ખાદ્ય સ્વચ્છતા

ઘરે ખોરાક સુરક્ષિત રાખો

ચાર સરળ પગલાં મોટાભાગના ખોરાક ઝેરીકરણને અટકાવે છે.

Clean Hands
તમારી ભાષામાં ખાદ્ય સુરક્ષા

1 સ્વચ્છ



20 સેકન્ડ માટે હાથ ધોવો

- સાબુ અને ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો.
- રસોઈ કરતા પહેલા. કાચું માંસ, ટોઇલેટ, કચરાના ડબ્બા અને પાળતુ પ્રાણીઓ પછી.
- વર્કટોપ્સ અને બોર્ડ્સને સ્વચ્છ રાખો.

કેમ? હાથો અને સપાટીઓ પરના જીવાણુઓ ખોરાકમાં પહોંચે છે અને લોકોને બીમાર બનાવે છે.

2 ખોરાક સારી રીતે પકાવો



અંદરથી બહાર સુધી ગરમ

- ખોરાકને મધ્યમાં ધુમાડતું ગરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- ચિકન, પોર્ક, બર્ગર અને સોસેજ: અંદરથી ગુલાબી નહીં.
- ખોરાક ફક્ત એક જ વખત ફરીથી ગરમ કરો.

કેમ? ગરમી સેલ્મોનેલા, ઇ. કોલાઈ અને કેમ્પાયલોબેક્ટર જેવા હાનિકારક જીવાણુઓને મારી નાખે છે.

3 ખોરાક ઠંડુ રાખો



ફ્રિજ 5°C કે તેથી ઠંડું

- બચેલા ભોજનને 2 કલાકની અંદર ફ્રિજમાં મૂકો.
- બચેલા ભોજનને 2 દિવસની અંદર ખાવો.
- ખોરાક ફ્રિજમાં ડિફ્રોસ્ટ કરો, બાજુમાં નહીં.

કેમ? ઠંડી જર્મ્સની ગતિ ધીમી કરી દે છે. ગરમ રૂમમાં બહાર મુકેલું ખોરાક તેમને ઝડપથી વધવા દે છે.

4 અલગ રાખો



નીચે કાચું માંસ

- કચું માંસ ઢાંકશો. તેને ફ્રિજની નીચલી શેલ્ફ પર રાખો.
- કાચા માંસ માટે અલગ બોર્ડ અને છરી વાપરો.
- કચું ચિકન ધોશો નહીં. પાણી છાંટતાં જીવાણુઓ ફેલાય છે.

કેમ? કાચા માંસના જીવાણુઓ એવા ખોરાકમાં ફેલાઈ શકે છે જેને ફરીથી રાંધવામાં નહીં આવે.

USE BY

આ સલામતી વિશે છે.
આ તારીખ પછી ખોરાક ન ખાઓ, ભલે તે દેખવામાં અને ગંધમાં ઠીક લાગે.

BEST BEFORE

આ ગુણવત્તા વિશે છે.
જો આ તારીખ પછી પણ યોગ્ય રીતે સંગ્રહિત કરવામાં આવ્યું હોય, તો ખોરાક હજી પણ સુરક્ષિત છે.

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી અને NHSની સલાહ પર આધારિત.
પ્રિન્ટ કરવા અને શેર કરવા માટે મફત
Ref CH-L1-GU-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes

ખાદ્ય સ્વચ્છતા

બીજાઓ માટે રસોઈ

કૂડ બેંકો, સમુદાય રસોડા અને સ્વયંસેવકો માટે

Clean Hands
તમારી ભાષામાં ખાદ્ય સુરક્ષા

1 તમે



સાફ હાથ, સાફ કપડા

- શરૂઆત કરતા પહેલા, વિરામ પછી અને કાચા ખોરાક પછી હાથ ધોઈ લો.
- વાળ પાછળ બાંધી દો. મૂદ્રાઓ કાઢી લો. કાપોને વાદળી પ્લાસ્ટરથી ઢાંકી દો.
- બિમારી કે દસ્ત? તે બંધ થયા પછી 48 કલાક સુધી કામ પર ન આવશો.

કેમ? તમે જેને પણ ખવડાવો છો, તેમને બધાને જંતુઓ ફેલાવી શકો છો.

2 તાપમાન



75°C સુધી પકાવો, 63°C પર ગરમ રાખો

- પ્રોબ થર્મોમીટરથી ખોરાકના મધ્યમાં તાપમાન તપાસો.
- ગરમ ખોરાક 63°C કે તેથી વધુ. ઠંડુ ખોરાક 5°C કે તેથી ઓછું.
- દરેક ઉપયોગ પછી પ્રોબ સાફ કરો.

કેમ? જીવાણુઓ 8°C થી 63°C વચ્ચે સૌથી ઝડપથી વધે છે.

3 સફાઈ



સફાઈ કરો, પછી જંતુનાશક કરો

- ગરમ સાબુવાળું પાણીથી માટી અને ચીકણાશ ધોઈ કાઢો.
- પછી જંતુનાશકથી સફાઈ કરો. લેબલમાં જણાવેલ સમય સુધી તેને લગાવી રાખો.
- જેમ તમે જાવો, તેમ સાફ કરો.

કેમ? જીવાણુનાશક ગંદકીમાં કામ કરી શકતું નથી.

4 એલર્જન



14 એલર્જન્સ: ક્યારેય અનુમાન ન લગાવો

- દરેક વાનગીમાં શું છે તે જાણો.
- એલર્જન-મુક્ત ખોરાકને અલગ રાખો અને સ્વચ્છ વાસણોનો ઉપયોગ કરો.
- નિશ્ચિત નથી? તો કહો. ક્યારેય અંદાજ લગાવશો નહીં.

કેમ? નાની માત્રા ગંભીર પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

USE BY **આ તારીખ પછી આ ખોરાક કોઈને પણ ક્યારેય ન આપો.**
ઠંડા દાનને ઠંડુ રાખો.

BEST BEFORE **આ તારીખ પછી આપી શકાય છે.**
જો પેકેજિંગ નુકસાનગ્રસ્ત ન હોય.

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી અને NHSની સલાહ પર આધારિત.
પ્રિન્ટ કરવા અને શેર કરવા માટે મફત
Ref CH-L2-GU-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes

ખાદ્ય સ્વચ્છતા

ખાદ્ય વ્યવસાય ચલાવવો

જે કોઈ પણ વ્યક્તિ ખોરાક વેચે છે અથવા રસોડું ચલાવે છે.

Clean Hands
તમારી ભાષામાં ખાદ્ય સુરક્ષા

1 નોંધણી કરો

ખોલતા પહેલા 28 દિવસ પહેલા નોંધણી કરો

- ખોલવાના 28 દિવસ પહેલા તમારા કાઉન્સિલમાં નોંધણી કરો.
- તે મફત છે. ઘરનાં રસોડા અને બજારનાં દુકાનો પણ.
- પરીક્ષણની અપેક્ષા રાખો.

કેમ? આ કાયદો છે, અને તે કાઉન્સિલને તમારી મદદ કરવાની મંજૂરી આપે છે.

2 યોજના બનાવો અને રેકોર્ડ કરો

દરરોજ તેને લખો

- લખાણમાં ફૂડ સેફ્ટી પ્લાન રાખો, જેમ કે મફત 'સેફર ફૂડ બેટર બિઝનેસ'.
- ફ્રિજ અને રસોઈના તાપમાનનો રેકોર્ડ રાખો.
- જ્યારે તમે રસોડું ખોલો અને બંધ કરો ત્યારે તપાસો.

કેમ? રેકોર્ડ્સ સાબિત કરે છે કે તમે નિયંત્રણમાં છો.

3 એલર્જન માહિતી

ગ્રાહકોને 14 એલર્જન વિશે જણાવો

- ગ્રાહકોને જણાવો કે દરેક વાનગીમાં 14 એલર્જનમાંથી કયા-કયા છે.
- વેચાણ માટે તમે પૂર્વ-પેક કરેલા ખોરાક પર સંપૂર્ણ લેબલ હોવું જોઈએ, જેમાં એલર્જન બોલ્ડમાં દર્શાવવામાં આવ્યા હોય.
- જ્યારે રેસીપીઓ બદલાય ત્યારે તેને અપડેટ કરો.

કેમ? ખોટી માહિતી મારી શકે છે.

4 કર્મચારીઓ અને રસોડું

પ્રશિક્ષિત સ્ટાફ, સુરક્ષિત રસોડું

- ખોરાક સંભાળતા દરેકને તાલીમ આપો.
- ગરમ પાણીવાળું અલગ હાથ ધોવાનું સિંક રાખો.
- કીટોને અંદર આવવા ન દો. કોઈપણ સંકેત મળતાં તરત કાર્યવાહી કરો.

કેમ? જીવાણુઓ લોકો અને સ્થળોમાં ફેલાય છે.

૦ થી 5 **તમારી સ્વચ્છતા રેટિંગ**
પરીક્ષકો ખોરાક સંભાળવાની પ્રક્રિયા, રસોડું અને તમારા રેકોર્ડ્સ તપાસે છે.

પાંચ માટે લક્ષ્ય રાખો **5 નો અર્થ ખૂબ સારું થાય છે.**
તમારો સ્ટીકર બતાવો. વેલ્સ અને ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં આ કાયદો છે.

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી અને NHSની સલાહ પર આધારિત.
પ્રિન્ટ કરવા અને શેર કરવા માટે મફત
Ref CH-L3-GU-2611 · EN: Running a food business · AI translation, may contain mistakes