Clean Hands
آپ کی زبان میں خوراک کی حفاظت

فوڈ ہائیجین · لیول 1

گھر میں کھانا محفوظ رکھیں

چار آسان قدم آپ کو زیادہ تر فوڈ پوائزننگ سے بچاتے ہیں۔

1 صفائی



ہاتھ دھوئیں 20 سیکنڈ

- صابن اور نیم گرم پانی استعمال کریں۔
- پکانے سے پہلے۔ کچا گوشت چھونے، ٹوائلٹ استعمال کرنے، کوڑا اٹھانے اور پالتو جانوروں کو چھونے کے بعد۔
- کاؤنٹر اور کٹنگ بورڈ صاف رکھیں۔

کیوں؟ ہاتھوں اور سطحوں کے جراثیم کھانے میں جا کر لوگوں کو بیمار کرتے ہیں۔

2 پکانا



بھاپ نکلنے تک پوری طرح گرم

- کھانا اتنا پکائیں کہ درمیان سے بھاپ نکلے۔
- چکن، سور کا گوشت، برگر اور ساسیج: اندر سے گلابی نہ ہوں۔
- کھانا صرف ایک بار دوبارہ گرم کریں۔

کیوں؟ گرمی سالمونیلا، ای کولائی اور کیمپائلوبیکٹر جیسے خطرناک جراثیم کو مارتی ہے۔

3 ٹھنڈا رکھنا



فریج 5°C یا اس سے کم

- بچا ہوا کھانا 2 گھنٹے کے اندر فریج میں رکھیں۔
- بچا ہوا کھانا 2 دن میں کھا لیں۔
- کھانا فریج میں پگھلائیں، باہر نہیں۔

کیوں؟ ٹھنڈک جراثیم کو سست کرتی ہے۔ گرم کمرے میں وہ تیزی سے بڑھتے ہیں۔

4 الگ رکھیں



کچا گوشت سب سے نیچے

- کچے گوشت کو ڈھانپیں۔ اسے فریج کے سب سے نچلے خانے میں رکھیں۔
- کچے گوشت کے لیے الگ بورڈ اور چھری استعمال کریں۔
- کچا چکن نہ دھوئیں۔ چھینٹے جراثیم پھیلاتے ہیں۔

کیوں؟ کچے گوشت کے جراثیم اس کھانے پر جا سکتے ہیں جو کھانے سے پہلے پکایا نہیں جائے گا۔

USE BY — یہ حفاظت کے بارے میں ہے۔ اس تاریخ کے بعد نہ کھائیں، چاہے کھانا ٹھیک لگے اور اس کی بو ٹھیک ہو۔

BEST BEFORE — یہ معیار کے بارے میں ہے۔ اگر اچھی طرح رکھا گیا ہو تو اس تاریخ کے بعد بھی کھانا عام طور پر محفوظ ہوتا ہے۔

Food Standards Agency اور NHS کے مشورے پر مبنی۔
مفت پرنٹ کریں اور شیئر کریں۔

cleanhands.org.uk

UR · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

Clean Hands
آپ کی زبان میں خوراک کی حفاظت

فوڈ ہائجین · لیول 2

دوسروں کے لیے کھانا پکانا

فوڈ بینکوں، کمیونٹی کچن اور رضاکاروں کے لیے۔

1 آپ



صاف ہاتھ، صاف کپڑے

- کام شروع کرنے سے پہلے، وقفے کے بعد اور کچا کھانا چھونے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔
- بال باندھیں۔ انگوٹھیاں اتاریں۔ زخم کو نیلی پٹی سے ڈھانپیں۔
- الٹی یا دست؟ ٹھیک ہونے کے 48 گھنٹے بعد تک نہ آئیں۔

کیوں؟ آپ ہر اس شخص کو جراثیم دے سکتے ہیں جسے آپ کھانا دیتے ہیں۔

2 درجہ حرارت



پکائیں C°75
گرم رکھیں C°63

- پروب تھرمامیٹر سے کھانے کا درمیانی حصہ چیک کریں۔
- گرم کھانا C°63 یا زیادہ۔ ٹھنڈا کھانا C°5 یا کم۔
- ہر استعمال کے بعد پروب صاف کریں۔

کیوں؟ جراثیم C°8 اور C°63 کے درمیان سب سے تیزی سے بڑھتے ہیں۔

3 صفائی کرنا



صاف کریں، پھر جراثیم کش لگائیں

- گرم صابن والے پانی سے میل اور چکنائی دھوئیں۔
- پھر جراثیم کش لگائیں۔ لیبل پر لکھی گئی مدت تک لگا رہنے دیں۔
- کام کرتے ہوئے ساتھ ساتھ صفائی کرتے رہیں۔

کیوں؟ جراثیم کش میل کے اوپر سے کام نہیں کرتا۔

4 الرجین



14 الرجین کبھی اندازہ نہ لگائیں

- جانیں کہ ہر ڈش میں کیا ہے۔
- الرجین سے پاک کھانا صاف برتنوں کے ساتھ الگ رکھیں۔
- یقین نہیں؟ صاف بتا دیں کہ آپ کو معلوم نہیں۔ کبھی اندازہ نہ لگائیں۔

کیوں؟ تھوڑی سی مقدار بھی شدید ردعمل کا سبب بن سکتی ہے۔

USE BY
اس تاریخ کے بعد کبھی نہ دیں۔
ٹھنڈے عطیات کو ٹھنڈا رکھیں۔

BEST BEFORE
اس تاریخ کے بعد دیا جا سکتا ہے۔
اگر پیکنگ پھٹی یا ٹوٹی ہوئی نہ ہو۔

Food Standards Agency اور NHS کے مشورے پر مبنی۔
مفت پرنٹ کریں اور شیئر کریں۔

cleanhands.org.uk

Clean Hands
آپ کی زبان میں خوراک کی حفاظت

فوڈ ہائیجین · لیول 3

کھانے کا کاروبار چلانا

ہر اس شخص کے لیے جو کھانا بیچتا ہے یا کچن چلاتا ہے۔

1 رجسٹر کریں



رجسٹر کریں 28 دن پہلے

- کھولنے سے 28 دن پہلے اپنی کونسل میں رجسٹر کریں۔
- یہ مفت ہے۔ گھریلو کچن اور بازار کے اسٹال کو بھی رجسٹر کرنا ہوگا۔
- آپ کے کچن کا معائنہ ہوگا۔

کیوں؟ یہ قانون ہے، اور کونسل آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

2 منصوبہ اور ریکارڈ



لکھ کر رکھیں ہر روز

- خوراک کی حفاظت کا تحریری منصوبہ رکھیں، جیسے مفت 'Safer Food Better Business'۔
- فریج اور پکانے کے درجہ حرارت لکھیں۔
- کھولتے اور بند کرتے وقت کچن چیک کریں۔

کیوں؟ ریکارڈ ثابت کرتے ہیں کہ سب کچھ آپ کے کنٹرول میں ہے۔

3 الرجین کی معلومات



گاہکوں کو بتائیں 14 الرجین

- گاہکوں کو بتائیں کہ ہر ڈش میں 14 میں سے کون سے الرجین ہیں۔
- جو کھانا آپ خود پیک کر کے بیچتے ہیں اس پر مکمل لیبل ہو، الرجین موٹے حروف میں۔
- ترکیب بدلنے پر اسے اپ ڈیٹ کریں۔

کیوں؟ غلط معلومات جان لیوا ہو سکتی ہیں۔

4 عملہ اور کچن



تربیت یافتہ عملہ، محفوظ کچن

- کھانا سنبھالنے والے ہر شخص کو تربیت دیں۔
- ہاتھ دھونے کے لیے گرم پانی والا الگ سنک رکھیں۔
- کیڑے مکوڑوں اور چوہوں کو باہر رکھیں۔ کوئی نشان ملے تو فوراً کارروائی کریں۔

کیوں؟ جراثیم لوگوں اور جگہوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

آپ کی فوڈ ہائیجین ریٹنگ۔
انسپکٹر کھانے کی دیکھ بھال، کچن اور آپ کے ریکارڈ چیک کرتے ہیں۔

TO 5 0

5 کا مطلب بہت اچھا۔
اپنا اسٹیکر ایسی جگہ لگائیں جہاں گاہک دیکھ سکیں۔
ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں یہ قانون ہے۔

5 کا ہدف

Food Standards Agency اور NHS کے مشورے پر مبنی۔
مفت پرنٹ کریں اور شیئر کریں۔

cleanhands.org.uk

UR · Level 3 · EN: Running a food business · translation draft, not yet checked