Clean Hands
سەلامەتیی خۆراک بە زمانی ئێوە

# خواردن لە ماڵەوە بە سەلامەتی بهێڵەرەوە

چوار هەنگاوی سادە زۆربەی ژەهراویبوونی خۆراک ڕادەگرن.

## 1 پاک

### بۆ ماوەی 20 چرکە دەستەکانت بشۆ

- سابون و ئاوی گەرم بەکاربهێنە.
- پێش لێنان. دوای گۆشتی کاڵ، توالێت، زبڵدان و ئاژەڵە ماڵییەکان.
- سەرمێز و تەختەکان پاک ڕابگرە.

**بۆچی؟** میکرۆبەکان لەسەر دەست و ڕووەکان دەکەونە سەر خواردن و خەڵک نەخۆش دەکەن.

## 2 خواردنەکە باش لێبکە

### بە درێژاییەکەی هەر گەرم و هەڵاتە

- خواردنەکە لێبنێ تاوەکو ناوەکەی هەڵم بکات.
- مریشک، گۆشتی بەراز، بەرگەر و سۆسج: لە ناوەوەیاندا پەمەیی نەبێت.
- تەنها یەک جار خواردنەکە دووبارە گەرم بکەرەوە.

**بۆچی؟** گەرما میکرۆبی زیانبەخش وەک سالمونێلا، ئی. کۆلی و کامپیلۆباکتر دەکوژێت.

## 3 خواردنەکە سارد بهێڵەرەوە

### سەلاجە 5 پلەی سیلیزی یان ساردتر

- پاشماوەکان لە ماوەی دوو کاتژمێردا بخەرە ناو سەلاجەوە.
- پاشماوەکان لە ماوەی 2 ڕۆژدا بخۆ.
- خواردن لەناو سەلاجەدا بێستێنەرەوە، نەک لە دەرەوە.

**بۆچی؟** سەرما میکرۆبەکان خاو دەکاتەوە. خواردنێک کە لە ژوورێکی گەرمدا بەجێبهێڵرێت، وا دەکات بەخێرایی گەشە بکەن.

## 4 لە یەک جیا بن

### گۆشتی خاو لە خواردەوە

- سەری گۆشتی کاڵ دابپۆشە. لە ڕەفەی خوارەوەی سەلاجەکەدا بیهێڵەرەوە.
- بۆ گۆشتی خاو، تەختە و چەقۆی جیاواز بەکاربهێنە.
- مریشکی کاڵ مەشۆ. پڕشینی ئاو میکرۆب بڵاو دەکاتەوە.

**بۆچی؟** میکرۆبەکان لە گۆشتی کاڵەوە دەتوانن بڵاوببنەوە بۆ سەر ئەو خواردنانەی کە چارێکی تر ئامادەیان دەکەیت.

**USE BY**
**ئەمە سەبارەت بە سەلامەتییە.**
دوای ئەم بەرواڕە خواردن مەخۆ، تەنانەت ئەگەر بە ڕۆشنبی و بۆنی باشیش بوو.

**BEST BEFORE**
**ئەمە سەبارەت بە کوالێتییە.**
خواردنەکە هێشتا دوای ئەم بەرواڕە بەسەرچوو نییە، ئەگەر بە باشی هەڵگیرابێت.

بەپێی ڕێنماییەکانی ئاژانسی ستانداردەکانی خۆراک و خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی. ئازادە بۆ چاپکردن و بڵاوکردنەوە.



Ref CH-L1-CKB-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes

Clean Hands
سەلامەتیی خۆراک بە زمانی ئێوە

# چێشت لێنان بۆ کەسانی تر

بۆ بانکەکانی خۆراک، چێشتخانە کۆمەڵایەتییەکان و خۆبەخشان.

## 1 تۆ

### دەستی پاک، جلوبەرگی پاک

- پێش دەستپێکردن، دوای پشووەکان و دوای خواردنی خۆراکی کاڵ دەستەکانت بشۆ.
- قژی ببەستە. ئەڵقەکان دابکەنە. بریندەکان بە پلاستەرێکی شین داپۆشە.
- نەخۆشی یان سکچوون؟ تا 48 کاتژمێر دوای وەستانیدان، مەگەڕێرەوە سەر کار.

**بۆچی؟** دەتوانیت میکرۆب بۆ هەموو ئەو کەسانە بگوازیتەوە کە خواردنیان پێ دەدەیت.

## 2 پلەی گەرما

### گەرم 75 پلەی سەدی گەرم ڕایبگرە 63 پلەی سیلیزی

- ناوەڕاستی خواردنەکە بە گەرمیپێوێکی دەرزیی بپشکنە.
- خواردنی گەرم 63 پلەی سیلیزی یان گەرمتر. خواردنی سارد 5 پلەی سیلیزی یان ساردتر.
- دوای هەر بەکارهێنانێک، پڕۆبەکە پاک بکەرەوە.

**بۆچی؟** میکرۆبەکان خێراترین گەشەیان لە نێوان 8 پلەی سیلیزی و 63 پلەی سیلیزیدا دەکەن.

## 3 پاککردنەوە

### پاک بکەرەوە، پاشان دەستنیشان بکە.

- قوڕ و چەوری بە ئاوی گەرمی سابووناو بشۆ.
- پاشان شوێنەکە پاکژ بکەرەوە. بۆ ماوەیەک بەجێی بهێڵە کە لەسەر لێبڵەکە نووسراوە.
- لەگەڵ خۆتدا پاک بکەرەوە.

**بۆچی؟** پاکژکەرەوە لەناو پیسییەکەدا کاریگەر نییە.

## 4 هەستیارییەکان

### 14 هەستیاری: هەرگیز مەخەملە

- بزانە لە هەر خواردنێکدا چی هەیە.
- خواردنی بێ هەستیاری لەگەڵ قاپوقاچاخی پاکدا جیا بکەرەوە.
- دڵنیا نیت؟ بڵێی. هەرگیز خەملاندن مەکە.

**بۆچی؟** برێکی زۆر کەم دەتوانێت ببێتە هۆی کاردانەوەیەکی مەترسیدار.

**USE BY**
هەرگیز ئەم خواردنە دوای ئەم بەرواره بە هیچ کەس مەدە.
بەخشینە ساردەکان بە ساردی بهێڵەرەوە.

**BEST BEFORE**
دەکرێت دوای ئەم بەرواره بدرێت.
ئەگەر پاکەتەکە زیانی پێنەگەیشتبێت.

Clean Hands
سەلامەتیی خۆراک بە زمانی ئێوە

# بەڕێوەبردنی کاری خواردن

بۆ هەر کەسێک کە خواردن دەفرۆشێت یان چێشتخانەیەک بەڕێوە دەبات.

## 1 تۆمارکردن

### 28 ڕۆژ پێش کردنەوەت تۆمار بکە

- 28 ڕۆژ پێش کردنەوەت، لای ئەنجومەنەکەت خۆت تۆمار بکە.
- بەخۆڕاییە. چێشتخانەی ماڵەوە و دوکانی بازاڕیش.
- چاوەڕێی پشکنینێک بە.

**بۆچی؟** ئەوە یاسایە، و ڕێگە بە ئەنجومەن دەدات یارمەتیت بدات.

## 2 پلان بکێشە و تۆماری بکە

### هەموو ڕۆژێک بی نووسە.

- پلانێکی نووسراوی سەلامەتیی خۆراک هەڵبگرە، وەک 'خۆراکی سەلامەتتر، بازرگانیی باشتر'ی خۆڕایی.
- پلەکانی گەرمیی تۆمارکراوی سەلاجە و چێشتلێنان.
- کاتێک دەیکەیتەوە و دەیخەیتەوە، چێشتخانەکە بپشکنە.

**بۆچی؟** تۆمارەکان دەیسەلمێنن کە تۆ کۆنترۆڵت لەدەستدایە.

## 3 زانیاریی هەستیاری

### بە کرێداران باسی 14 هەستیاریییەکە بکە.

- بە کرێداران بڵێ کە کام لە 14 هەستیاریییەکە لە هەر خواردنێکدا هەن.
- ئەو خواردنەی کە بۆ فرۆشتن پێشوەختە پاکەت دەکەیت، پێویستی بە لێبڵێکی تەواوە، کە پێکهاتە هەستیارەکان بە پیتی تۆخ دیاری کرابن.
- کاتێک ڕەچەتەکان دەگۆڕێن، نوێی بکەرەوە.

**بۆچی؟** زانیاریی هەڵە دەتوانێت بکوژێت.

## 4 ستاف و چێشتخانە

### کارمەندی ڕاهێنراو، چێشتخانەیەکی سەلامەت

- هەموو کەسێک کە مامەڵە لەگەڵ خۆراکدا دەکات ڕابهێنە.
- دەستشۆرێکی جیاوازت هەبێت کە ئاوی گەرمی هەبێت.
- زیانبەخشەکان دووربخەرەوە. بە زووییی بۆ هەر نیشانەیەک ڕێوشوێن بگرەبەر.

**بۆچی؟** میکرۆبەکان لەنێوان خەڵک و شوێنەکاندا بڵاودەبنەوە.

**پلەی پاکوخاوێنییەکەت.**
پشکنەران چاودێریی مامەڵەکردن لەگەڵ خۆراک، چێشتخانە و تۆمارەکانتان دەکەن.

سفر بۆ پێنج

**5 واتە زۆر باش.**
ستیکەرەکەت پیشان بدە. ئەمە یاسایە لە وێڵز و بەریتانیای باکوور.

ئامانج بۆ پێنج

بەپێی ڕێنماییەکانی ئاژانسی ستانداردەکانی خۆراک و خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی. ئازادە بۆ چاپکردن و بڵاوکردنەوە.