

صرف ایک اچھا باور چن ہونا کافی نہیں۔

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

اچھے طریقے سے گرم کریں۔

جراثیم اور بیکٹیریا گرمی میں جھپٹتے چھوٹے ہیں۔ یعنی 10°C سے 50°C تک کم درجہ حرارت پر جھپٹتے ہیں۔ زیادہ تر بیکٹیریا کھانا زیادہ گرم کرنے یعنی 70°C سے زیادہ گرم کرنے سے مر جاتے ہیں۔

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

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

فوری ٹھنڈک۔

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

فرق کا درجہ حرارت چیک کرتے رہیے۔

جن کھانوں کو ٹھنڈا رکھنا ضروری ہے اسے فریج میں رکھنا چاہیے، فرق کا درجہ حرارت 4°C یا اس سے کم ہونا چاہیے۔ کم درجہ حرارت بیکٹیریا کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

ہاتھ دھوئیں۔

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

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



صاف اوزار اور کپڑے یاد دہانی استعمال کریں۔

چھری اور کانٹے والی تختیاں، پلیٹوں کو اکثر دھوئیں اور کچن کو صاف رکھیں، کچن میں موجود صفائی والے کپڑے یاد دہانی بھی جراثیموں یا بیکٹیریا سے بھرے ہو سکتے ہیں۔ انہیں مشین میں کم از کم 65°C پر دھوئے یا رات بھر کلورین میں بھگو کر رکھیں۔ ان صفائی والے کپڑوں یا دہانی کو اکثر تبدیل کریں۔ کبھی بھی فرش پر استعمال ہونے والے کپڑے کو دیگر جگہوں پر استعمال نہ کریں۔ ٹشو پیپر، صفائی والے کپڑے یا دہانی کا اچھا متبادل ہے۔

کچے اور پکے ہوئے کھانے کو الگ الگ رکھیں۔

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

صفائی اور کھانے کے بارے میں مزید matportalen.no پر دیکھیں

غذائی زہر آلودگی کے بارے میں Mattilsynet کو ٹیلیفون نمبر 06040 پر اطلاع دیں۔

Mattilsynet