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