرتے ہیں اور غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماری کا شبہ پائے جانے پر ان کیسوں کی تفتیش کرتے ہیں۔

### کھانے کیلئے تیار غذا

وہ غذا جسے اسی حالت میں کھایا جائے جس حالت میں یہ خریدی گئی تھی اور جسے مزید پکانے، دھونے یا تیار کرنے کی ضرورت نہ ہو۔

### ٹمپریچر کنٹرول

سے مراد درجہ حرارت کو استعمال کرتے ہوئے بیکٹیریا کی نشوونما کو کم سے کم رکھنا اور غذا کو محفوظ بنائے رکھنا ہے۔ بالعموم اس کا مطلب یہ ہے کہ مضر بن سکنے والی غذا کو  $5^{\circ}\text{C}$  سے کم یا  $60^{\circ}\text{C}$  سے زیادہ پر رکھا جائے۔

### خطرناک درجہ حرارت کا زون

$5^{\circ}\text{C}$  اور  $60^{\circ}\text{C}$  کے درمیان درجہ حرارت ہے۔ فوڈ پوائزننگ کا باعث بننے والے زیادہ تر بیکٹیریا درجہ حرارت کی اس حد میں پھلتے پھولتے ہیں۔

### جراثیم کشی

غذا سے چھونے والی سطحوں کو کیمیائی مادہ لگا کر بیکٹیریا ہلاک کرنا۔ تیز گرم پانی کو بھی جراثیم کشی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے مثال کے طور پر کمرشل ڈش واشر میں۔

# اپنڈکس ۱: غذا کو صاف رکھنا

## ہاتھ دھونا

ہاتھ دھونا بہت اہم ہے۔ آپ ان مواقع پر ہاتھ دھونے کے پابند ہیں:

- غذا کا کام کرنے، سازوسامان یا غذا کی تیاری میں استعمال ہونے والی سطحوں کو ہاتھ لگانے سے پہلے؛
- غذا کا کام کرنے کیلئے ڈسپوزیبل دستانے پہننے سے پہلے۔ جب ایسا موقع آ جائے کہ آپ ہاتھ دھوتے تو دستانے بدل لیں؛
- گاہکوں کے استعمال کے بعد پلیٹیں اور دوسرے برتن ہٹانے کے بعد؛
- چہرے، بال، ناک، جلد کو ہاتھ لگانے یا کھجانے کے بعد؛
- ٹائلٹ استعمال کرنے کے بعد؛
- تمباکو نوشی کے بعد؛
- کوزے کا کام کرنے کے بعد؛
- صفائی کے کاموں کے بعد۔

## ہاتھ دھونے کیلئے ضروری ہے کہ آپ:

- ہاتھ دھونے کے مقررہ بیسن میں ہاتھ دھوئیں۔ وہ سنک استعمال نہ کریں جس میں سازوسامان یا غذا کو دھویا جاتا ہے۔
- صابن یا صفائی کا کوئی اور محلول لگانے کے بعد بہتے ہوئے گرم پانی میں ہاتھ دھوئیں۔ پانی کے پیالے میں ہاتھ نہ دھوئیں۔
- ایک دفعہ استعمال کے تولیے سے ہاتھ خشک کریں۔

## غذا کو آلودگی سے بچانے کیلئے:

- زیور نہ پہنیں اور ڈھیلے ہٹوں یا ایسی جیبوں والے کپڑے نہ پہنیں جن سے چیزیں نکل کر غذا میں گر سکتی ہوں۔
- غذا کی تیاری میں استعمال ہونے والے ہتھکڑوں پر نہ بیٹھیں اور اپنی ذاتی چیزیں ہتھکڑوں پر نہ چھوڑیں۔
- لباس کے اوپر صاف کپڑا پہنیں۔
- جب آپ کام پر پہنچیں تو کپڑے بدل کر صاف حفاظتی لباس پہن لیں۔
- ایپرن یا دوسرے کپڑے گندے ہو جانے پر انہیں تبدیل کر لیں تاکہ غذا آلودہ نہ ہونے پائے۔
- کھلے یا انفیکشن زدہ زخموں کو واٹرپروف پٹی سے ڈھک کر رکھیں۔ اپنے ہاتھوں پر ڈسپوزیبل دستانے پہننا ہاتھوں پر چڑھی پٹی کو واٹر پروف بنانے کا ایک طریقہ ہے۔

- جب بھی ہاتھ دھونے کی ضرورت ہو، دستانے بدل لیں۔
- صرف تب کھائیں جب آپ غذا کی تیاری کے مقام سے باہر ہوں۔
- غیر محفوظ پڑی غذا یا غذا کی تیاری میں استعمال ہونے والی سطحوں کے اوپر چھینکنے، پھونکنے یا کھانسنے سے پرہیز کریں۔
- اگر چھینک یا کھانسی کو روکنا ممکن نہ ہو تو اپنے ناک اور منہ کو ٹشو پیپر سے ڈھک لیں، ٹشو کو فوری طور پر کوڑے میں پھینک دیں اور اپنے ہاتھ دھو کر خشک کریں۔
- تھیلے میں غذا ڈالنے کیلئے کبھی تھیلے کو منہ سے پہلا کر نہ کھولیں۔
- کبھی کسی وجہ سے غذا کے اوپر پھونک مت ماریں۔
- جس جگہ غذا کا کام ہوتا ہو، وہاں تھوکنے اور تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ تمباکو نوشی کریں تو کام پر لوٹنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- جب بھی آپ کے خیال میں آپ کے ہاتھوں سے غذا کے آلودہ ہونے کا امکان ہو تو ہاتھ دھو کر خشک کریں۔
- اپنے بالوں کو باندھ کر پیچھے رکھیں اور / یا بیٹ یا نیٹ سے ڈھکیں۔



## اپنڈکس ۲: مہارتوں اور علم کی چیک لسٹس

یہ چیک لسٹس عمومی مہارتوں اور علم کا احاطہ کرتی ہیں۔ آپ اپنے یہاں غذا کا کام کرنے والے ہر فرد کیلئے ان میں تبدیلی کر کے انہیں مناسب بنا سکتے ہیں۔ لسٹ میں خالی رکھی گئی جگہوں پر اضافے کر لیں۔

عملے کے رکن کا نام ..... دستخط.....

عہدہ..... تاریخ.....

### غذا کو آلودگی سے محفوظ رکھنا

مہارتیں	ہاں / نہیں
غذا اور برتنوں کو کم سے کم ہاتھ لگاتا ہے	
کچی اور کھانے کیلئے تیار غذاؤں کو الگ الگ سنبھال کر رکھتا ہے	
غذا کو غذا سنبھالنے کے درست ڈبوں میں رکھتا ہے	
کھانے کیلئے تیار غذاؤں کا کام کرنے کیلئے صاف اور جراثیم سے پاک کیے گئے کٹائی کے بورڈ اور برتن استعمال کرتا ہے	
پہنچائی جانے والی غذاؤں کے پیکیٹوں / ڈبوں کو ٹوٹ پھوٹ یا دیگر نقصان کا پتہ چلانے کیلئے چیک کرتا ہے	
گاہکوں کے دیکھنے کیلئے ڈسپلے (یا سینڈوچ بار) میں رکھی گئی غذائی اشیاء کیلئے الگ الگ برتن / چمچ وغیرہ استعمال کرتا ہے	
ہاتھ، برتن یا سطحیں پونچھنے کیلئے ایپرن یا گندے کپڑے استعمال نہیں کرتا	
غذا کا کام کرنے سے پہلے ہاتھ دھوتا ہے	
علم	ہاں / نہیں
آلودگی کے ذرائع بیان کرتا ہے (جو اس بزنس سے تعلق رکھتے ہوں)	
مثالیں دیتا ہے کہ غذائیں کس طرح آلودہ ہو سکتی ہیں	
واضح کرتا ہے کہ کھلے کھانوں کے ڈسپلے کو آلودگی سے کیسے محفوظ رکھا جا سکتا ہے	
بیان کرتا ہے کہ آلودگی سے بچنے کیلئے غذا کو کول روم میں کیسے رکھا جائے	

## ٹمپریچر کنٹرول

مہارتیں	ہاں / نہیں
مضر بن سکنے والی غذا کے پہنچنے پر اس کا درجہ حرارت چیک کرتا ہے	
جانتا ہے کہ درست درجہ حرارت کیا ہونا چاہیئے	
جب درجہ حرارت درست حد سے باہر ہو تو اصلاح کیلئے ضروری قدم اٹھاتا ہے	
مضر بن سکنے والی ٹھنڈی غذا کو فوری اور درست طور پر فریج یا کول روم میں رکھتا ہے	
مضر بن سکنے والی گرم غذا کو فوری اور درست طور سنبھالتا ہے	
منجمد غذا کو فوری اور درست طور پر سنبھالتا ہے	
مضر بن سکنے والی غذا کو درجہ حرارت کے تقاضوں کے مطابق پکاتا ہے	
مضر بن سکنے والی غذا کو درجہ حرارت کے تقاضوں کے مطابق ٹھنڈا کرتا ہے	
مضر بن سکنے والی غذا کو درجہ حرارت کے تقاضوں کے مطابق دوبارہ گرم کرتا ہے	
فریج اور کول روم میں اتنی مرتبہ درجہ حرارت چیک کرتا ہے جتنی کثرت سے چیک کرنا طے کیا گیا ہے	
جب فریج یا کول روم کا درجہ حرارت مقررہ حد سے باہر نکل جائے تو اصلاح کیلئے ضروری قدم اٹھاتا ہے	
غذا کا درجہ حرارت چیک کرنے کیلئے پروب تھرمامیٹر درست طریقے سے استعمال کرتا ہے اور اگر درجہ حرارت مقررہ حد سے باہر نکل جائے تو اصلاح کیلئے ضروری قدم اٹھاتا ہے	
یہ یقینی بناتا ہے کہ غذا کو تیاری کیلئے فریج یا کول روم سے صرف تب نکالا جائے جب ضرورت ہو اور تیاری کے بعد اسے فوری طور پر واپس فریج یا کول روم میں رکھ دیا جائے	
اگر غذا کو ٹمپریچر کنٹرول سے باہر رکھا جائے یا گاہکوں کیلئے ڈسپلے میں پیش کیا جائے تو غذا کے رکھنے اور ڈسپلے کا وقت نوٹ کرتا ہے	
اگر عملے کا رکن سپروائزر ہے تو: مندرجہ بالا اصولوں میں سے کسی اصول پر عمل نہ کرنے والے شخص کی اصلاح کرتا ہے اور اسے وقت / ٹمپریچر کنٹرول کی ضرورت سمجھاتا ہے۔	

علم	ہاں / نہیں
بتاتا ہے کہ اس بزنس میں استعمال ہونے والی کونسی غذائیں مضر بن سکنے والی غذائیں ہیں	
واضح کرتا ہے کہ مضر بن سکنے والی غذاؤں کو کیوں 5°C یا اس سے کم یا 60°C یا اس سے زیادہ پر رکھنا ضروری ہے	
پہلے پکائی گئی مضر بن سکنے والی غذاؤں کو ٹھنڈا کرنے کیلئے مطلوبہ وقت اور درجہ حرارت بتاتا ہے	
واضح کرتا ہے کہ پہلے پکائی گئی مضر بن سکنے والی غذاؤں کو گرم رکھنے کیلئے آپ انہیں کیسے دوبارہ گرم کرتے ہیں	
واضح کرتا ہے کہ درجہ حرارت پر نظر رکھنے کیلئے پروب تھرمامیٹر کی ضرورت کیوں ہوتی ہے	
بتاتا ہے کہ گوشت کے بڑے ٹکڑوں جیسے رول کیے ہوئے روست اور ٹرکی کے پک جانے کی تسلی کیسے کی جا سکتی ہے	
بتاتا ہے کہ مضر بن سکنے والی غذاؤں کو کتنی دیر بفرے میں کمرے کے درجہ حرارت پر رکھا جا سکتا ہے	

## ذاتی صحت اور صفائی

مہارتیں	ہاں/نہیں
بر روز/ ہر شفٹ پر صاف یونیفارم یا حفاظتی لباس پہنتا ہے اور گندا ہونے پر اسے بدلتا ہے	
اپنی ذاتی چیزوں کو مہیا کی گئی الماری یا لاکر میں رکھتا ہے	
بالوں کو کنگھی کر کے اور باندھ کر ہٹائے رکھتا ہے اور سر ڈھکتا ہے (اگر ضرورت ہو تو)	
نامناسب زیورات نہیں پہنتا	
حسب ضرورت ہاتھ دھوتا اور خشک کرتا ہے مثال کے طور پر گاہکوں کو کھانا پیش کرنا شروع کرنے سے پہلے، باورچی خانے میں داخل ہونے پر، ناک صاف کرنے کے بعد اور کوڑے کا کام کرنے کے بعد۔	
کھانا تیار کرتے ہوئے چیونگ گم نہیں چباتا اور نہ کچھ کھاتا ہے	
کھانے کے اوپر چھینکتا یا کھانستا نہیں	
اپنی طبیعت خراب ہونے پر یا ایسی علامات کا شکار ہونے پر اطلاع دیتا ہے جو فوڈ پوائزننگ کی نشانی ہو سکتی ہیں	
چیلروں اور زخموں کو واٹر پروف پٹی یا بینڈ ایڈ سے ڈھکتا ہے	
مناسب طور پر ڈسپوزیبل دستانے پہنتا ہے	
ڈسپوزیبل دستانوں کو درست طریقے سے اور مناسب وقت پر استعمال کرتا ہے	
علم	ہاں/نہیں
واضح کرتا ہے کہ حفاظتی لباس (یا یونیفارم) کیوں ضروری ہے	
فوڈ پوائزننگ کی علامات بیان کرتا ہے	
واضح کرتا ہے کہ اگر غذا کا کام کرنے والے شخص کی کام پر طبیعت خراب ہو جائے تو اسے کیا کرنا چاہیئے	
واضح کرتا ہے کہ غذا تیار کرتے ہوئے تمباکو نوشی کرنا اور کھانا کیوں منع ہے	
بتاتا ہے کہ کن مواقع پر ہاتھ دھونا اور خشک کرنا اہم ہے	

## عمارت، سازوسامان اور گاڑیوں کی صفائی، جراثیم کشی اور دیکھ بھال

مہارتیں	ہاں / نہیں
کام کی جگہ کو صاف ستھرا رکھتا ہے	
صفائی کے شیڈول (یا ہدایات) پر درست طریقے سے عمل کرتا ہے	
ہدایات کے مطابق کیمیائی مادوں اور صفائی کی چیزوں کو استعمال کرتا ہے	
صرف صاف، جراثیم سے پاک کیا گیا سازوسامان اور برتن مناسب طور پر استعمال کرتا ہے	
کوڑے کو مقررہ ڈبوں میں ڈالتا ہے	
علم	ہاں / نہیں
واضح کرتا ہے کہ صفائی کیوں اہم ہے	
صفائی اور جراثیم کشی کے بیچ فرق بیان کرتا ہے	
بتاتا ہے کہ کونسے سازوسامان کو جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے	

## عمارت کو کیڑوں اور موذی جانوروں سے پاک رکھنا

مہارتیں	ہاں/نہیں
عمارت میں کیڑوں اور موذی جانوروں کا پتہ چلانے کیلئے جائزہ لیتا ہے	
کیمیائی سپرے کا درست استعمال کرتا ہے اور شکنجے اور جانور پھنسانے کیلئے خوراک کا مطلوبہ استعمال کرتا ہے	
کیڑوں اور موذی جانوروں کی موجودگی کے شواہد، سازوسامان کو نقصان یا مرمت اور دیکھ بھال کی دوسری ضرورتوں کی اطلاع دیتا ہے	
علم	ہاں/نہیں
وہ آثار بیان کرتا ہے جن سے عمارت میں بڑے چوبوں، چھوٹے چوبوں، کاکروچوں اور دوسرے کیڑوں اور موذی جانوروں کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے	
گاہکوں کے عمارت میں جانور ساتھ لانے کے ضمن میں اصولوں کی وضاحت کرتا ہے	





