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