FOOD HYGIENE

Keep food safe at home

Four simple steps stop most food poisoning.

Clean Hands
Food safety in your language

1 CLEAN

Wash hands 20 seconds

- Use soap and warm water.
- Before cooking. After raw meat, the toilet, bins and pets.
- Keep worktops and boards clean.

Why? Germs on hands and surfaces get onto food and make people ill.

2 COOK

Steaming hot all the way

- Cook food until it is steaming hot in the middle.
- Chicken, pork, burgers and sausages: no pink inside.
- Reheat food only once.

Why? Heat kills harmful germs such as salmonella, E. coli and campylobacter.

3 CHILL

Fridge 5°C or colder

- Put leftovers in the fridge within 2 hours.
- Eat leftovers within 2 days.
- Defrost food in the fridge, not on the side.

Why? Cold slows germs down. Food left out in a warm room lets them grow fast.

4 KEEP APART

Raw meat at the bottom

- Cover raw meat. Keep it on the bottom shelf of the fridge.
- Use a different board and knife for raw meat.
- Don't wash raw chicken. Splashes spread germs.

Why? Germs from raw meat can spread to food that won't be cooked again.

USE BY — **This is about safety.** Don't eat food after this date, even if it looks and smells fine.

BEST BEFORE — **This is about quality.** Food is still safe after this date if it has been stored well.

Based on Food Standards Agency and NHS advice.
Free to print and share.

Ref CH-L1-EN-2611

খাদ্য পরিচ্ছন্নতা

বাড়িতে খাবার নিরাপদ রাখুন

চারটি সহজ ধাপ অধিকাংশ খাদ্য বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করে।

Clean Hands
আপনার ভাষায় খাদ্য নিরাপত্তা

1 পরিষ্কার

20 সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন

- সাবান এবং গরম জল ব্যবহার করুন।
- রান্নার আগে। কাঁচা মাংসের পর, টয়লেট, আবর্জনা দানি এবং পোষা প্রাণী।
- ওয়ার্কটপ এবং বোর্ডগুলো পরিষ্কার রাখুন।

কেন? হাত ও পৃষ্ঠে থাকা জীবাণু খাবারে লেগে মানুষকে অসুস্থ করে তোলে।

2 খাবার ভালো করে রান্না করুন

পুরোপুরি গরম ভাপা

- খাবারটি মাঝখানে ভাপ বের হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- মুরগি, শূকরের মাংস, বার্গার এবং সসেজ: ভিতরে কোনো গোলাপি নেই।
- খাবার শুধুমাত্র একবারই পুনরায় গরম করুন।

কেন? তাপ সালমোনেলা, ই. কোলি এবং ক্যাম্পাইলোব্যাক্টারের মতো ক্ষতিকর জীবাণুগুলোকে মেরে ফেলে।

3 খাবার ঠান্ডা রাখুন

ফ্রিজ 5°C বা তার কম তাপমাত্রায়

- অবশিষ্ট খাবার দুই ঘণ্টার মধ্যে ফ্রিজে রাখুন।
- অবশিষ্ট খাবার 2 দিনের মধ্যে খেয়ে ফেলুন।
- খাবার ফ্রিজে ডিফ্রস্ট করুন, পাশে নয়।

কেন? ঠাণ্ডা জীবাণুগুলোকে ধীর করে দেয়। উষ্ণ ঘরে ফেলে রাখা খাবার তাদের দ্রুত বৃদ্ধি পেতে দেয়।

4 বিচ্ছিন্ন রাখুন

তলায় কাঁচা মাংস

- কাঁচা মাংস ঢেকে রাখুন। এটি ফ্রিজের নিচের তাকায় রাখুন।
- কাঁচা মাংসের জন্য আলাদা বোর্ড এবং ছুরি ব্যবহার করুন।
- কাঁচা মুরগি ধুববেন না। পানির ছিটে জীবাণু ছড়ায়।

কেন? কাঁচা মাংসের জীবাণু এমন খাবারে ছড়িয়ে পড়তে পারে যা আর রান্না করা হবে না।

USE BY — **এটি নিরাপত্তার বিষয়ে।** এই তারিখের পর খাবার খাবেন না, যদিও তা দেখতে এবং গন্ধে ঠিকই মনে হয়।

BEST BEFORE — **এটি গুণমানের বিষয়ে।** এই তারিখের পরও খাবার নিরাপদ থাকবে যদি এটি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয়।

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সি এবং এনএইচএসের পরামর্শের ভিত্তিতে।
প্রিন্ট এবং শেয়ার করার জন্য বিনামূল্যে।

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