



# خیر پختونخواہ

فوڈ سیفٹی اینڈ حلال فوڈ اتھارٹی

کتابچہ برائے فوڈ سیفٹی ٹریننگ (وجاہد)



حفظان صحت کا شعور



حلال ایسیمنٹ اینڈ سرٹیفیکیشن انسٹیٹیوٹ پرائیویٹ لمیٹڈ

[www.halal.org.pk](http://www.halal.org.pk)

## اچھی حفظان صحت غذا کے اصول

غذا کی حفاظت کا مطلب ہے کہ ہماری غذا ہر طرح کے جراثیم کیمیکل اور بیرونی ملاوٹ سے پاک ہو اچھی غذائی حفظان صحت پر عمل کرنا خوراک کے کاروبار سے منسلک تمام افراد کے لیے بہت ضروری ہے اچھے غذائی حفظان صحت سے آپ کو مدد ملتی ہے۔

- ★ قانون کی تکمیل کرنے میں
- ★ اپنے خریداروں میں غذائی زہریت (Food Poisoning) کے خطرے کو کم کرنے میں
- ★ اپنے کاروبار کی شہرت کو بچانے میں
- ★ اچھے غذائی حفظان صحت کا تعلق سراسر ضرر رساں بکٹیریا پر قابو پانے سے ہے، جس سے سنگین بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں، لہذا اچھے غذائی حفظان صحت پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

## آپ کے غذائی کاروبار کیا ہیں

آپ کے خوراک کے کاروبار میں وہ تمام کمرے یا عمارتیں آتی ہیں جو آپ اپنے خوراک کے کاروبار میں استعمال کرتے ہیں اس لیے آپ پر لازم ہے کہ اپنے کاروبار کی جگہ (Premises) کو صاف ستھرا اور مرمت کے لحاظ سے اچھی حالت میں رکھیں۔ ضروری ہے کہ آپ کے کاروبار کی جگہ (Premises) کالے آؤٹ، ڈیزائن، ساخت، سائٹ اور سائز اس طرح کے ہوں کہ:

- ★ ان کی خاطر خواہ دیکھ بھال، صفائی اور جراثیم سے پاک رکھا جاسکے (ڈس انفیکشن ہو سکے)
- ★ ہوا بردار آلودگی (یعنی آلودگی جو ہوا لے کر آئے) کے پھیلنے سے بچا جاسکے یا اس کا پھیلنا کم سے کم ہو
- ★ آپ تمام کاروبار حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق سرانجام دینے کے لیے کام کی کافی جگہ مہیا کریں
- ★ گندگی کے جمع ہونے، زہریلے مادوں کے ساتھ ربط، غذا میں ذرات کے گرنے اور سطحوں پر انجماد (Condeensation) یا پھپھوندی (مولڈ) بن جانے سے بچائیں

حفظان صحت کے اچھے دستوروں، جن میں آلودگی اور خاص طور پر ضرر رساں حشرات پر قابو (پیسٹ کنٹرول) شامل ہیں، پر عمل ہو سکے جہاں ضروری غذا کو مناسب درجہ حرارت پر رکھتے ہوئے غذا کی ہینڈلنگ اور ذخیرہ کرنے کے لیے مناسب حالات مہیا کریں اور اس طرح وضع کئے گئے ہوں کہ ان درجہ حرارت کی باضابطہ نگرانی (مانیٹرنگ) کی جاسکے اور جہاں ضروری ہو، انہیں ریکارڈ بھی کیا جاسکے۔

## غذا سے متعلق خطرات

غذا سے متعلق تین قسم کے خطرات ہیں

- 1- خورد حیاتی (Microbiological): ضرر رساں بیکٹیریا یا خوراک میں پیدا ہو جانا
- 2- کیمیائی (Chemical): جس میں کیمیائی اشیاء غذا میں آ جاتی ہیں مثلاً صفائی کرنے والے کیمیکل یا حشرات پر قابو کرنے والے کیمیکل
- 3- طبعی (Physical): جس میں طبعی چیزوں کا غذا میں شامل ہو جانا ہے مثلاً دھاگہ، ربڑ، شیشہ، نٹ، بولٹ وغیرہ

بیکٹیریا (جراثیم) اور کھانوں میں زہر آلودگی (فوڈ پوائزننگ)



### بیکٹیریا کیا ہیں

- ★ بیکٹیریا انتہائی معمولی جسامت کے ہوتے ہیں جنہیں آپ مائیکروسکوپ کے بغیر نہیں دیکھ سکتے
- ★ بیشتر بیکٹیریا بے ضرر ہوتے ہیں لیکن بعض سے فوڈ پوائزننگ اور کھانوں میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔
- ★ فوڈ پوائزننگ کرنے والے بیکٹیریا ہر جگہ موجود ہوتے ہیں لیکن خاص طور پر یہ کچی غذاؤں، کام کرنے والے افراد کیڑے مکوڑوں، گوشت خور جانوروں، پالتو جانوروں، کوڑے اور سڑے ہوئے کھانوں میں پائے جاتے ہیں۔
- انہیں فوڈ پوائزننگ بیکٹیریا کا وسیلہ کہا جاتا ہے۔



ہمارے خریدار عام طور پر فوڈ پوائزننگ کا شکار کیوں نہیں ہوتے؟

بیماری میں مبتلا ہونے کیلئے عام طور پر ایک بڑی تعداد میں بیکٹیریا کا ہونا ضروری ہے۔ پہلے انکا اُس کھانے میں موجود ہونا ضروری ہے جو لوگوں کے کھانے کے لیے تیار ہو۔ پھر بیکٹیریا کا اتنی تعداد میں تقسیم ورتقسیم ہونا بھی ضروری ہوتا ہے کہ جس سے بیماری پیدا ہو جائے۔

### بیکٹیریا کی تقسیم کے لیے موزوں حالات

بیکٹیریا کی کثیر تقسیم کے لئے مناسب حالات اور غذا کی ضرورت ہوتی ہے جن میں نمی، صحیح درجہ حرارت (20 ڈگری سے لیکر 50 ڈگری سینٹی گریڈ حرارت موزوں ترین ہے) اور ان کے علاوہ اس میں مناسب مدت و وقت بھی شامل ہے۔ چند فوڈ پوائزننگ بیکٹیریا ہر 20 منٹ میں ڈگنے ہو سکتے ہیں۔



### خطرات سے وابستہ غذائیں (ہائی رسک فوڈز)

وہ غذائیں جو فوری طور پر کھانے کی ہوتی ہیں، فوڈ پوائزننگ بیکٹیریا کی تقسیم میں مدد دیتی ہیں اور جو بغیر پکائے ہوئے یا خوراک محفوظ کرنے کے طریقے سے گزرے بغیر کھائی جاتی ہیں جو کسی بھی بیکٹیریا کی موجودگی کو ختم کرتا ہو۔ حفظان صحت کے اصولوں پر مکمل طور پر عمل نہ کرنے کے نتیجے میں اُن کھانوں سے فوڈ پوائزننگ ہو جاتی ہے جو کھانے "ہائی رسک فوڈز" کہلاتے ہیں یعنی جن سے خطرات زیادہ وابستہ ہوتے ہیں۔ اس نوعیت کے کھانوں کو عام طور پر ریفریجریٹر میں کچھ کھانوں سے ہمیشہ علیحدہ رکھنا ضروری ہے۔ ان میں پرندوں کا گوشت، گوشت کی پکی ہوئی غذائیں، سالن، کریم، دودھ، دودھ سے بنی ہوئی غذائیں، ڈزرس، انڈوں پر مشتمل غذائیں، میاٹیز، مچھلیاں، شیل فیش اور کچے ہوئے چاول شامل ہیں۔ ان تمام کھانوں کو ریفریجریٹر میں علیحدہ علیحدہ محفوظ کیا جاتا ہے

## فوڈ پوائزنگ کی علامت

## Food Poisoning

پیٹ اور ناف کے نیچے درد، اسہال، دست، جلاب اور تکی یا الٹی آنا



وہ لوگ جو فوڈ پوائزنگ سے سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں  
بوڑھے افراد، بیمار افراد، حاملہ خواتین اور بچے



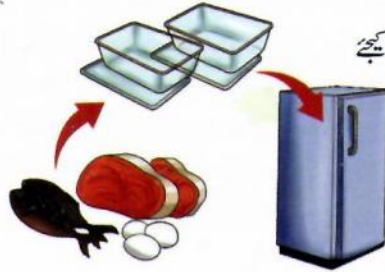
## فوڈ پوائزنگ کا تدارک اروک تھام

فوڈ پوائزنگ کے تدارک اروک تھام کے لیے فوڈ پوائزنگ کے سلسلے کو منقطع کیجئے۔ کھانوں کا کوئی بھی کاروبار ایسا نہیں ہے جس کا کسی بھی وقت فوڈ پوائزنگ بیکٹیریا کی موجودگی کے بغیر چلانا ممکن ہو۔ فوڈ پوائزنگ بیکٹیریا سے آلودہ کھانے، ذائقہ اور خوشبو اور ظاہر اکمل طور پر معمول کے مطابق لگتے ہیں ایک اچھے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے سے فوڈ پوائزنگ کا تدارک ہوتا ہے۔ ہر سال ہزاروں لوگ فوڈ پوائزنگ کا شکار ہوتے ہیں اور چند لوگ انتہائی بیمار بھی ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

## آپ فوڈ پوائزنگ کا تدارک اروک تھام کس طرح کر سکتے ہیں؟

- ★ خطرات سے وابستہ کھانوں میں فوڈ پوائزنگ بیکٹیریا کی موجودگی نہ ہو۔
- ★ کھانوں کی تیاری کے دوران جس قدر ممکن ہو کھانوں کو روم ٹیمپریچر کم سے کم وقت کے لیے رکھیے بیکٹیریا کی افزائش کے لیے مناسب حالات

نہ ہوں یعنی کھانوں کو گرم یا ٹھنڈا رکھیے



- ★ پانچ (5) ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت پر ریفریجریٹ کیجئے

کھانوں کو اچھی طرح پکائیں، کھانوں کو اچھی طرح

پکا کر بیکٹیریا کو اکمل طور پر ختم کیجئے۔

- ★ اپنے حفاظتی لباس کو صاف ستھرا رکھیں۔

کھانے کو بلا ضرورت ہاتھ نہ لگائیں۔

- ★ واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھولیں۔

## غذا کو غیر منجمد (ڈی فراسٹ) کرنا

اگر آپ کسی غذا کو غیر منجمد (ڈی فراسٹ) کرتے ہیں، تو آپ پر لازم ہے کہ یہ اس طریقے سے کریں کہ اس سے غذاؤں میں، ضرر رساں بیکٹیریا کی افزائش، یا ٹوکسنز بننے کا خطرہ کم سے کم ہو جائے۔ جب غذائیں غیر منجمد ہو رہی ہوں تو آپ پر لازم ہے کہ انہیں ایسے ٹریچر پر رکھیں جس کے نتیجے میں صحت کو خطرہ پیدا نہیں ہوگا۔ جہاں غیر منجمد (ڈی فراسٹ) ہونیوالی غذا سے نکلنے والی مائع صحت کے لئے خطرہ بن سکے (جیسے کچے گوشت کو ڈی فراسٹ کرتے وقت) آپ پر لازم ہے کہ اس میں سے مائع اچھی طرح نکال دیں۔ ڈی فراسٹنگ کے بعد لازم ہے کہ غذا کی اس انداز سے ہینڈلنگ کی جائے کہ اس سے ضرر رساں بیکٹیریا کی افزائش یا ٹوکسنز بننے کا خطرہ کم سے کم ہو (جیسے اسے فریج میں رکھنا)

## غذا کو غیر منجمد کرنے کا طریقہ

غذا کو ان طریقوں سے غیر منجمد کیا جاسکتا ہے۔

★ ریفریجریٹر میں

★ اوون میں



نوٹ: اگر غذا کو پانی سے غیر منجمد کرنا ہو تو پانی جراثیم سے پاک اور درجہ حرارت 15 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہو۔

## ٹھنڈی غذائیں

لازم ہے کہ 8 ڈگری سینٹی گریڈ پر یا اس سے نیچے رکھی جائیں۔ ٹھنڈی غذائیں چار گھنٹے تک 8 ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر رکھی جاسکتی ہیں۔ آپ کو صرف ایک بار ایسا کرنا چاہیے۔ اگر کوئی غذا 11 اس وقت کے بعد بچ جاتی ہے تو آپ کو چاہیے کہ اسے پھینک دیں یا اسے 8 ڈگری سینٹی گریڈ تک یا اس سے نیچے ٹھنڈا رکھیں جب تک کہ اسے استعمال نہیں کیا جاتا۔



## گرم غذائیں

لازم ہے کہ 63 ڈگری سینٹی گریڈ پر یا اس سے اوپر رکھی جائیں۔ جب آپ غذا کو دوبارہ گرم کریں تو یقینی بنائیں کہ ہر حصہ اتنا گرم ہے کہ اس میں سے بھاپ نکل رہی ہے۔ گرم غذائیں دو گھنٹے تک 63 ڈگری سینٹی گریڈ سے نیچے رکھی جاسکتی ہیں۔ آپ کو صرف ایک بار ایسا کرنا چاہیے اگر کوئی غذا 11 اس وقت کے بعد بچ جاتی ہے تو آپ کو چاہیے کہ اسے پھینک دیں یا اسے 63 ڈگری سینٹی گریڈ تک یا اس سے اوپر تک دوبارہ گرم کریں، یا اسے جلد سے جلد ٹھنڈا کر کے 8 ڈگری سینٹی گریڈ تک یا اس سے نیچے لے آئیں۔ غذا کو ایک محفوظ ٹریچر پر رکھیے جب تک کہ اس کو استعمال نہیں کیا جاتا۔ یاد رکھیں کہ آپ کو یہ صرف اسی وقت کرنا چاہیے جب آپ کے لئے یہ کرنا ضروری ہے اور یہ بات انتہائی اہم ہے کہ غذا کو ان اوقات سے زیادہ کے لئے ٹریچر کنٹرول سے باہر نہ رکھا جائے۔

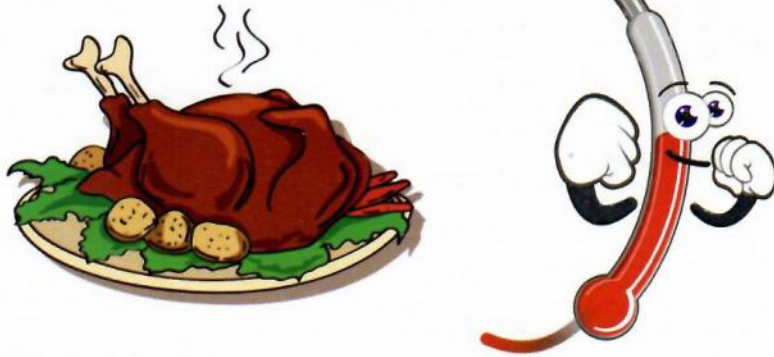
## گرم کھانوں سے رجوع ہونے کے اصول

اطمینان کر لیجئے کہ تمام کھانے اچھی طرح سے کم سے کم 75 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت پر پکائے جاتے ہیں۔ اگر انہیں گرم رکھنا مقصود ہو، تو درجہ حرارت مسلسل 63 ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھئے۔ اگر کھانے کو دوبارہ گرم کرنا اور فوراً کھانا مقصود ہو تو کلیدی درجہ حرارت 82 ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم کیجئے۔ گرم کئے ہوئے اور استعمال نہ ہونے والے بچے ہوئے کھانوں کو ضائع کر دیجئے اور گرم کھانے کو ڈھانپ کر رکھیں۔

### مدت وقت:

- ★ ریفریجریشن اور پکانے (یا تیار کرنے) کے درمیان: جس قدر ممکن ہو کم سے کم وقفہ رکھا جائے
- ★ پکانے اور کھانے / نوش کرنے کے درمیان: جس قدر ممکن ہو کم سے کم وقفہ رکھا جائے
- ★ پکانے اور ریفریجریشن کے درمیان: جس قدر ممکن ہو کم سے کم وقفہ رکھا جائے
- ★ ریفریجریشن اور پیش کرنے کے درمیان: جس قدر ممکن ہو کم سے کم وقفہ رکھا جائے

نوٹ: جب درجہ حرارت چیک کیا جائے تو مختلف کھانوں کے درمیان استعمال کے لئے تھرمامیٹر کے پروب اسوئی کو جراثیم سے پاک کیا جائے۔  
کچے کھانوں پر استعمال کی گئی سوئی کو پھر بعد میں ہائی رسک فوڈ پر استعمال نہ کیجئے۔



## کھانوں میں مرئی اشیاء (Foreign Bodies) کی آلودگی

کھانوں میں کسی بھی طبعی چیز یا کیمیائی مادے کی ملاوٹ ہو سکتی ہے۔ ان چیزوں کی آلودگی سے کھانے خراب ہو جاتے ہیں جو فوڈ پوائزنگ کا سبب بن جاتی ہیں یا جس کا نتیجہ خریدار کی طرف سے شکایت ہو سکتی ہے اور خریدار بیمار بھی ہو سکتے ہیں۔



کھانوں میں ملاوٹوں کا تدارک ا روک تھام آپ کس

طرح کر سکتے ہیں؟

- ★ کچے اور کپے کھانے علیحدہ سٹور کریں
- ★ جب کھانوں کی وصولی (ڈیلوری) کے ڈبوں یا ٹیکوں کو کھولیں تو احتیاط سے کام لیجئے اور مناسب طریقے سے سٹور کریں۔
- ★ صفائی اور ستھرائی سے متعلق ہدایات کو اپنائے اور اگر صفائی کے آلات وغیرہ اطمینان بخش نہ ہوں، مثال کے طور پر برش سے برٹرا سٹیکے باہر نکل رہے ہوں تو اس کو تبدیل کریں۔
- ★ ہوشیار رہئے، خراب آلات / مشینوں یا سطحوں، رستے ہوئے تیل، گشدہ شس یا پلاسٹک، کیڑے کوڑوں کے امکان وغیرہ کی اطلاع اپنے منجر کو کیجئے۔
- ★ کھلی ہوئی چیزوں کو یا وہ جو ہاتھ سے گر سکتی ہوں، باورچی خانے میں نہ لائیے۔
- ★ کام کی سطحوں کو صاف، فالتو چیزوں کے بغیر اور سلیقے سے رکھیے
- ★ کچن کی تمام سطھیں صاف ستھری ہوں۔
- ★ دھول یا مٹی لگے ہوئے کپڑے کا استعمال نہ کریں۔
- ★ کام کی جگہ تبا کو نوشی سے پرہیز کریں۔



## مرئی اشیاء (Foreign Bodies)

کیا ہوتی ہیں

کھانوں میں مرئی اشیاء کے پائے جانے کی وجہ، کھانے کی کچی چیزوں / غذاؤں کے ساتھ ان کا باورچی خانے میں آ جانا یا ذخیرہ کرتے وقت یا ان کی تیاری کے دوران یا ان کی نمائش کے وقت کھانوں میں شامل ہو جانا ہے۔ عام طور پر کھانوں میں پائی جانے والی مرئی اشیاء میں یہ چیزیں شامل ہوتی ہیں: پولیس، ہنس، تار، اسٹیلرز اور دھات کی دوسری چیزیں۔ جو عام طور پر مرمٹوں یا دیگر بھال کے کاموں کے بعد شامل ہو جاتی ہیں۔ کارڈ بورڈ، دھاگے اور پولی تھین کے ٹکڑے عام طور پر پیکیجنگ کے نتیجے میں مل جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ، کھانوں میں پائی جانے والی اشیاء میں، بال، کیڑے، کوڑے، پراور میٹنیاں یا بیٹ (Droppings) مٹھائیوں کے کاغذ اور سگریٹوں کے سرے، ذاتی چیزوں میں سے مثلاً ناخن، بال، شبن، بن کے ڈھکنے، گندی پٹیاں اور پلاسٹرز، گلاس اور لکڑی کے باریک ٹکڑے، صفائی کی چیزیں، کیمیکلز، گریس، آئل، رنگوں یا زنگ کی چیزیں بھی شامل ہیں



## ذاتی حفظانِ صحت کے اصول (Personal Hygiene)



- 1- نزلہ زکام یا بخار کی صورت میں کام پر نہ آئیں اور اپنے سپروائزر کو بیماری کے متعلق ضرور مطلع کریں
- 2- اگر زخم یا کٹ لگ جائے تو مناسب پٹی کروائیں اور سپروائزر کو مطلع کریں
- 3- صاف ستھرے اور دھلے ہوئے کپڑوں کا استعمال کریں۔
- 4- روزانہ غسل کریں اور صاف رہیں
- 5- کام کے دوران تمباکو نوشی سے پرہیز کریں
- 6- اپنے عام کپڑوں پر حفاظتی لباس (Protective Clothing) اچھی طرح پہننے تاکہ عام کپڑوں کا کھانوں سے کوئی رابطہ نہ ہو سکے۔
- 7- سر کی ٹوپی سے آپ کے بال پوری طرح ڈھک جانے چاہیں (سر کی ٹوپی، تحفظ کا لباس پہننے سے پہلے اوڑھنے تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ بال آپ کے کندھوں پر گر کر کھانوں تک پہنچ جائیں)
- 8- اپنا تمام زیور جس میں گھڑی بھی شامل ہے، اور ناخنوں کی پالش اور انش اتار دیجئے۔
- 9- اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھویئے۔ کلائیوں، ناخنوں اور انگلیوں کے درمیانی حصوں پر بھی توجہ دیجئے۔

اگر آپ مندرجہ ذیل امراض میں مبتلا ہیں تو کام شروع کرنے سے پہلے اپنے مینجیر یا ڈاکٹر کو اطلاع کیجئے:

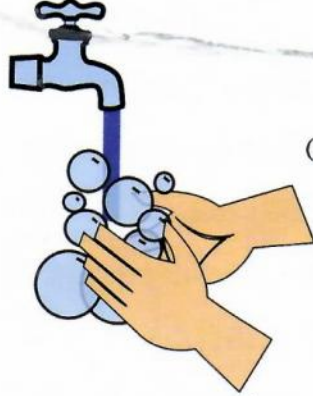


- ★ جب آپ خود کو بیمار محسوس کریں، خاص طور پر اگر آپ کو شدید نزلے یا حلق کی سوزش کی شکایت ہو یا آپ کے کانوں، آنکھوں یا ناک سے پانی بہہ رہا ہو
- ★ آپ کو فوڈ پوائزنگ ہو، زخم یا دانے، جلدی سوزش یا جلد کا کوئی اور عارضہ لاحق ہو
- ★ آپ کا کسی ایسے فرد سے قریبی رابطہ رہا ہو جسے فوڈ پوائزنگ ہوئی ہو یا اللہیاں محسوس ہوتی ہوں اور ایادست آرہے ہوں۔
- ★ کھانے سے رابطہ رابطے میں نہ رہیں تا وقتیکہ آپ میڈیکل کلیئر نہ کر لیں۔



## ہاتھ دھونا

موثر طور پر ہاتھ دھونا لوگوں کے ہاتھوں سے غذاء کام کی سطحوں، سامان وغیرہ تاکہ ضرر رساں بیکٹیریا کے پھیلنے کو روکنے میں مدد کے ضمن میں انتہائی اہم ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جو صاف غذا کے ساتھ کام کرتا ہے وہ سب اپنے ہاتھ مناسب طریقے سے دھوئیں۔



## ہاتھ دھونا کس وقت ضروری ہے؟

- ★ جب وہ غذا کی ہینڈلنگ کے علاقے میں داخل ہوتے ہیں جیسے وقفے (بریک) کے بعد یا ٹائمیلٹ جانے کے بعد
- ★ غذا تیار کرنے سے پہلے
- ★ کچی غذائیں جیسے گوشت / پولٹری اور انڈوں کو چھونے کے بعد
- ★ غذائی کوڑے کی ہینڈلنگ یا ڈسٹ بن کو خالی کرنے کے بعد
- ★ اپنی ناک صاف کرنے کے بعد یہ نہ بھولنے کہ صاف کو چاہئے کہ ہاتھ ڈسپوزیبل تو لینے سے مکمل طور پر خشک کریں اگر آپ کے ہاتھ گیلے ہوں یا نم ہوں تو ضرر رساں بیکٹیریا زیادہ آسانی سے پھیل سکتے ہیں

اپنے ہاتھوں کو کس طرح دھویا جائے، انہیں صاف اور کھانوں کو چھونے کے لئے بے خطر رکھیں۔



## باورچی خانے میں کن کن عوامل سے پرہیز ضروری ہے

باورچی خانے میں ضروری ہے کہ ان باتوں اور عوامل سے گریز کیا جائے۔

- ★ سگریٹ پینا / تمباکو نوشی۔
- ★ اپنے سر کو کھجانا۔
- ★ اپنے منہ یا ناک کو ہاتھ لگانا یا ناخنوں کو گترنا، مٹھائیاں کھانا
- ★ گم چبانا، بے دھلے تچھے یا اپنی انگلی سے کھانے کو چکھنا
- ★ خطرات سے وابستہ کھانوں (ہائی رسک فوڈز) کو بے ضرورت ہاتھ لگانا۔
- ★ زیور پہننا، نیل وارنش لگانا یا تیز خوشبو کے عطر / آفرشیوو وغیرہ استعمال کرنا۔
- ★ گلاسوں میں پھونکنے یا ان پلیٹوں کے کسی حصے یا ان آلات / سامان کو ہاتھ
- ★ لگانا جن کا براہ راست ہائی رسک فوڈ سے رابطہ ہو۔
- ★ مضبوط اور موزوں جوتے پہنیں۔
- ★ ناک صاف کرنے کیلئے ٹیشو استعمال کریں۔



باورچی خانے کے باہر تحفظ کا لباس

## صفائی اور جراثیم کشی

صفائی کے عمل سے مٹی، کھانوں کے بھروسوں، خاک، ارحول، گریس، تیل اور دوسرے آلودگی مادیوں کو ہٹانا مقصود ہوتا ہے۔ جراثیم کشی یہ وہ طریقہ ہے جس سے بیکٹریا کی سطح کو ایک محفوظ سطح پر لانا مقصود ہوتا ہے مثال کے طور پر جراثیم کشی کا استعمال پانچ کا استعمال کرنا۔



### صفائی کے چھ مرحلے



### صفائی کیوں کی جاتی ہے

- ★ گندمی جگہوں کی وجہ سے خریدار نہیں آتے اور ایسی جگہیں کڑے کمپوزوں کے لیے کشش پیدا کرتی ہیں۔
- ★ ایسی چیزوں/مادیوں کو ہٹانے کیلئے جن میں بیکٹیریا کی افزائش ہوتی ہے۔
- ★ جراثیم کشی کو موثر بنانے کے لیے۔
- ★ مرنی اشیاء (Foreign Bodies) کی آمیزش/ملاوٹ کے خطرات کو کم کرنے کیلئے۔
- ★ کام کرنے کے ایک خوشگوار اور محفوظ ماحول کی فراہمی کیلئے۔
- ★ حفظان و صحت کے اصولوں پر عمل کرنے کے لئے۔

### صفائی کرنے کا طریقہ

صفائی اور جراثیم کشی کے عام طور پر چھ مرحلے ہوتے ہیں:

- 1- صفائی سے پیشتر: جھاڑنے، پوچھنے اور گیلہ کرنے سے مٹی/ارحول کو ہٹانا۔
- 2- مکمل صفائی: گریس، تیل اور مٹی کی سطح کو نرم کرنا/پھیلا کرنا اور ڈیٹریجنٹ استعمال کرنا۔
- 3- کھگانا: نرمی گئی مٹی اور ڈیٹریجنٹ کو صاف کرنا۔
- 4- جراثیم کشی: بیکٹیریا کو مارنا۔
- 5- دھلائی: جراثیم کشی کے مادے کو ہٹانا/صاف کرنا۔
- 6- سکھانا: قدرتی طور پر ہوا سے خشک ہونا بہتر ہے۔

### کھانے اور آلات کی دھلائی کی سہولیات

دھلائی کے لئے علیحدہ علیحدہ سہولیات ہونی چاہئیں

- ★ ہاتھ دھونے کے لئے
- ★ غذائی اشیاء مثلاً تازہ ہنری پرگی ہوئی مٹی دور کرنے کے لئے
- ★ کھانا پکانے کے آلات اور برتن دھونے کے لئے

### کوڑا کرکٹ اضلاع شدہ اور خراب کھانے

کوڑا کرکٹ اور ضائع شدہ کھانوں کو قطعی طور پر باورچی خانے میں جمع نہیں ہونا چاہئے۔ یہ احتیاط کرنی ضروری ہے کہ کھانوں میں بیچے ہوئے ناکارہ کھانوں یا کوڑے وغیرہ سے کوئی ملاوٹ، بلا واسطہ یا بالواسطہ شامل نہ ہونے پائے۔ کھانوں سے رجوع کرنے والے افراد کے لیے ضروری ہے کہ وہ کوڑے کو ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ باہر کھے ہوئے کوڑے کے ڈبے کھینوں کی پیداوار کیلئے نہایت موزوں جگہ ہوتے ہیں جن پر ہمیشہ مکمل طور پر بند ہونے والے ڈھکنے ہونے چاہئے جنہیں استعمال کرنے کے بعد فوراً ڈھانپ دیا جائے۔





- صفائی اور جراثیم کشی کے لیے ضروری ہدایات  
صفائی اور جراثیم کشی کے لیے درج ذیل ہدایات کی پیروی کی جائے
- ★ مثال کے طور پر صفائی کرنے کی ترتیب کا تسلسل، صفائی کو اس طرح ترتیب دیجئے کہ خطرات سے وابستہ جگہیں پہلے صاف کی جائیں۔
  - ★ صفائی اوپر سے شروع کر کے نیچے کی جانب کی جائے۔
  - ★ صفائی کے صحیح کیمیکلز اور مشینیں استعمال کیجئے۔
  - ★ اُن جگہوں پر خاص توجہ دیجئے جہاں ہاتھ زیادہ لگتا ہے مثال کے طور پر ریفریجریٹر کے ہینڈلز۔
  - ★ پانی اگر ٹھنڈا یا گدلا ہو جائے تو بدل دیجئے۔
  - ★ ناکارہ / خراب مشینوں / آلات کیمیکلز کی کمی یا تحفظ کا لباس نہ ہونے کی اطلاع دیجئے۔
  - ★ بھرے ہوئے کوڑے کے ڈبوں کو خالی کیجئے۔

### ایسا ہرگز نہ کیجئے



- ★ کیمیکلز کو آپس میں ملانا۔
- ★ ہاتھ دھونے کے تین میں آلات / مشینوں کو دھونا۔
- ★ کیمیکلز کو بے نام کے یا کھانوں کے ڈبوں میں منتقل کرنا۔
- ★ کیمیکل یا آلات میں بلاوجہ دخل دینا۔
- ★ ٹوائلٹ اور باورچی خانے کی صفائی کیلئے ایک ہی مشین / آلہ استعمال کرنا۔

### صفائی سے پہلے

- ★ کھانوں کو ڈھانپ دیجئے یا وہاں سے ہٹا دیجئے۔
- ★ تحفظ کے لیے موزوں لباس پہنئے، خاص طور پر دستانے۔
- ★ صفائی کرنے کی تمام ترتیبوں کو احتیاط سے پڑھئے اور اس کا اطمینان کر لیجئے کہ آپ ہر ہدایت کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔

### صفائی کے بعد

- ★ صفائی کرنے والی مشینوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کیجئے اور سوکھنے کے لیے چھوڑ دیجئے۔
- ★ صفائی کرنے کی مشینوں کو کسی بھی پلج یا دوسرے جراثیم کش مادوں میں تمام رات نہ چھوڑیئے۔
- ★ صفائی کے آلات اور کیمیکلز کو کھانوں کی جگہ سے دور، ترجیحی طور پر تالوں والی الماریوں میں رکھیئے۔
- ★ ایک بارگی استعمال کے (ڈسپوزیبل) کپڑوں کو استعمال کے فوراً بعد پھینک دیجئے۔
- ★ اپنے ہاتھ دھوئے۔

## بیکٹیریا سے کھانوں میں آلودگی

بیکٹیریا کی کھانوں میں افزائش سے کھانے زہر آلودہ ہو جاتے ہیں گلانے سزانے والے بیکٹیریا کھانے میں زہر پیدا کرتے ہیں جنکی وجہ سے خریداری طرف سے شکایت بھی ہوتی ہے اور خریدار بیمار ہو سکتے ہیں



## بیکٹیریا سے آلودگی

کھانوں کو زہر آلود کرنے والے بیکٹیریا کے ذرائع خاص طور پر کچے کھانے کام کرنے والے افراد اور پالتو جانور ہوتے ہیں جن سے باورچی خانے میں بیکٹیریا داخل ہو جاتے ہیں اگر کھانوں کو صحیح طریقے سے پکایا نہ جائے یا ان ذرائع کا رابطہ براہ راست ہائی رسک فوڈز سے ہو جائے اور ایسی صورت حال ہو جس میں بیکٹیریا تقسیم در تقسیم ہو سکتے ہوں تو ایسی غذا کو کھانے میں بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔

## بیکٹیریا سے آلودگی کی ایک مثال

کچا گوشت رکھنے سے کام کرنے کی سطح کھانے کو زہر آلود کرنے والے بیکٹیریا سے آلودہ ہو سکتی ہے۔ اگر ہائی رسک فوڈ اس سطح پر رکھ دیا جائے تو وہ بھی بیکٹیریا سے آلودہ ہو جائے گا۔



## بیکٹیریا سے آلودگی کے ذرائع

کبھی کبھی بیکٹیریا کسی وسیلے سے براہ راست ہائی رسک فوڈ میں منتقل ہو جاتے ہیں اور کیونکہ بیکٹیریا میں خود کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی اور اس کے وسیلے ہمیشہ براہ راست موجود نہیں ہوتے لہذا بیکٹیریا کو کھانوں تک پہنچنے کے لیے دوسری چیزوں پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ منتقلی میں مدد کرنے والی چیزوں کو عام طور پر ذریعہ کہتے ہیں جن میں سے اہم وسیلے یہ ہوتے ہیں:

- ★ ہاتھ
- ★ لباس اور آلات
- ★ کام کی سطحیں، مثلاً میزوں وغیرہ سے ہاتھوں کا رابطہ
- ★ کھانوں کا ان سطحوں سے رابطہ

## ایک سے دوسرے تک آلودگی کی منتقلی

ایک کھانے سے دوسرے کھانے تک آلودگی کا پہنچنا دراصل بیکٹیریا کی منتقلی ہے (عام طور پر کچے کھانوں سے)۔ اس میں کھانوں سے براہ راست رابطہ کھانے میں کسی چیز کا گر جانا اور براہ راست آلودگی شامل ہے مثلاً ہاتھ، آلات اور کام کرنے کی سطحیں۔ بیکٹیریا جب کسی وسیلے سے کھانے تک منتقل ہوتے ہیں، تو یہ عمل راستہ کہلاتا ہے۔ فوڈ پوائزنگ کے تدارک کیلئے وسیلے، ذریعے اور راستوں تینوں کے بارے میں معلومات، بہت اہمیت رکھتی ہے۔

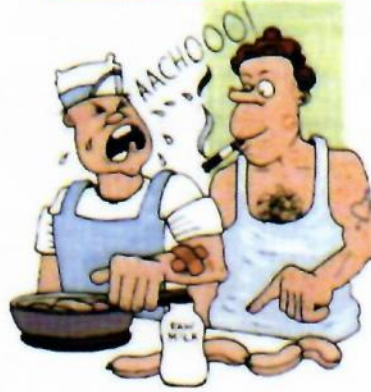


ایک کھانے سے دوسرے کھانے تک آلودگی کی منتقلی

## ویلے



## راتے



## ذرائع



## بیکٹیریا سے آلودگی کا تدارک روک تھام آپ کس طرح کر سکتے ہیں؟

ذاتی پاکیزگی اور حفظانِ صحت کا اعلیٰ معیار اور حفظانِ صحت کے اچھے اصولوں کی پابندی کیجئے۔ کھانوں کو ڈھانپ کر رکھئے اور ان سے کم سے کم رابطہ کیجئے۔ ذخیرہ کرتے وقت پکانے یا تیاری کے دوران پیش کرتے ہوئے اور تقسیم کرنے کے دوران کچھ کھانوں کو ہائی رسک فوڈز سے الگ رکھئے، پرندوں کے گوشت کو غیر منجمد (ڈی فراسٹ) کرتے وقت (یعنی درجہ حرارت کو معمول پر لانے کے لیے) اور پکے ہوئے گوشت کو ٹھنڈا کرتے ہوئے خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

مناسب طریقے سے کھانوں کا ذخیرہ کیجئے اور فاضل اور ناکارہ کھانوں کو ٹھیک طرح سے ٹھکانے لگائیے۔ اچھے اور جدید آلات اور موزوں آلات / مشینوں / برتنوں کا صحیح استعمال کر کے۔

موثر طریقے پر صفائی اور جراثیم کشی، کپڑوں کو دھوتے اور رگڑتے وقت خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیڑے مکوڑوں کی روک تھام، موثر انداز میں کرنا۔

## کسانوں کو کم سے کم ہتھ دلائے



## لپینٹا اور پچنگ کرنا

اگر آپ اپنے کاروبار (جس میں غذا کو ٹیک اوے کے لئے بیچنا شامل ہے) کے ضمن میں غذاؤں کو لپینٹے ہیں یا ان کی پچنگ کرتے ہیں، تو آپ پر لازم ہے کہ ان شرائط کو پورا کریں۔ لپینٹے اور پچنگ کے لئے استعمال کیا جانے والا میٹرل آلودگی کا ذریعہ نہ بنے اور میٹرل فوڈ گریڈ ہو۔ لپینٹے کے میٹرل ذخیرہ کریں تاکہ وہ آلودگی کے خطرے کا سامنا نہ کریں۔ لپینٹے اور پچنگ کا کام اس طریقے سے کریں جس میں مصنوعات کی آلودگی نہ ہو۔ اگر آپ غذاؤں کے لئے لپینٹے اور پچنگ کا مواد دوبارہ استعمال نہ کریں۔



## پیشکش اور نمائش (سروس اور ڈسپلے)

کھانوں کو پیش کرنے میں خطرات موجود ہوتے ہیں ان میں کھلی جگہ میں کھانوں کو خاصی دیر تک وقفے دینے کی وجہ سے فوڈ پوائزنگ بیکٹیریا کا تقسیم در تقسیم ہونا اور کھانے کو پیش کرنے والوں کے ٹمپز، آلات اور برتنوں سے آمیزش املاؤں میں شامل ہیں۔



- ☆ گرم کھانوں کو گرم اور ٹھنڈے کھانوں کو ٹھنڈا رکھیں۔
- ☆ پکانے اور پیش کرنے کے درمیانی وقفے کو کم سے کم رکھیے۔
- ☆ کھانوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور کم سے کم چھوئیے۔
- ☆ حفظان صحت کے بہترین اصولوں کی پابندی کیجئے۔
- ☆ ذاتی صفائی اور پاکیزگی کا اعلیٰ معیار قائم رکھیں۔

جب آپ غذا پیش کر رہے ہوں یا اس کی نمائش کر رہے ہوں، تو آپ اسے محدود وقت کے لئے ٹمپریچر کنٹرول سے باہر رکھ سکتے ہیں

## Safe Handling and Storage of Food

## کھانوں سے محفوظ رابطہ اور ان کا ذخیرہ

### وصولی (ڈلیوری)

- ★ تاریخوں کو کوڈز اور کھانوں کو ان کی تازگی ابویا کسی بھی طرح پھپھوندی کے لئے چیک کیجئے۔
- ★ اشیاء کے لیبل چیک کریں اور نامکمل لیبل والی اشیاء وصول نہ کریں
- ★ کھانوں کو کیڑے مکوڑوں یا ان کی علامات کے لئے چیک کیجئے۔
- ★ پھٹے ہوئے کنیز (Blown Cans) اور بیکنوں کو چیک کیجئے۔
- ★ کھانوں کو غیر اطمینان بخش وصولی یا ترسیل کرنے والوں / گاڑیوں کی فیئر مٹین حالت کی اطلاع اپنے فیئر کو دیتے اور کھانا وصول نہ کریں۔
- ★ چینیٹنگ کے بعد کھانوں کو 15 منٹ کے اندر اندر ذخیرہ کر لیجئے۔



### ذخیرہ (اسٹوریج)

- ★ کھانوں کو زمین سے اوپر اور دیواروں سے دور رکھئے۔ پرانے اسٹاک کو پہلے استعمال کیجئے اور گزری ہوئی تاریخوں (Expired) کے ذخیرے کو استعمال نہ کیجئے۔ خراب / نقصان زدہ یا زنگ آلود اور پتھکے ہوئے ڈبوں کے کھانوں کو استعمال میں نہ لائیے۔ غیر اطمینان بخش کھانوں یا کیڑے مکوڑوں کی موجودگی کے امکانات / علامات کی اطلاع اپنے فیئر کو دیتے۔



### فریژر / ریفریجریٹر کو استعمال کرنے کے اصول

- ★ کچے کھانوں / غذاؤں اور خطرات سے وابستہ / ہائی رسک فوڈ کو الگ الگ رکھئے اگر صرف ایک ہی فریج ہو تو ہائی رسک فوڈ کو کچے کھانوں سے اوپر رکھئے اور تمام کو الگ الگ لپیٹ کر مناسب طریقے سے رکھیں۔



- ★ درجہ حرارت پانچ ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہونا چاہئے۔
- ★ رکھی ہوئی اشیاء کی جگہوں کو تبدیل کرتے رہیں تاکہ پھلنا اسٹاک پہلے استعمال میں آسکے
- ★ ریفریجریٹر میں گرم کھانا ہرگز نہ رکھیں۔
- ★ کھانے کے کھلے ڈبے / کنیز ریفریجریٹر میں نہ رکھیں بلکہ انہیں کسی برتن وغیرہ میں منتقل کر کے ڈھانپ کر رکھیں۔
- ★ کھانوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور ریفریجریٹر میں گنجائش سے زیادہ سامان نہ رکھیں۔
- ★ فریژر / ریفریجریٹر کا دروازہ کھلا نہ چھوڑئیے۔
- ★ فریژر / ریفریجریٹر کو صاف ستھری حالت میں رکھیں۔

پیشہ فوڈ پراجیکٹس کے لیے ہر قسم کے ریفریجریٹر میں نہیں ہوتی لیکن بہت سے ذمہ دار جاتے ہیں۔ ریفریجریٹر میں گنجائش سے زیادہ نہ رکھیں۔





## ضرر رساں حشرات کو سمجھنا

کھانوں میں آلودگی کرنے والے عام کیڑے مکوڑے اور جانوروں میں چوہے، چوہیاں، بھیاں، لال بیک، بجزیں، چیونٹیاں، ذخیرے میں پیدا ہونے والے کیڑے، کبوتر، چڑیاں، کتے اور بلیاں شامل ہیں۔



ان کیڑے مکوڑوں / جانوروں کو باورچی خانے / کھانوں کی جگہوں سے باہر کیوں رکھا جائے؟

\* حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنے کے لیے۔

\* قانون کی پیروی کی غرض سے۔

\* بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے۔

\* کھانوں کو ناکارہ ہونے سے بچانے کے لیے (جن میں بٹگنیوں، کیڑوں اور لارواؤں وغیرہ کی ملاوٹ ہو سکتی ہے)۔

\* نقصان کے تدارک کے لیے (بجلی کے تار یا پائپ لائنز کی وجہ سے آگ لگ جانے اور پانی کی نکاسی کا خطرہ)۔

\* خریداروں کو کوہینے کا نقصان (ملاوٹ / آئیرش) کے ساتھ کھانا فروخت کرنے یا کیڑے مکوڑوں کے خوف / شگ کی بنا پر

\* عملے کو کوہینے کے تدارک کے لیے جنہیں ممکن ہے کوئی کیڑا تک مار دے یا کاٹ لے۔



## ضرر رساں حشرات کے تدارک کے لیے ضروری اقدامات

1- کسی کیڑے مکوڑے کو مارنے یا کیڑے مکوڑے کو نظر آنے پر بجلی کے گلابی ٹھکر کی ٹیوب خراب ہو جانے پر نکاسی ناکارہ ہو جانے پر اور بیٹ ٹرے خالی ہو جانے تو ان تمام چیزوں میں اپنے شیجر کو اطلاع کیجئے۔

2- کھانا اگر گرائے یا چڑیں بکھری ہوئی ہوں تو فوری طور پر انہیں سینٹے اور صاف کیجئے، کوڑے کو جمع نہ ہونے دیجئے۔

3- کھانوں کو ڈھانپ کر رکھیں۔

4- کھڑکیوں اور دروازوں کو بند رکھیں۔

5- باہر رکھے ہوئے کوڑے کے خوں کو عکسوں سے بند رکھیں اور کوڑا رکھنے کی جگہوں کو صاف رکھیں۔

6- کھانوں کو زمین پر نہ رکھئے اور دیوار سے دور رکھیں۔

7- کیڑوں سے تحفظ دینے والے ڈبوں پر ان کے ڈھکنے بند رکھیں۔

8- وصول ہونے والی چیزوں / کھانوں اور بیکنوں کو اس المینان کے لیے چیک کیجئے

کہ ان میں کیڑے مکوڑوں کا کوئی امکان یا علامت تو نہیں ہے۔

9- اسٹور کو باقاعدگی کے ساتھ چیک کرتے رہیں۔

10- ضرر رساں حشرات کے کنٹرول کے لیے تمام مناسب آلات

(Insect-o-Cuter) وغیرہ استعمال کریں۔



## کیڑے مکوڑوں کی شکلیں:

زندہ اور مرے ہوئے کیڑے اور جن میں لاروا پیوپا (لاروے کے بعد کی پیدائشی منزل) اور انڈے شامل ہیں۔

### علامات

بیٹنیاں، پرندوں کے گھونسلے، موتھ کے جالے۔ جس میں کھانوں، لکڑیوں اور پلاسٹر پر کترنے کے نشانات، بکسوں، تھیلوں، پیکنوں یا عمارت کی کسی بھی چیز میں سوراخ اور کارڈ بورڈ یا کاغذ کی کترنیں شامل ہیں۔ اناج وغیرہ کے تھیلوں کے پاس بکھرا ہوا اناج۔ چوہوں یا لال بیگوں کی موجودگی کی وجہ سے غیر معمولی بو۔ خاک یا کھانوں کے پاؤڑوں مثلاً آٹے پر پنچوں کے نشانات۔ پائپوں اور دیواروں میں سوراخوں کے نزدیک، نکاسی کے راستوں میں چوہوں وغیرہ کے پیروں کے نشانات (کالے اور گریسی) کھانوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کا غائب ہونا۔ کھلے ہوئے کھانوں کے پاس ہرگز فلائی اسپرے استعمال نہ کیجئے اور اسپرے کے استعمال کے بعد کام کی سطحوں اور برتنوں کو اچھی طرح صاف کیجئے۔

کھانوں کے چند عام کیڑے مکوڑے



گھریلو چوہا

بھورا گھونس



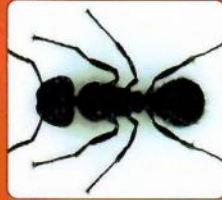
ایشیائی لال بیک

سلوٹش



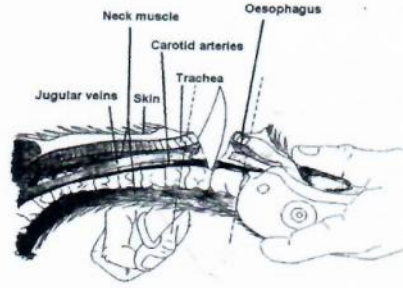
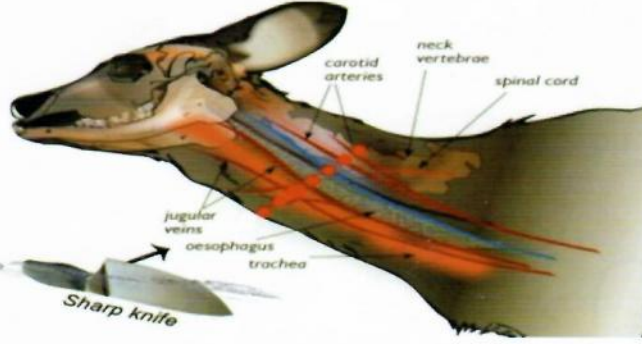
جرمن لال بیک

انڈین میل موٹھ



فیروز چوٹی

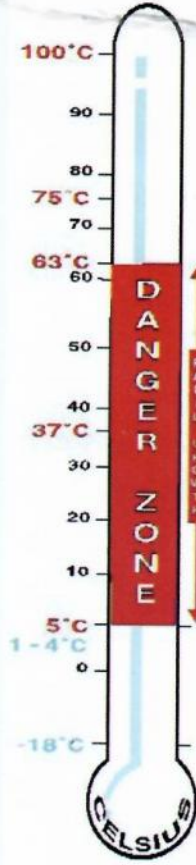
گرین دیول



## جانور ذبح کرنے کے اصول

- 1- جانوروں کو بائیں پہلو لٹایا جائے۔
- 2- اسکا منہ قبلہ رخ کریں اور بکبیر پڑھیں۔
- 3- گلے پر تیز چھری ایسے پھیریں تاکہ خوراک کی نالی سانس کی نالی اور دائیں بائیں خون کی نالیاں کٹ جائیں۔
- 4- گردن کی ہڈی (Neck Vertebrae) اور اعصابی رگوں (spinal Cord) کو نہیں کاٹنا تاکہ جسم سے خون مکمل نکل جائے۔
- 5- ہر ذبح کیے جانے والے جانور پر بکبیر پڑھنا، ہاتھ سے جانور کو ذبح کرنا، جانور کا حلال ہونا اور ذبح کرنے والے کا مسلمان ہونا قانوناً اور شرعاً لازمی ہے۔
- 6- جب تک جانور کے جسم سے خون نہ نکل جائے تو اس وقت تک انتظار کیا جائے۔ اس میں کچھ وقت (5-6 mins) لگ سکتا ہے ورنہ جسم میں خون رہ جائے گا اور گوشت جراثیموں سے آلودہ بھی ہو جائے گا۔ خون نجاست ہے اور اسکا گوشت میں رہ جانا شرعاً بھی صحیح نہیں۔
- 7- ضائع شدہ ہڈی، فضلہ اور بقایا جات کو آبادی سے دور گڑھا کھود کر دبا دیں۔ تاکہ ان کی وجہ سے گندگی اور بیماری نہ پھیلے۔

# جراثیم اور درجہ حرارت



★ 100 °C سے 121 °C درجہ حرارت پر ہر طرح کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

★ 60 °C سے 79 °C درجہ حرارت پر کھانے کو گرم رکھنا چاہئے۔

★ 5 °C سے 60 °C تک درجہ حرارت کو خطرناک تصور کیا جاتا ہے۔

★ 5 °C سے -18 °C درجہ حرارت کو ٹھنڈی خوراک مثلاً آئس کریم وغیرہ یا خوراک محفوظ رکھنے کے لئے بہترین سمجھا جاتا ہے۔



خیبر پختونخواہ فوڈ سیفٹی اینڈ حلال فوڈ اتھارٹی

ایڈ  
حلال ایسیمنٹ اینڈ سرٹیفیکیشن انسٹیٹیوٹ  
پرائیویٹ لمیٹڈ

