Clean Hands
آپ کی زبان میں خوراک کی حفاظت

فوڈ ہائجین · لیول 2

دوسروں کے لیے کھانا پکانا

فوڈ بینکوں، کمیونٹی کچن اور رضاکاروں کے لیے۔

1 آپ



صاف ہاتھ، صاف کپڑے

- کام شروع کرنے سے پہلے، وقفے کے بعد اور کچا کھانا چھونے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔
- بال باندھیں۔ انگوٹھیاں اتاریں۔ زخم کو نیلی پٹی سے ڈھانپیں۔
- الٹی یا دست؟ ٹھیک ہونے کے 48 گھنٹے بعد تک نہ آئیں۔

کیوں؟ آپ ہر اس شخص کو جراثیم دے سکتے ہیں جسے آپ کھانا دیتے ہیں۔

2 درجہ حرارت



پکائیں C°75
گرم رکھیں C°63

- پروب تھرمامیٹر سے کھانے کا درمیانی حصہ چیک کریں۔
- گرم کھانا C°63 یا زیادہ۔ ٹھنڈا کھانا C°5 یا کم۔
- ہر استعمال کے بعد پروب صاف کریں۔

کیوں؟ جراثیم C°8 اور C°63 کے درمیان سب سے تیزی سے بڑھتے ہیں۔

3 صفائی کرنا



صاف کریں، پھر جراثیم کش لگائیں

- گرم صابن والے پانی سے میل اور چکنائی دھوئیں۔
- پھر جراثیم کش لگائیں۔ لیبل پر لکھی گئی مدت تک لگا رہنے دیں۔
- کام کرتے ہوئے ساتھ ساتھ صفائی کرتے رہیں۔

کیوں؟ جراثیم کش میل کے اوپر سے کام نہیں کرتا۔

4 الرجین



14 الرجین کبھی اندازہ نہ لگائیں

- جانیں کہ ہر ڈش میں کیا ہے۔
- الرجین سے پاک کھانا صاف برتنوں کے ساتھ الگ رکھیں۔
- یقین نہیں؟ صاف بتا دیں کہ آپ کو معلوم نہیں۔ کبھی اندازہ نہ لگائیں۔

کیوں؟ تھوڑی سی مقدار بھی شدید ردعمل کا سبب بن سکتی ہے۔

USE BY
اس تاریخ کے بعد کبھی نہ دیں۔
ٹھنڈے عطیات کو ٹھنڈا رکھیں۔

BEST BEFORE
اس تاریخ کے بعد دیا جا سکتا ہے۔
اگر پیکنگ پھٹی یا ٹوٹی ہوئی نہ ہو۔

Food Standards Agency اور NHS کے مشورے پر مبنی۔
مفت پرنٹ کریں اور شیئر کریں۔

cleanhands.org.uk