
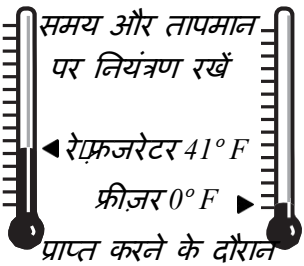
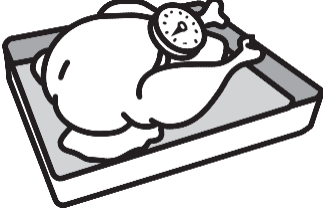
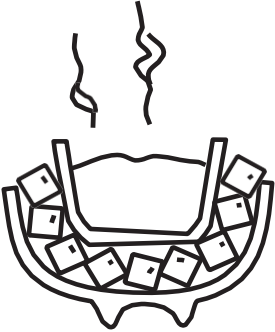


## खाद्य कर्मियों के लिए खाद्य सुरक्षा


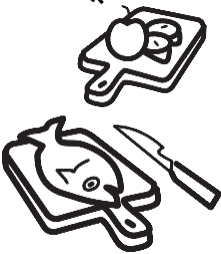
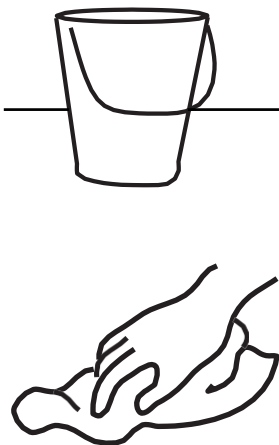
खाने को सही तरीके से रखने या संभालने से खाने से होने वाली अधिकांश बीमारियों से बचा जा सकता है। विशेष रूप से पशु स्रोत, पकी हुई फलियाँ, चावल और पास्ता जैसे खाने के पदार्थ जोखिम भरे होते हैं। ये खाद्य पदार्थ हैं "समय/तापमान नियंत्रण सुरक्षा (टीसीएस) खाद्य" होते हैं। आपके द्वारा तैयार और परोसे जाने वाले भोजन को खाने के लिए सुरक्षित रखने के लिए इन बेसिक खाद्य सुरक्षा सिद्धांतों और प्रथाओं का पालन करें। ये सिफ़ारिशें FDA 2013 खाने की संहिता के अनुरूप हैं।

स्वस्थ रहें		
मुख्य सिद्धांत	खतरा	खाद्य सुरक्षा संदेश
अच्छे स्वास्थ्य में रहें	सूक्ष्मजीवविज्ञानी संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>जब आप बीमार हों या आपके हाथों या बाजुओं पर कोई खुला कट या घाव हो तो खाना न बनाएं।</li> <li>मैनेजर को बीमारी के बारे में बताएं।</li> <li>खाने वाले क्षेत्रों में खांसना और छींकना रोकें।</li> </ul>
अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाएँ 	सूक्ष्मजीवविज्ञानी संदूषण	निम्नलिखित के बाद हमेशा अपने हाथ धोएं: <ul style="list-style-type: none"> <li>शौचालय से आते हैं।</li> <li>खांसी, छींक, या रुमाल या टिशू का इस्तेमाल करने के बाद।</li> <li>कच्चे खाद्य पदार्थों को छूने के बाद।</li> <li>गंदे उपकरण या बर्तनों को छूने के बाद।</li> <li>कचरे को बाहर फेंकने के बाद।</li> </ul>
	क्रॉस-संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>निर्धारित हैंड सिंक का इस्तेमाल करें।</li> </ul>
	शारीरिक संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>काम पर साफ कपड़े पहनें।</li> </ul>
	सूक्ष्मजीवविज्ञानी और शारीरिक संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>खाना तैयार करने वाले क्षेत्र में काम करते समय प्रभावी बालों को ढकने वाले कपड़े पहनें।</li> <li>खाना बनाते समय खाना, पीना या धूमपान न करें।</li> <li>नाखून हमेशा कटे हुए होने चाहिए।</li> </ul>
समय और तापमान पर नियंत्रण रखें		
मुख्य सिद्धांत	खतरा	खाद्य सुरक्षा संदेश
समय और तापमान पर नियंत्रण रखें 	बैक्टीरिया का विकास, विष उत्पादन	खाद्य पदार्थों को "खतरे वाले क्षेत्र" से बाहर रखें: 41°F - 135°F <ul style="list-style-type: none"> <li>खाने का तापमान जांचने के लिए कैलिब्रेटेड फूड थर्मामीटर का इस्तेमाल करें।</li> <li>उचित तापमान पर खाद्य पदार्थ प्राप्त करें और संग्रहीत करें</li> <li>खाद्य पदार्थ 41°F या उससे कम तापमान पर रेफ्रिजरेट करें।</li> <li>फ्रोजन किए हुए खाद्य पदार्थ 0°F या उससे नीचे रखें।</li> </ul>
तैयारी के दौरान	बैक्टीरिया का विकास, विष उत्पादन	निम्नलिखित में फ्रोजन किए हुए खाद्य पदार्थों रखें: <ul style="list-style-type: none"> <li>रेफ्रिजरेटर में।</li> <li>2 घंटे या उससे कम समय के लिए 70°F से नीचे पीने योग्य ठंडे बहते पानी में।</li> <li>खाना पकाने के बाद या खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान माइक्रोवेव ओवन में।</li> </ul>

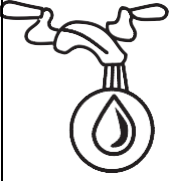
समय और तापमान नियंत्रण

मुख्य सिद्धांत	खतरा	खाद्य सुरक्षा संदेश
<p>समय और तापमान पर नियंत्रण रखें</p> <p>खाना पकाने के दौरान</p> 	<p>बैक्टीरियल सर्वाइवल, टॉक्सिन प्रोडक्शन</p>	<p>प्रत्येक खाद्य पदार्थ को उचित आंतरिक तापमान पर पकाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 सेकंड के लिए 165 °F पर: पोल्ट्री, स्टाफ किया हुआ मांस, मछली, पास्ता और मांस, पोल्ट्री या मछली युक्त स्टाफ किया हुआ।</li> <li>• 15 सेकंड के लिए 165 °F पर: ग्राउंड पोल्ट्री, टर्की।</li> <li>• 15 सेकंड के लिए 155 °F पर या इंस्टेंट 158°F पर: ग्राउंड किए हुए मांस के लिए (यांत्रिक रूप से नरमीकृत किए हुए और इंजेक्शन दिए हुए मांस) और निम्नलिखित कम्यूटेड: मछली, मांस और कच्चे अंडे जो तुरंत खाने के लिए तैयार नहीं किये गए हैं।</li> <li>• 15 सेकंड के लिए 145 °F पर: मछली, मांस, सूअर का मांस और कच्चे छिलके वाले अंडे जो तुरंत इस्तेमाल करने वाले हैं।</li> <li>• 3 मिनट के लिए 145 °F पर: संपूर्ण बीफ़ रोस्ट, संपूर्ण पोर्क रोस्ट और कॉर्नड बीफ़ रोस्ट।</li> <li>• बीफ़ स्टीक की ऊपरी और निचली सतह पर 145 °F का लेबल यह इंगित करने के लिए लगाया गया है कि यह "संपूर्ण मांसपेशी बरकरार बीफ़" की परिभाषा को पूरा करता है।</li> <li>• 165 °F पर कच्चा पशु खाना माइक्रोवेव में पकाया गया।</li> </ul>
<p>पकड़ने के दौरान</p>	<p>बैक्टीरिया का विकास, विष उत्पादन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्म समय/तापमान नियंत्रण सुरक्षा (TCS) खाने को 135°F और इससे ऊपर पर रखें।</li> <li>• ठंडे TCS फूड को 41°F या उससे नीचे रखें।</li> </ul>
<p>कूलिंग के दौरान</p> 	<p>बैक्टीरिया का विकास, विष उत्पादन</p>	<p>ठंडे में पकाया हुआ समय/तापमान नियंत्रण सुरक्षा (टीसीएस) खाना</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 घंटे या उससे कम समय में 135°F से 70°F तक।</li> <li>• 4 घंटे या उससे कम समय में 70°F से 41°F।</li> <li>• 4 घंटे के भीतर 41°F या उससे कम तापमान में ठंडा खाना तैयार किया गया।</li> <li>• साइट पर तैयार किए गए और 24 घंटे से अधिक समय तक रखे गए ठंडे खाद्य पदार्थों पर तारीख लगाएं और त्यागने की तारीख अंकित करें:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 41°F पर - तैयारी की तारीख सहित 7 दिन</li> <li>• 45 °F पर - तैयारी की तारीख सहित 4 दिन</li> <li>• शैलो कंटेनरों (4 इंच या उससे कम) में ठंडा खाना।</li> </ul> </li> </ul>
<p>दोबारा गर्म करने के दौरान</p>	<p>बैक्टीरिया का सर्वाइवल और विकास, विष उत्पादन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TCS फूड को फिरसे 165 °F (2 घंटे या उससे कम) पर गर्म करें और 135°F पर रखें।</li> </ul>

## संदूषण को रोकें

मुख्य सिद्धांत	खतरा	खाद्य सुरक्षा संदेश
<p>खाद्य पदार्थों को संदूषण से बचाएं</p> 	<p>सूक्ष्मजीवविज्ञानी और शारीरिक संदूषण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों के लिए डिस्पोजेबल दस्ताने, डेली टिश्यू स्पैटुला, चिमटा या डिस्पेंसिंग बर्तन जैसे बर्तनों का इस्तेमाल करें।</li> <li>• उन खुले में रखें खाद्य पदार्थों को हाथ न लगाने की कोशिश करें जो खाने के लिए तैयार नहीं हैं।</li> <li>• खाने को ढके हुए कंटेनरों या मूल पैकेजिंग में संग्रहित करें।</li> <li>• पैक किए गए खाने को अवशोषक पैकेजिंग में बर्फ या पानी के सीधे संपर्क में न रखें।</li> <li>• बिना पैक किये भोजन को बिना ड्रेन किए हुए बर्फ के सीधे संपर्क में न रखें।</li> <li>• पकाने या परोसने से पहले फलों और सब्जियों को धो लें।</li> <li>• खाद्य पदार्थों को साफ, सूखे स्थान पर रखें जो छींटों, धूल या अन्य दूषित पदार्थों के संपर्क में न हो और फर्श से 6 इंच ऊपर हो।</li> </ul>
<p>क्रॉस-संदूषण को रोकें</p> 	<p>क्रॉस-संदूषण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्टोर करने, तैयारी, रखने और परोसने के दौरान कचचे पशु खाद्य पदार्थों को खाने के लिए तैयार पशु खाद्य पदार्थों और अन्य खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों (सुशी, मोलस्कन शेलफिश, फल और सब्जियां) से अलग करें।</li> </ul>
	<p>सूक्ष्मजीवविज्ञानी संदूषण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कचचे और खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों की प्रत्येक तापमान जांच से पहले और बाद में खाद्य थर्मामीटर को अच्छे से साफ और स्वच्छ करें।</li> </ul>
	<p>क्रॉस-संदूषण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पके हुए खाने के साथ कचचे पशु खाद्य पदार्थों को न मिलाएं।</li> </ul>
<p>खाने का संपर्क होने वाली सतहों को साफ रखें</p> 	<p>सूक्ष्मजीवविज्ञानी संदूषण</p>	<p>निम्नलिखित करने से पहले खाद्य संपर्क उपकरण और बर्तनों को साफ और स्वच्छ करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• जब आप विभिन्न प्रकार के कचचे पशु भोजन (गोमांस, मछली, भेड़ का बच्चा, सूअर का मांस और मुर्गी) का इस्तेमाल करते हैं।</li> <li>• जब आप कचचे खाद्य पदार्थों से खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों पर काम करना शुरू करते हैं।</li> <li>• कचचे फल और सब्जियां तैयार करने और सुरक्षा खाने के लिए समय/तापमान नियंत्रण के बीच।</li> <li>• संचालन के दौरान किसी भी समय जब संदूषण हुआ हो।</li> <li>• 55 °F से अधिक कमरे के तापमान पर सुरक्षा खाने के लिए समय/तापमान नियंत्रण के साथ इस्तेमाल किए जाने पर हर 4 घंटे।</li> <li>• उपयोग और स्टोर करने से पहले खाद्य थर्मामीटर को साफ और स्वच्छ करें।</li> </ul>

## अपनी खाद्य आपूर्ति स्वस्थ रखें

मुख्य सिद्धांत	खतरा	खाद्य सुरक्षा संदेश
खाद्य पदार्थ के स्रोत और स्थिति पर ध्यान दें	सूक्ष्मजीवविज्ञानी, शारीरिक और रासायनिक संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>अनुमोदित आपूर्तिकर्ताओं से प्राप्त खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करें।</li> <li>निजी घर में बने खाने का इस्तेमाल न करें।</li> <li>खुले हुए हुए या डेटे हुए डिब्बे या क्षतिग्रस्त पैकेजिंग से आए खाने को न खाएं।</li> </ul>
 सुरक्षित पानी का इस्तेमाल करें	सूक्ष्मजीवविज्ञानी और रासायनिक संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>केवल सुरक्षित, पीने योग्य पानी का उपयोग करें।</li> <li>खाने में इस्तेमाल किया जाने वाला बर्फ पीने योग्य पानी से बनाया जाना चाहिए।</li> </ul>
सुरक्षित परिवहन यात्रा का इस्तेमाल करें	सूक्ष्मजीवविज्ञानी और रासायनिक संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिवहन के दौरान खाने को संदूषण से बचाएं।</li> <li>स्वच्छ वाहनों और उपकरणों में परिवहन करें।</li> <li>रेफ्रीजिरेटेड खाद्य पदार्थों को ठंडा (41°F या नीचे) रखें।</li> <li>गर्म खाद्य पदार्थों को गर्म (135°F या अधिक) रखें।</li> </ul>
रसायनों और कीटनाशकों का सुरक्षित रूप से उपयोग और स्टोर करें	रासायनिक संदूषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>केवल उन्हीं रसायनों को स्टोर करें और इस्तेमाल करें जो अत्यंत आवश्यक हों।</li> <li>निर्माताओं के निर्देशों के अनुसार रसायनों का इस्तेमाल करें।</li> <li>ऐसे रसायनों को स्टोर न करें जहां वे खाद्य उपकरण, बर्तन, लिनेन और एक बार इस्तेमाल / एकल उपयोग वाली वस्तुओं को दूषित कर सकते हैं।</li> <li>केवल लाइसेंस प्राप्त व्यक्तियों को ही कीटनाशकों का इस्तेमाल करना चाहिए।</li> </ul>

खाद्य सुरक्षा शिक्षा के लिए मैसाचुसेट्स साझेदारी मैसाचुसेट्स विश्वविद्यालय के विस्तार पोषण शिक्षा कार्यक्रम और राज्य और संघीय एजेंसियों और खाद्य तैयारी, प्रसंस्करण, खाद्य सेवा और खुदरा प्रतिष्ठानों में उपभोक्ताओं, नियामकों और खाद्य श्रमिकों के साथ काम करने वाले संघों के बीच स्थापित एक सहयोग है। इसका लक्ष्य मैसाचुसेट्स में खाद्य जनित बीमारियों को कम करना है:

- लक्षित समूहों में खाद्य सुरक्षा ज्ञान और कौशल में सुधार करना
- लक्षित समूहों को खाद्य सुरक्षा के लिए एक व्यवस्थित दृष्टिकोण में शिक्षित करना
- भागीदारों के बीच सहयोग और संचार बढ़ाना

भाग लेने वाली एजेंसियों में शामिल हैं:

- मैसाचुसेट्स कृषि संसाधन विभाग
- मैसाचुसेट्स सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग, खाद्य संरक्षण कार्यक्रम
- मैसाचुसेट्स बुजुर्ग मामलों का कार्यकारी कार्यालय
- मैसाचुसेट्स फूड एसोसिएशन

- मैसाचुसेट्स फूड बैंक
- मैसाचुसेट्स रेस्तरां एसोसिएशन
- मैसाचुसेट्स पर्यावरणीय स्वास्थ्य एसोसिएशन
- मैसाचुसेट्स स्वास्थ्य अधिकारी एसोसिएशन

- UMass एक्सटेंशन एमहर्स्ट -पोषण विभाग
- UMass एमहर्स्ट - पोषण विभाग
- अमेरिकी कृषि विभाग खाद्य सुरक्षा और निरीक्षण सेवा
- अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन



खाद्य सुरक्षा शिक्षा के लिए MA पार्टनरशिप के सहयोग से UMass एक्सटेंशन न्यूट्रिशन एजुकेशन प्रोग्राम द्वारा अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन के सहयोग से विकसित किया गया। संयुक्त राज्य अमेरिका का कृषि सहयोग विभाग। UMass एक्सटेंशन- कार्यक्रमों और रोजगार में समान अवसर प्रदान करता है। यह अनुवाद मैसाचुसेट्स पर्यावरण स्वास्थ्य एसोसिएशन के समर्थन से प्रदान किया गया था। NU-013 Revised:04/2021



Massachusetts Department of  
ELEMENTARY & SECONDARY  
EDUCATION

UMass  
Extension