

खाद्य-सुरक्षा को संचालित करें

साफ करें, अलग करें, पकाएं, ठंडा करें

खाद्य-सुरक्षा को कैसे संचालित करें

हर वर्ष ओन्टेरियो में हजारों लोग भोजन से होने वाली बीमारियों (जिसे फूड पॉयज़निंग भी कहते) हैं से पीड़ित होते हैं।

भोजन से होने वाली अधिकांश बीमारियों का कारण जीवाणु या बैक्टीरिया हैं। लेकिन यह वायरसों, परजीवियों, कुछ जीवाणुओं द्वारा उत्पन्न किए जाने वाले जीव-विष (या ज़हर), या उन रसायनों से भी हो सकती हैं, जो आपके रक्त में प्रवेश करते हैं। यद्यपि इसे परंपरागत तौर पर भोजन से फैलने वाली बीमारी नहीं माना जाता, फिर भी कुछ विशेष खाद्य पदार्थों (जैसे कि मूंगफली) में मौजूद एलर्जन भी कुछ लोगों में हल्की से लेकर प्रचंड रिएक्शन पैदा कर सकते हैं।

आप जीवाणुओं और ऐसे दूसरे कीटाणुओं को देख, सूंघ नहीं सकते और न ही उनका स्वाद पहचान सकते हैं, जो खाने के जरिये बीमारी फैलाते हैं। यदि उन्हें सही तापमान मिल जाए, तो वे चंद घंटों में ही अपनी संख्या लाखों तक बढ़ा सकते हैं।

खाने से फैलने वाली बीमारियों के लक्षण हो सकते हैं:

- मिचली आना
- उल्टी
- दस्त
- बुखार
- पेट में मरोड़

यह बताना हमेशा सरल कार्य नहीं है कि आपके लक्षण भोजन से पैदा हुए हैं या नहीं। ऐसा खाना खा लेने के बाद, आपको बीमार होने में कुछ घंटों से लेकर कुछ सप्ताह तक का समय लग सकता है। अधिकांशतः, संदूषित भोजन करने के बाद लोग कुछ ही दिनों के भीतर बीमार पड़ जाते हैं।

कभी-कभी लंबी अवधि की जटिलताएं पैदा हो सकती हैं और, यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

जिन लोगों की अत्यधिक बीमार पड़ने की आशंका रहती है, वे हैं:

- बुजुर्ग
- बच्चे
- गर्भवती महिलाएं
- जो लोग पहले से ही बीमार हैं

यदि आपको लगता है कि आपको कोई भोजन से फैलने वाली बीमारी हो गई है, तो डॉक्टर के पास जाएं और तुरंत अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट को सूचित कर दें।

इन उपायों का पालने करके, भोजन से फैलने वाली बीमारियों का खतरा कम करें:

साफ करें, अलग करें, पकाएं, ठंडा करें

उपाय 1: साफ करें

अपने हाथों, सभी सतहों और उपकरणों को साफ करें। यह काम अकसर करें और अच्छी तरह से करें! जीवाणु हाथों में, कटिंग बोर्डों पर, चाकुओं पर, बरतन साफ करने के कपड़ों पर, काउंटर टॉप पर और भोजन पर भी लग सकते हैं।

हाथ धोने संबंधी संकेत

1. अपने हाथों को बहते हुए गरम पानी से गीला करें।
2. फिर हाथों को साबुन के झाग के साथ 15 से 20 सेकेंड रगड़ें।
3. हाथों को अच्छी तरह खंगालें और पेपर टावल द्वारा थपकी देकर सुखा लें।
4. नल बंद करने के लिए पेपर टावल का प्रयोग करें।

आपको कब अपने हाथ धोने चाहिए?

खाना बनाने, उस पर कोई भी काम करने, परोसने अथवा खाने से पहले हाथ धोएं।

निम्नलिखित के बाद अपने हाथ धोएं:

- टॉयलेट का प्रयोग करने के बाद
- छींकने, खांसने या नाक साफ करने के बाद
- अपना चेहरा, मुंह या बालों को छूने के बाद
- कच्चा मांस या दूसरे कच्चे खाद्य पदार्थों, या जिन सतहों पर वे रखे गए हों (उदाहरण के लिए, कटिंग बोर्ड, काउंटर टॉप) उन पर काम करने के बाद
- खाना पकाने या खाने के गंदे बरतनों पर काम करने के बाद
- पैसे हाथ में लेने के बाद
- धूम्रपान के बाद
- पालतू जानवरों को छूने के बाद

- सफाई के बाद

- कूड़े पर काम करने के बाद

यदि आप बीमार हैं, तो भोजन बनाने या परोसने का काम न करें – खासकर, यदि आपको उल्टी या दस्त रहे हों।

उपकरणों को साफ करने के लिए संकेत:

किचन के उपकरणों और बरतनों को गरम पानी और बरतन धोने के डिटरजेंट से साफ करें, खंगालें और फिर स्वच्छ बनाएं।

बरतनों और कटिंग बोर्डों को स्वच्छ बनाने के लिए नीचे दिए गए उपाय करें:

- सिंक में डाले जाने वाले हर 1 लीटर (4 कप) गरम पानी में 2.5 मि.ली. (½ छोटे चम्मच) घरेलू ब्लीच डालें। बरतनों और कटिंग बोर्डों को कम से कम 45 सेकेंड तक भिगाएं। उन्हें उपयोग करने से पहले अच्छी तरह हवा में सूखने दें।

किचन काउंटरों, मेजों, नलों, सिंकों और उपकरणों (फ्रिज के दरवाजे के हैंडल सहित) को स्वच्छ बनाने के लिए इन उपायों का पालन करें:

- हर 1 लीटर (4 कप) पानी में 5 मि.ली. (1 छोटा चम्मच) घरेलू ब्लीच डालें। इस मिश्रण को लेबल लगाई हुई स्प्रे बोतल में रखें। इस मिश्रण की फुहार काउंटरटॉपों तथा दूसरी सतहों पर मारें। अब उन्हें साफ कपड़े या पेपर टावल से पोंछ दें। अकसर नया घोल तैयार करें।

बरतन धोने के कपड़ों, एप्रन और तौलियों को साफ करने के लिए उन्हें प्रायः वाशिंग मशीन में डालें।

उपाय 2: अलग करें

अपना खाना संदूषित न करें! पारगामी संदूषण तब होता है जब जीवाणु एक खाद्य पदार्थ से दूसरे में फैलते हैं। ऐसा तब आसानी से हो सकता है, जब पकाया गया या खाने के लिए तैयार भोजन, कच्चे मांस या अन्य बिना पकाए भोजन, गंदे हाथों अथवा संदूषित बरतनों के संपर्क में आ जाए। **कच्चे और खाने के लिए तैयार भोजनों को अलग-अलग रखें!**

पारगामी संदूषण के आम स्रोत हैं:

- कटिंग बोर्ड, काउंटरटॉप, प्लेटें और दूसरी खाद्य सतहें
- स्लाइसर, मिक्सर और ग्राइन्डर
- परोसने के बरतन, चाकू और चिमटियां
- हाथ
- कीट-पतंगे
- फूड प्रोब थर्मामीटर (इनका प्रयोग भोजन के अंदर के तापमान को मापने के लिए किया जाता है)
- कच्चे मांस से टपकता रस, जो पकाए हुए या खाने के लिए तैयार भोजन पर गिर रहा हो

अलग करने के संकेत:

- कच्चे मांस, पोल्ट्री और समुद्री खाद्य उत्पादों को फ्रिज के निचले खाने में रखें
- अलग-अलग कटिंग बोर्डों का प्रयोग करें (उदाहरण के लिए, मांस के लिए हमेशा एक ही, लेकिन फलों और सब्जियों के लिए दूसरा)।
- दुबारा प्रयोग करने से पहले कटिंग बोर्डों, बरतनों और फूड प्रोब थर्मामीटरों को धोएं, खंगालें और स्वच्छ बनाएं।
- कभी भी पकाया गया खाना ऐसी प्लेट, कटिंग बोर्ड या सतह पर न रखें, जिसका प्रयोग कच्चे मांस, पोल्ट्री, समुद्री खाद्य उत्पादों या अंडों के लिए किया गया हो।
- खाद्य पदार्थों को रेफ्रिजरेटर में मैरिनेट करें और बेस्टिंग के लिए हमेशा एक ही मैरिनेड का प्रयोग न करें।
- खाना बनाते समय धूम्रपान न करें।

उपाय 3: पकाएं

खाने को पर्याप्त उच्च तापमान पर पकाएं और उसे खतरे की सीमा से बाहर रखें! खतरे की सीमा, जिसमें जीवाणु तेजी से बढ़ते हैं, वह है 4°C (40°F) और 60°C (140°F) के बीच।

- मांस, पोल्ट्री, मछली या अंडों को अच्छी तरह पकाने के लिए, उन्हें काफी उच्च तापमान पर लंबे समय तक गरम करें ताकि नुकसानदेह जीवाणु बढ़ने न पाएं (तापमान चार्ट देखें)।
- पकाने के बाद, गरम खाने को 60°C (140°F) के तापमान पर या इससे भी गरम रखें, जब तक कि उसे परोस नहीं दिया जाता।
- गरम खाने को जल्दी ही परोस दें, या उसे ठंडा होते ही जितना जल्दी हो सके, फ्रिज या फ्रीजर में रख दें (पकाने के दो घंटों के भीतर)।

पकाने के बारे में संकेत:

- यह सुनिश्चित कर लें कि खाने और पानी के स्रोत सुरक्षित और भरोसेमंद हों।
- पकाए गए भोजन के अंदर के तापमान को मापने के लिए फूड प्रोब थर्मामीटर का प्रयोग करें (उदाहरण के लिए, मांस, पोल्ट्री, मछली के लिए), ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उन्हें काफी उच्च तापमान पर पकाया गया है।
- अधपके हैमबर्गन न खाएं। हैमबर्गर और दूसरे पीसे हुए मांस को हमेशा अंदर के सही तापमान तक पकाएं।
- मछली को सही भीतरी तापमान तक पकाएं, जब तक कि वह फोर्क से आसानी के साथ टूटने न लग जाए।
- माइक्रोवेव ओवन का सही प्रयोग करें, पहले भोजन को ढकें, फिर एकसमान रूप से पकाने के लिए चलाएं और घुमाएं। ऐसा करने से भोजन में ठंडे हिस्से नहीं रहेंगे।

- जब भी आप सॉस, सूप और ग्रेवी को दुबारा गरम करें, तो उन्हें पूरा उबलने तक गरम करें। दूसरे बचे खाने को अच्छी तरह गरम करें 74°C(165°F) तक।

उपाय 4: टंडा करें

ठंडे खाने को टंडा ही रखें! ऐसा करने से, भोजन से फैलने वाली बीमारियों का खतरा कम हो जाएगा, क्योंकि कम तापमान पर जीवाणुओं की वृद्धि धीमी पड़ जाती है।

भोजन को खतरे की सीमा से बार रखें।

- भोजन को रेफ्रिजरेटर में 4°C (40°F) या इससे कम तापमान पर रखें
- भोजन को रेफ्रिजरेटर में -18°C (0°F) या इससे कम तापमान पर रखें

रेफ्रिजरेटर के बारे में संकेत:

- मांस, पोल्ट्री, अंडों और डेरी उत्पादों को खरीदने के दो घंटों के भीतर टंडा कर दें।
- अंडों को फ्रिज डोर में रखने के बजाए, भीतर रखें।
- गरम खाने को फ्रिज में रखने से पहले छोटे, उथले बरतनों में डाल दें। ऐसा करने से भोजन फ्रिज में जल्दी टंडा होगा।
- फ्रिज में बहुत सारा माल न दूँसें। भोजन को सुरक्षित रखने के लिए ठंडी हवा का संचरण होना अत्यावश्यक है।
- रेफ्रिजरेटरों और कूलरों में यह देखने के लिए थर्मामीटरों का प्रयोग करें कि वे ठीक से ठंडे हैं।

भोजन पकाने की सुरक्षित क्रिया हेतु तापमान के नियम

तब तक पकाएं, जब तक भोजन का भीतरी तापमान नीचे दिए गए अनुसार न हो जाए और फिर कम से कम कम से कम 15 सेकेंड और पकाएं।

होल पोल्ट्री (उदाहरण के लिए, चिकन, टर्की, बतख)	(82°C)180°F
भराई वाली पोल्ट्री	(74°C)165°F
काटी हुई या पीसी हुई पोल्ट्री <ul style="list-style-type: none"> • काटी हुई पोल्ट्री(उदाहरण के लिए, सीना, टांग, पंख) • पीसी हुई पोल्ट्री 	(74°C)165°F
खाद्य मिश्रण <ul style="list-style-type: none"> • खाद्य मिश्रण(उदाहरण के लिए, पोल्ट्री मिला सूप, स्टू, कैसरोल, स्टॉक, ग्रेवी, अंडे, मांस या मछली) 	(74°C)165°F

डिफ्रोस्ट करने के बारे में संकेत:

आपके भोजन को डिफ्रोस्ट करने के कुछ सुरक्षित और कारगर तरीके यहां दिए जाते हैं:

- भोजन को फ्रिज में डिफ्रोस्ट करें। भोजन को फ्रिज के निचले खाने में किसी बरतन में रखें और उसे पिघलने के लिए प्रति किलोग्राम 10 घंटे के हिसाब से समय दें।
- भोजन को ठंडे बहते पानी में डिफ्रोस्ट करें।
- भोजन को माइक्रोवेव में डिफ्रोस्ट करें। गलने के तुरंत बाद उसे पका लें।

भोजन को कभी भी किचन काउंटर पर डिफ्रोस्ट न करें। सबसे पहले भोजन की बाहरी परतें डिफ्रोस्ट होती हैं, फिर अंदर का भाग गलता है। इन दशाओं में जीवाणु पनप सकते हैं।

भोजन को लाना-ले जाना और संभालना

- यदि भोजन को तैयार न किया जा रहा हो या परोसा न जा रहा हो, उसे हमेशा ढककर रखें।
- भोजन को लाने-ले जाने व संभालने के लिए, उसे साफ खाने के कंटेनरों या एक ही बार प्रयोग किए जाने वाले फूड बैग, लिपटन या फॉइल में अच्छी तरह ढककर रखें।
- यदि आप गरम भोजन को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जा रहे हैं, तो ढके हुए भोजन को इन्सुलेट किए हुए थर्मल कंटेनर में रखें या किसी फॉइल में लपेटें और मोटे तौलियों से ढक दें। एक थर्मामीटर भी साथ रख दें, यह जांच करने के लिए कि भोजन का तापमान 60°C(140°F) या अधिक रहे।
- यदि आप ठंडे किए हुए या किए जा रहे भोजन को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जा रहे हैं, तो ढके हुए भोजन को बर्फ या जमे हुए जैल पैकों के साथ किसी कूलर में रखें। एक थर्मामीटर भी साथ रख दें, यह जांच करने के लिए कि भोजन का तापमान 4°C(40°F) या कम रहे।

मांस <ul style="list-style-type: none"> • बीफ, मेमने का मांस, बछड़े या बकरे का मांस(रोस्ट या स्टीक – मध्यम पकाया हुआ) • सूकर का मांस या ताजा संसाधित हैम • पीसा हुआ मांस, पोल्ट्री को छोड़कर(उदाहरण के लिए, बीफ, सूकर का मांस) 	(71°C)160°F
मछली	(70°C)158°F

इस प्रकाशन को तैयार करने में निम्नलिखित से मूल्यवान सहायता मिली:

फारमर्स मार्किट्स ओन्टेरियो

कैनेडियन पार्टनरशिप फॉर कंज्यूमर फूड सेफ्टी ऐड्यूकेशन

एसोसिएशन ऑफ सुपरवाइजर्स ऑफ पब्लिक हेल्थ इन्सपेक्टर्स ऑफ ओन्टेरियो

एसोसिएशन ऑफ लोकल पब्लिक हेल्थ एजेन्सीज

राएर्शन यूनिवर्सिटी, स्कूल ऑफ ऑक्यूपेशनल एंड पब्लिक हेल्थ

इनवायरनमेन्टल हेल्थ फाउन्डेशन ऑफ कैनेडा

मेंबर्स ऑफ दि फूड सेफ्टी ऐड्यूकेशन कैम्पेन रेव्यू ग्रुप:

- कैनेडियन इंस्टिट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ इंस्पेक्टर्स (ओन्टेरियो ब्रान्च)
- सिटी ऑफ हेमिल्टन, पब्लिक हेल्थ सर्विसेस्
- कम्युनिटी फूड एडवाइजर्स प्रोग्राम, न्यूट्रिशन रिसोर्स सेन्टर, ओन्टेरियो पब्लिक हेल्थ एसोसिएशन
- डरहम रीजन हेल्थ डिपार्टमेन्ट
- फेडरेटिड विमिन्स इंस्टिट्यूट्स ऑफ ओन्टेरियो (आर ओ एस ई प्रोग्राम)
- हेलीबर्टन, कवार्था, पाइन रिज डिस्ट्रिक्ट हेल्थ यूनिट
- लीड्स, ग्रैनविले एंड लैनार्क डिस्ट्रिक्ट हेल्थ यूनिट
- ओन्टेरियो मिनिस्ट्री ऑफ एग्रीकल्चर, फूड एंड रूरल अफेयर्स
- ओन्टेरियो मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ प्रमोशन
- ऑक्सफोर्ड काउन्टी पब्लिक हेल्थ एंड इमरजेन्सी सर्विसेस्
- रीजन ऑफ पील – पब्लिक हेल्थ
- थंडर बे डिस्ट्रिक्ट हेल्थ यूनिट
- टोरन्टो पब्लिक हेल्थ
- यॉर्क रीजन हेल्थ सर्विसेस् डिपार्टमेन्ट

पब्लिक हेल्थ यूनिट परामर्श साइट:

- सिटी ऑफ हेमिल्टन पब्लिक हेल्थ सर्विसेस्
- डरहम रीजन हेल्थ डिपार्टमेन्ट
- ह्यूरोन काउन्टी हेल्थ यूनिट
- लीड्स, ग्रैनविले एंड लैनार्क डिस्ट्रिक्ट हेल्थ यूनिट
- नियाग्रा रीजन पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेन्ट
- ओटावा पब्लिक हेल्थ
- पीटरबोरो काउन्टी-सिटी हेल्थ यूनिट
- सडबरी एंड डिस्ट्रिक्ट हेल्थ यूनिट

गवर्नमेन्ट ऑव ओन्टेरियो के बारे में सूचना

www.health.gov.on.ca

इन्फोलाइन 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

टेलीहेल्थ ओन्टेरियो

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

टेलीहेल्थ ओन्टेरियो एक 24/7 सेवा है जिसमें

आपकी तात्कालिक स्वास्थ्य आशंकाओं का उत्तर नर्स प्रैक्टिशनर द्वारा दिया जाता है।