



समिट काउन्टी पब्लिक हेल्थ

1867 West Market St

Akron, OH 44313

टोल फ्रि: 1 (877) 687-0002

फ्याक्स: (330) 923-6436

www.scph.org

खानाबाट हुने रोगजनक सूक्ष्मजीवहरू

- धेरैजसो खानाबाट हुने रोगहरू ब्याक्टेरिया र भाइरसले निम्त्याउँछ
- रोगजनक जीवाणुहरूको वृद्धिलाई असर गर्ने कारकहरू: खाना (अधिक प्रोटीनयुक्त), एसिडिटी, समय, तापक्रम (४१°F - १३५°F), अक्सिजन, आद्रता (पानी गतिविधि स्तर)
- सुरक्षाको लागि समय-तापक्रम नियन्त्रण (TCS) गर्नुपर्ने खानाहरू, प्रायः सम्भावित जोखिमपूर्ण खानेकुराको रूपमा चिनिने (PHF): ओसिलो, अधिक प्रोटीनयुक्त खानाहरू र उपयुक्त तापक्रम रोगजनक जीवाणुहरूको वृद्धिको सहयोगी बन्न सक्छन
- बिस्कुट जस्ता जोखिम-मुक्त खानेकुराहरूमा रोगजनक जीवाणुहरू बाँच्न त सक्छन् तर आफ्नो सङ्ख्या भने बढाउन सक्दैनन्।

सरसफाइको राम्रो तरिका अपनाउनुहोस्

- रोगजनक जीवाणुहरूको स्रोत प्रायजसो मानिसहरू नै हुन्छन्
- सफा लुगा अनि कपाल झर्न रोक्ने नेट लगाउनुहोस्
- कपडाको तौलियामा, एप्रोनमा अथवा लुगामा आफ्नो हात नपुछनुहोस्
- आफ्नो औंलाहरूका नङ सधैं काटेर सफा र चिटिक्क राख्नुहोस्
- आफ्नो व्यक्तिगत खानेकुरा र पेय पदार्थ छोपेर राख्नुहोस्, र खानेकुरा अथवा सफाइ उपकरण दूषित नहुने गरी उपयुक्त स्थानमा राख्नुहोस्
- खुला घाउ वा चोट लागेको छ भने औंलामा लगाउने टेप र/वा डिस्पोजेबल पन्जाले छोप्नुहोस्

पन्जाको उचित प्रयोग

- पन्जा लगाउनु अघि र पन्जा फेर्नु अघि राम्रोसँग हात धुनुहोस्
- अर्को काम गर्नु परेमा अथवा पन्जा दूषित भएमा (जस्तै पैसा लिँदा) अथवा खाद्य उत्पादनमा केही समय खाली भएमा पन्जा फेर्नुहोस्
- डिस्पोजेबल पन्जा प्रयोग गरेपछि जोगाएर राख्ने अनि पुनः प्रयोग गर्ने नगर्नुहोस्
- पन्जा खोलेपछि त्यसलाई फाल्नुहोस् अनि नयाँ पन्जा लगाउनुहोस्
- लगातार प्रयोग भइरहेको छ भने हरेक ४ घण्टामा पन्जा फेर्नुहोस् (जस्तै स्यान्डविज काट्दा)



खान-तयार खानेकुरालाई कहिल्यै पनि नाङ्गो हातले नछुनुहोस्!

डेलि टिस्यु, एक चोटी प्रयोग गर्ने पन्जा, स्प्याटुला, काँटा, डिस्पेन्सिड उपकरण, चिम्टा, आइस स्कुप इत्यादि प्रयोग गर्नुहोस्।

हात धुने सही तरिका

- हात धुनलाई तोकिएको सिङ्कमा मात्र हात धुनुहोस्
- तातो (१००°F) पानीले हात भिजाउनुहोस्
- साबुन लगाएर लगभग २० सेकेन्डसम्म राम्ररी दुवै हात मिचुनुहोस्
- धाराको पानीले आफ्नो हात राम्रोसँग पखाल्नुहोस्
- पेपर टावल प्रयोग गरेर हात सुक्खा गर्नुहोस् अनि पेपर टावल प्रयोग गरेर धारा बन्द गर्नुहोस्
- (ऐच्छिक) हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्

NOTICE

EMPLOYEES
MUST WASH
HANDS BEFORE
RETURNING
TO WORK



हात कहिले धुने

- बाथरुम प्रयोग गर्दा – दुई चोटी हात धुनु आवश्यक छ
- खोक्दा, हाँखुँ गर्दा, सिगान फाल्दा वा नाक छुँदा
- टाउको, कपाल, मुख, लुगा, एप्रोन, काटेको ठाउँ अथवा घाउ छुँदा
- धुम्रपान गर्दा वा खाँदा वा पिउँदा
- काँचो कुखुरा प्रजाती, मासु, अथवा माछा छुँदा
- फोहोर, भुइँ, आदि छुँदा
- फोहोर भाँडाकुँडा अथवा उपकरण छुँदा
- रसायन, जनावर, पैसा, आदि छुँदा
- डिसवासर लोड गर्ने र अनलोड गर्ने बीचमा

एक देखि अर्कोमा फोहोरजन्य (दूषित) तत्व सर्नबाट रोकथाम गर्ने तरिका

- काँचो मासु, पाकेको मासु र तरकारी काट्नको लागि फरक-फरक कटिङ बोर्ड प्रयोग गर्नुहोस्
- सुरक्षित पकाउने तापक्रमको मापदण्डअनुसार खानेकुराहरू भण्डार गर्नुहोस्: खान-तयार (RTE) खानाहरू (तरकारी, फलफूल, पूर्ण रूपमा पकाएको खानाहरू) सधैं माथि राख्नुहोस्, त्यसपछि समुद्री खाना, स्टेक, सुँगुरको मासु, कीमा मासु राख्नुहोस् अनि तल तिर स्टेफड मासु र कुखुरा प्रजातिका मासुहरू राख्नुहोस्।
- सबै खान-तयार (RTE) खानेकुराहरूमा मिति र समय उल्लेख गर्नु आवश्यक छ र तयार पारेको ७ दिनपछि त्यसलाई फ्याँक्नुपर्नेछ।
- भण्डारण गरिएका खाद्य उत्पादनहरू रोटसनमा राख्नुहोस् ताकि सबैभन्दा पुरानो खाना सुरुमा प्रयोग होस्।
- यदि क्यानहरू फुलिएको अथवा असाध्यै नराम्रोसँग आकार बिग्रिएको अवस्थामा छ भने त्यसलाई फ्याँक्नुपर्छ।
- खानेकुरा सधैं सुक्खा, सफा भुइँबाट ६ इन्च माथि भण्डारण गर्नुहोस्
- भुइँ पुछन प्रयोग गरिएको पानी ट्वाइलेट अथवा युटिलिटी (मोप) सिङ्कमा मात्र फाल्नुपर्छ
- डम्पस्टरहरूमा ढक्कनहरू बन्द राख्नुपर्छ, फोहोरहरू नियमित रूपमा हटाइनुपर्छ, र कन्टेनरहरू अनि वरपरको फोहोर राख्ने क्षेत्र सफा राख्नुपर्छ।
- बाहिरपट्टि खुल्ने क्षेत्रहरूमा (ढोका अनि झ्यालहरू) जाली राख्नुपर्छ अथवा ती क्षेत्रहरू बन्द राख्नुपर्छ अथवा किरा छिर्न नदिनको लागि अन्य कुनै तरिका अपनाउनुपर्छ

भाँडाकुँडाहरू र भान्साका सामग्रीको सरसफाइ र सेनिटाइज गर्ने तरिका

हातले गर्ने

- सिङ्क सफा गर्नुहोस् अनि आवश्यकताअनुसार सेनिटाइज पनि गर्नुहोस्
- सफा र सेनिटाइज गर्ने उचित तरिका:
 - उभ्रिएको खानाहरू छ भने हटाउनुहोस् र भाँडामा रहेको मिति चिन्ह स्टिकर पनि हटाउनुहोस्
 - भाँडा माभने साबुनले राम्ररी माभनुहोस्
 - सफा पानीले पखाल्नुहोस्
 - स्वीकृति प्राप्त सेनिटाइजर प्रयोग गरेर सेनिटाइज गर्नुहोस्
 - उचित कन्सन्ट्रेशन मापन गर्न परीक्षण स्ट्रिप्स प्रयोग गर्नुहोस्
 - थन्काउनु अघि राम्रो सँग हावामा सुक्न दिनुहोस् (कृपया कपडाले पुछेर नसुकाउनुहोस्)

मेसिनले गर्ने

- गोदाम सफाइ गर्ने मेसिन सफा गर्नुहोस् अनि आवश्यकता अनुसार सेनिटाइज गर्नुहोस्
- सफा र सेनिटाइज गर्ने उचित तरिका:
 - उभ्रिएको खानाहरू छ भने हटाउनुहोस् र भाँडामा रहेको मिति चिन्ह स्टिकर पनि हटाउनुहोस्
 - डिटरजेन्ट (भाँडा माभने साबुन) प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस्
 - तातो पानी सेनिटाइजर विधिको लागि १५०°F को पानीको तापक्रम
 - रासायनिक सेनिटाइजर विधिको लागि १२०°F को पानीको तापक्रम
 - सफा पानीले पखाल्नुहोस्
 - सेनिटाइज गर्नुहोस्
 - तातो पानी सेनिटाइजर विधिको लागि १५०°F को पानीको तापक्रम
 - रासायनिक सेनिटाइजर विधिको लागि १२०°F को पानीको तापक्रम (उचित कन्सन्ट्रेशन मापन गर्न परीक्षण स्ट्रिप्स प्रयोग गर्नुहोस्)
 - थन्काउनु अघि राम्रो सँग हावामा सुक्न दिनुहोस् (कपडाले पुछेर नसुकाउनुहोस्)



खाद्य-सम्पर्क सतहहरूको सरसफाइ र सेनिटाइज गर्ने तरिका



- खाद्य-सम्पर्क सतहहरू सफा अनि सेनिटाइज गर्नुहोस्
- उचित सेनिटाइजर कन्सन्ट्रेशन प्रयोग गर्नुहोस् (कृपया साबुन नथप्नुहोस्)
 - क्लोरीनको (ब्लिच) लागि ५०-१०० पिपिएम
 - क्वाटरनरी अमोनिया कम्पाउण्डको लागि २०० पिपिएम
- उचित कन्सन्ट्रेशन मापन गर्न परीक्षण स्ट्रिप्स प्रयोग गर्नुहोस्
- प्रयोग भइरहेको रसायनका कन्टेनरहरूलाई (जस्तै, स्प्रे बोत्तल) राम्रोसँग लेबल गर्नुहोस् अनि खाद्य उत्पादनहरूबाट टाढै राख्नुहोस्
- पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने पुछ्ने कपडाहरू सेनिटाइज गर्ने मिश्रणमा राख्नुपर्छ
- पुछ्ने कपडा राखिएको सेनिटाइज गर्ने मिश्रणमा कम्तिमा हरेक ४ घण्टामा फेरनुपर्नेछ

सुरक्षित खाद्यपदार्थको लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण

- ४१°F वा सो भन्दा कम तापक्रममा चिसो राख्ने
- १३५°F वा सो भन्दा बढि तापक्रममा तातो राख्ने
- आन्तरिक खाना पकाउने तापक्रमहरू:
 - १३५°F (फलफुल, तरकारी, अन्न, गोडागुडी, व्यवसायीक रूपमा पकाइएका खानाहरू)
 - १४५°F (माछा, सङ्खेमाछा, स्टेक/गाइ वा सुँगुरको मासु, बाच्छाको मासु, खोल अण्डा)
 - १५५°F (कीमा मासु, इन्जेक्टेट मासु अनि समुद्रीखानाको कीमा)
 - १६५°F (काँचो कुखुरा प्रजातिको मासु, स्टफ्ड मासु अथवा समुद्री खाना वा कुखुरा प्रजाति वा पास्ता)



खानाबाट हुन सक्ने रोगका लक्षणहरू

- उल्टी आउने
- भाडापखाला
- ज्वरो अनि घाँटी दुख्ने
- जन्डिस (हेपटाइटिस A)
- घाउ/संक्रमित घाउ



यदि तपाईंलाई कुनै पनि खाद्यजन्य रोग लागेको पुष्टि भएको छ वा रोगको लक्षणहरू देखिएका छन् भने खाना, सफा उपकरण वा सफा भाँडाहरू नछुनुहोस्

खाद्य सेवामा आवश्यक उपकरणहरू

- सेनिटाइजर र कन्सन्ट्रेशन मापन गर्ने परीक्षण स्ट्रिप्स
- खानाको तापक्रम जाँच प्रोब-स्टाइल थर्मोमिटर
- चिसो बनाउने प्रत्येक युनिटमा थर्मोमिटर

पगाल्ने (डिफ्रस्ट) गर्ने उचित तरिका

- ४१°F वा सोभन्दा कम तापक्रमको फ्रिजमा
- ७०°F वा सो भन्दा कम तापक्रमको बगिरहेको चिसो पानी मुनि
- खाना पकाउने प्रक्रियाको रूपमा (जस्तै, फ्रोजन कुखुराको पँखेटा सिधै फ्राइरमा राखेर)
- माइक्रोवेभ गर्ने अनि तुरुन्तै पकाउने

चिसो बनाउने तरिका (कुल ६ घण्टा वा सोभन्दा कम)

- २ घण्टा भित्र १३५°F देखि ७०°F मा
- ४ घण्टाभित्र ७०°F देखि ४१°F
- साना भागहरूमा
- बरफपानीमा चलाउने प्रक्रियाको प्रयोग गरेर
- गहिराइ नभएको प्यानहरू
- आइसलाई मिश्रणको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्
- चिल स्टिक/आइस वान्डको प्रयोग गरेर
- पूर्ण रूपमा चिसो नभएसम्म नढाक्नुहोस्