Clean Hands
ستاسو په ژبه د خوړو خوندیتوب

په کور کې خواړه خوندي وساتئ

څلور ساده ګامونه د خوړو ډېرې زهرجنونې مخه نیسي.

1 پاک

لاسونه ومینځئ شل ثانیې

- صابون او ګرمې اوبه وکاروئ.
- له پخولو مخکې. له اومه غوښې، تشناب، کثافاتو دانیو او کورنیو څارویو وروسته.
- کابوتې او تختې پاکې وساتئ.

ولې؟ په لاسونو او سطحو باندې موجود میکروبونه خواړو ته لګیږي او خلک ناروغوي.

2 خواړه ښه پخ کړئ

له سره تر پښو پورې ډېر ګرم

- خواړه تر هغه وخته پورې پخ کړئ چې منځ یې له بخار څخه ډک شي.
- چرګ، د خوګ غوښه، برګرونه او ساسجونه: دننه ګلابي رنګه نه لري.
- خواړه یوازې یو ځل بیا ګرم کړئ.

ولې؟ ګرمې زهرجن میکروبونه لکه سالمونلا، اي. کولای او کمپیلوباکټر وژني.

3 خواړه سړه وساتئ

یخچال 5 درجې سانتیګراد یا سړه

- پاتې شوي خواړه په دوو ساعتونو کې په یخچال کې کېږدئ.
- پاتې خواړه په دوو ورځو کې وخورئ.
- خواړه په یخچال کې ویلې کړئ، نه بهر یې.

ولې؟ سړه هوا میکروبونه ورو کوي. په ګرمه خونه کې پاتې خواړه د هغوی د چټکې ودې لامل کیږي.

4 جلا وساتئ

په لاندې کې خام غوښه

- خامه غوښه پټه کړئ. هغه د یخچال په لاندینۍ الماري کې وساتئ.
- د اومه غوښې لپاره له بلې تخته او بل چاقو څخه کار واخلئ.
- اومه چرګه مه مینځئ. د اوبو خاڅکي میکروبونه خپروي.

ولې؟ د اومه غوښې میکروبونه هغو خوړو ته خپریدلی شي چې بیا نه پخیږي.

دا د خوندیتوب په اړه دی.
له دې نېټې وروسته خواړه مه خورئ، که ښه هم ښکاري او بوی یې هم سم وي.

USE BY

دا د کیفیت په اړه دی.
که خواړه په ښه توګه ذخیره شوي وي، نو له دې نېټې وروسته هم خوندي دي.

BEST BEFORE

د خوړو د معیارونو اداري او این ایچ ایس د مشورې پر بنسټ.
د چاپ او شریکولو لپاره ازاد دی.

Clean Hands
ستاسو په ژبه د خوړو خوندیتوب

د نورو لپاره پخلی

د خوړو بانکونو، ټولنیزو پخلنځیو او رضاکارانو لپاره

1 ته



پاک لاسونه، پاکې جامې

- له پیل کولو مخکې، د وقفو وروسته او له خامو خوړو وروسته لاسونه ومینځئ.
- ویښتان شاته وترئ. ګوتې لرې کړئ. پر پرې شویو ځایونو نیلي پلاستر ولګوئ.
- بیماري یا اسهال؟ تر دې چې 48 ساعته وروسته له ختمېدو، کار ته مه راځئ.

ولې؟ تاسو کولی شئ میکروبونه هر هغه چا ته چې خواړه ورکوئ، ولېږدوئ.

2 تودوخه



ګرم 75 سانتي ګرېډ ګرم يې وساتئ 63 درجې سانتي ګراد

- د خوړو منځ د پروب تودوخې سنجونکي په واسطه وګورئ.
- ګرم خواړه 63 سانتي ګرېډ یا تر دې ګرم. سړه خواړه 5 سانتي ګرېډ یا تر دې یخ.
- له هرې کارونې وروسته پروب پاک کړئ.

ولې؟ میکروبونه د 8 درجې سانتي ګراد او 63 درجې سانتي ګراد ترمنځ تر ټولو ګړندي وده کوي.

3 پاکول



پاک يې کړئ، بیا يې ضدعفوني کړئ

- خاوره او غوړي په ګرم صابوني اوبو ومینځئ.
- بیا يې ضدعفوني کړئ. تر هغه وخته يې پرېږدئ چې په لیبل کې يې وخت ټاکل شوی دی.
- هر ځل چې کار کوې، پاک يې پرېږده.

ولې؟ عفوني کوونکی د خاورو له لارې کار نشي کولی.

4 حساسیت راوستونکي



14 حساسیت راوستونکي: هیڅکله اټکل مه کوئ

- په هر خواړه کې د څه شي په اړه پوه شئ.
- له حساسیت څخه پاک خواړه په پاکو لوښو کې جلا وساتئ.
- ډاډه نه یې؟ ووایه. اټکل مه کوه.

ولې؟ لږ مقدار يې جدي عوارض رامنځته کولی شي.

USE BY
دا خواړه له دې نېټې وروسته هېڅ چا ته مه ورکوئ.
سړې مرستې سړې وساتئ.

BEST BEFORE
له دې نېټې وروسته ورکول کېدای شي.
که بسته بندي خرابه نه وي

Clean Hands
ستاسو په ژبه د خوړو خوندیتوب

د خوړو سوداګرۍ چلول

د هر هغه چا لپاره چې خواړه پلوري یا پخلنځی چلوي.

1 راجستر

پرانیستلو څخه 28 ورځې مخکې نوم لیکنه وکړئ

- د پرانیستلو څخه 28 ورځې مخکې له خپلې شورا سره نوم لیکنه وکړئ.
- دا وړیا دي. د کور پخلنځي او د بازار دوکانونه هم.
- تفتیش تمه ولرئ.

ولې؟ دا قانون دی، او دا شورا ته اجازه ورکوي چې له تاسو سره مرسته وکړي.

2 پلان او ثبت

هره ورځ یې ولیکه

- د خوړو د خوندیتوب یو لیکل شوی پلان وساتئ، لکه وړیا 'خوندي خواړه غوره سوداګري'.
- د یخچال او پخلي د تودوخې درجې ثبت کړئ.
- کله چې خلاصوې او بنده کوې، پخلنځی وګورئ.

ولې؟ سندونه ثابتوي چې واک ستاسو په لاس کې دی.

3 د حساسیت په اړه معلومات

پیرودونکو ته د 14 حساسیت راوستونکو په اړه ووایئ

- پیرودونکو ته ووایاست چې په هر خواړه کې له 14 حساسیت راوستونکو مادو څخه کومې دي.
- هغه خواړه چې تاسو یې د پلور لپاره له مخکې بسته کوئ، باید بشپړ لیبل ولري او د حساسیت رامنځته کوونکي توکي یې په غټو تورو ولیکل شوي وي.
- کله چې ترکیبونه بدل شي، دا تازه کړئ.

ولې؟ غلط معلومات مرګ راوستلی شي.

4 کارکوونکي او پخلنځی

روزل شوي کارکوونکي، خوندي پخلنځی

- هر څوک چې خواړه لاس لوري، هغه وروزئ.
- د لاسونو مینځلو لپاره له ګرمو اوبو سره یو جلا سینک ولرئ.
- حشرات لرې وساتئ. د هرې نښې په لیدو سره ژر اقدام وکړئ.

ولې؟ میکروبونه د خلکو او ځایونو له لارې خپریږي.

ستاسو د حفظ الصحي درجه
تفتیش کوونکي د خوړو سمبالښت، پخلنځی او ستاسو ریکارډونه کتل.

له صفر څخه تر پنځو پورې

پنځه هدف کړئ

5 ډېر ښه مانا لري.
خپل سټیکر وښایاست. دا په وېلز او شمالي ایرلنډ کې قانون دی.