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