খাদ্য পরিচ্ছন্নতা

অন্যদের জন্য রান্না করা

খাদ্য ব্যাংক, কমিউনিটি রান্নাঘর এবং স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য।

Clean Hands
আপনার ভাষায় খাদ্য নিরাপত্তা

1 তুমি

পরিষ্কার হাত, পরিষ্কার কাপড়

- শুরু করার আগে, বিরতির পর এবং কাঁচা খাবার খাওয়ার পর হাত ধুয়ে নিন।
- চুল পিছনে বেঁধে রাখুন। আংটিগুলো খুলে ফেলুন। কাটগুলো নীল প্লাস্টার দিয়ে ঢেকে দিন।
- অসুস্থতা বা ডায়রিয়া? এটি বন্ধ হওয়ার পর 48 ঘণ্টা পর্যন্ত কাজে আসবেন না।

কেন? আপনি যাকে খাওয়ান, সবার কাছেই জীবাণু ছড়াতে পারেন।

2 তাপমাত্রা

গরম 75°সে গরম রাখুন 63° সেলসিয়াস

- প্রোব থার্মোমিটার দিয়ে খাবারের মাঝখানে পরীক্ষা করুন।
- গরম খাবার 63° সেলসিয়াস বা তার বেশি। ঠান্ডা খাবার 5° সেলসিয়াস বা তার কম।
- প্রতি ব্যবহারের পর প্রোবটি পরিষ্কার করুন।

কেন? জীবাণুগুলো 8° সেলসিয়াস থেকে 63° সেলসিয়াসের মধ্যে সবচেয়ে দ্রুত বৃদ্ধি পায়।

3 পরিষ্কার

পরিষ্কার করুন, তারপর জীবাণুমুক্ত করুন।

- গরম সাবানজলে ময়লা ও তেল ধুয়ে ফেলুন।
- তারপর জীবাণুমুক্ত করুন। লেবেলে যতক্ষণ রাখতে বলা হয়েছে, ততক্ষণ রেখে দিন।
- যাওয়ার সময় পরিষ্কার করুন।

কেন? ডিসইনফেকট্যান্ট ময়লার মধ্য দিয়ে কাজ করতে পারে না।

4 অ্যালার্জেন

14টি অ্যালার্জেন: কখনই অনুমান করবেন না

- প্রতিটি খাবারে কী আছে তা জানুন।
- অ্যালার্জেনমুক্ত খাবার আলাদা রাখুন, পরিষ্কার পাত্র-পাত্রে।
- নিশ্চিত নন? বলুন। অনুমান করবেন না।

কেন? একটুখানি পরিমাণই মারাত্মক প্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে।

USE BY — **এই তারিখের পর এই খাবার আর কাউকে দেবেন না।** শীতল দানগুলো ঠান্ডা রাখুন।

BEST BEFORE — **এই তারিখের পর এটি প্রদান করা যেতে পারে।** যদি প্যাকেজিংটি ক্ষতিগ্রস্ত না হয়।

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সি এবং এনএইচএসের পরামর্শের ভিত্তিতে।
প্রিন্ট এবং শেয়ার করার জন্য বিনামূল্যে।
Ref CH-L2-BN-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes