Clean Hands
سەلامەتیی خۆراک بە زمانی ئێوە

چێشت لێنان بۆ کەسانی تر

بۆ بانکەکانی خۆراک، چێشتخانە کۆمەڵایەتییەکان و خۆبەخشان.

1 تۆ

دەستی پاک، جلوبەرگی پاک

- پێش دەستپێکردن، دوای پشووەکان و دوای خواردنی خۆراکی کاڵ دەستەکانت بشۆ.
- قژی ببەستە. ئەڵقەکان دابکەنە. بریندەکان بە پلاستەرێکی شین داپۆشە.
- نەخۆشی یان سکچوون؟ تا 48 کاتژمێر دوای وەستانیدان، مەگەڕێرەوە سەر کار.

بۆچی؟ دەتوانیت میکرۆب بۆ هەموو ئەو کەسانە بگوازیتەوە کە خواردنیان پێ دەدەیت.

2 پلەی گەرما

گەرم 75 پلەی سەدی گەرم ڕایبگرە 63 پلەی سیلیزی

- ناوەڕاستی خواردنەکە بە گەرمیپێوێکی دەرزیی بپشکنە.
- خواردنی گەرم 63 پلەی سیلیزی یان گەرمتر. خواردنی سارد 5 پلەی سیلیزی یان ساردتر.
- دوای هەر بەکارهێنانێک، پڕۆبەکە پاک بکەرەوە.

بۆچی؟ میکرۆبەکان خێراترین گەشەیان لە نێوان 8 پلەی سیلیزی و 63 پلەی سیلیزیدا دەکەن.

3 پاککردنەوە

پاک بکەرەوە، پاشان دەستنیشان بکە.

- قوڕ و چەوری بە ئاوی گەرمی سابووناو بشۆ.
- پاشان شوێنەکە پاکژ بکەرەوە. بۆ ماوەیەک بەجێی بهێڵە کە لەسەر لێبڵەکە نووسراوە.
- لەگەڵ خۆتدا پاک بکەرەوە.

بۆچی؟ پاکژکەرەوە لەناو پیسییەکەدا کاریگەر نییە.

4 هەستیارییەکان

14 هەستیاری: هەرگیز مەخەملە

- بزانە لە هەر خواردنێکدا چی هەیە.
- خواردنی بێ هەستیاری لەگەڵ قاپوقاچاخی پاکدا جیا بکەرەوە.
- دڵنیا نیت؟ بڵێی. هەرگیز خەملاندن مەکە.

بۆچی؟ برێکی زۆر کەم دەتوانێت ببێتە هۆی کاردانەوەیەکی مەترسیدار.

USE BY
هەرگیز ئەم خواردنە دوای ئەم بەرواره بە هیچ کەس مەدە.
بەخشینە ساردەکان بە ساردی بهێڵەرەوە.

BEST BEFORE
دەکرێت دوای ئەم بەرواره بدرێت.
ئەگەر پاکەتەکە زیانی پێنەگەیشتبێت.

بەپێی ڕێنماییەکانی ئاژانسی ستانداردەکانی خۆراک و خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی.
نازادە بۆ چاپکردن و بڵاوکردنەوە.

cleanhands.org.uk

Ref CH-L2-CKB-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes