खानाहरू सुरक्षित राख्नुहोस्

खानाले गर्दा हुने बिरामीहरूको जोखिम कम गर्ने 10 उपायहरू

स्वस्थकर खाना-पानको महत्वपूर्ण खण्ड (भाग) भनेको खानालाई सुरक्षित राख्नु हो । चार आधरभुत खानाको सुरक्षा प्रणालीहरूले खानाहरूबाट उत्पन्न हुने बिरामीको जोखिमहरूलाई कम गर्न संयुक्त रुपमा काम गर्छ – सफा गर्नुहोस्, अलग-अलग राख्नुहोस्, पकाउनुहोस् र चिसो बनाउनुहोस् ।

सफा गर्नुहोस्

1 साबुन पानीले हातहरू धुनुहोस्

बगिरहेको सफा पानीले हात भिजाएर साबुन लगाउनुहोस् । यति तातो पानी उपलब्ध छ भने तातो पानीको प्रयोग गर्नुहोस् । फीज निकाल्नको लागि दुबै हातलाई मिच्नुहोस् र 20 सेकेन्डसम्म हातको सबै ठाउँ राम्रोसँग धुनुहोस् । हातलाई राम्रोसँग धोएर सफा पेपर टावलको प्रयोग गरेर पुछ्नुहोस् । यदि सम्भव हुन्छ भने, धारो (नली) बन्द गर्न पेपर टावलको प्रयोग गर्नुहोस् ।

2 भुईंलाई राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्

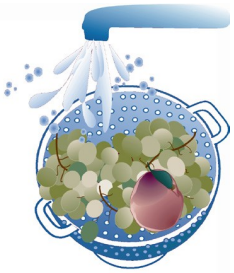
भुईंलाई तातो, साबुन पानीले पखालेको हुनुपर्छ । भुईंलाई राम्रोसँग सफा गर्नको लागि एक ग्यालिन पानीमा अन्सेन्टेड, लिक्वीड क्लोरिन ब्लेचको एक ठूलो चम्चाको घोल प्रयोग गरिनुपर्दछ ।

3 फ्रिजमा राखिएको खानाहरूलाई हप्तामा एकपटक राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्

हप्तामा एकपटक, फ्रिजमा राखिएको अबदेखि नखाइने खानाहरूलाई फ्याक्नुहोस् । पकाएको बाँकी खानाहरूलाई 4 दिनपछि ; काच्चो पोल्ट्री र ग्राउन्ड मासुहरूलाई 1 देखि 2 दिनमा फ्याक्नुपर्दछ ।

4 भाडाहरूलाई सफा राख्नुहोस्

भाडाहरूको भित्र वा बाहिर सफा गर्नुहोस् । हातहरूमा प्रतिकूल प्रभाव (दूषण) पुऱ्याउने बटनहरू र ह्याण्डलहरूमा विशेष ध्यान दिनुहोस् ।



5 फलहरूलाई राम्रोसँग पखाल्नुहोस्

ताजा तरकारी र फलफुलहरूलाई खानु, काट्नु, वा पकाउनुभन्दा केही बेर अघि मात्र बगिरहेको पानीले पखाल्नुहोस्। यदि तपाइँले खानुभन्दा अघि फललाई ताछ्ने वा काट्ने मन बनाउनुभएको छ भने पनि, फलको बाहिरबाट किटाणुहरू भित्र जानबाट रोक्न पहिला यसलाई राम्रोसँग पखाल्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

अलग राख्नुहोस्

6 किनमेल गर्दा खानाहरूलाई अलग राख्नुहोस्

काच्चो समुन्द्री खाना, मासु, र पोल्ट्रीलाई पलास्टिकको झोलामा राख्नुहोस् । तिनीहरूलाई आफ्नो फ्रिजमा खानको लागि तैयार खानाहरूको तल सञ्चित गर्नुहोस् ।

7 तयार गर्दा र पस्किदा खानाहरूलाई अगल राख्नुहोस्

सफा खाना पकाउनको लागि सधै सफा कटिङ बोर्डको प्रयोग गर्नुहोस् र काच्चो माछा, मासु, र पोल्ट्रीको लागि एउटा छुट्टै राख्नुहोस् । पकाएको खानालाई पहिले नपकाएको खाना राखेको सानो प्लेट वा कटिङ बोर्डमा फेरि कहिल्यै नराख्नुहोस् ।

पकाएर चिसो हुन दिनुहोस्

8 पकाउँदा खाना थर्मोमिटरको प्रयोग गर्नुहोस्

खाना थ्रमोमिटरलाई खाना ठीक तरिकाले पाकेको र पाकेको खाना नखाउन्जेलसम्म उचित तापक्रममा राखेको सुनिश्चित गर्न प्रयोग गरिनुपर्छ ।

9 खानाहरूलाई सुरक्षित आन्तरिक तापक्रममा पकाउनुहोस्

बिरामीबाट बच्ने एउटा प्रभावकारी उपाय समुन्द्री खाना, मासु, पोल्ट्री, र अण्डाको परिकारहरूको आन्तरिक तापक्रम जाँच गर्नुहोस् । सबै काच्चो बिफ, पोर्क, लम्ब, र भेल स्टिक्स, चोप्स, र रोस्टहरूलाई 145 °F को सुरक्षित न्यूनतम आन्तरिक तापक्रममा राम्रोसँग पकाउँनुहोस् । सुरक्षा र गुणस्तरको लागि, मासुलाई पस्कनु वा खानुअघि कम्तिमा 3 मिनेटको लागि राख्नुपर्छ । सबै काच्चो ग्राउन्ड बिफ, पोर्क, लम्ब, र भेललाई 160 °F को आन्तरिक तापक्रममा पकाउनुपर्छ । ग्राउन्ड तुर्की र चिकेन सहित सबै पोल्ट्रीलाई 165 °F को आन्तरिक तापक्रममा पकाउनुपर्छ (www.isitdoneyet.gov) ।

10 खानाहरूलाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्

चिसो खानाहरूलाई 40 °F वा सोभन्दा कममा राख्नुहोस् । तातो खानाहरूलाई 140 °F वा सोभन्दा माथिमा राख्नुहोस् । खानाहरू 2 भन्दा धेरै घण्टाको लागि 40-140 °F बीचको जोखिमपूर्ण क्षेत्रमा हुदाँ तिनीहरू अब उप्रान्त खानको लागि सुरक्षित रहँदैनन् ।

Adapted from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's ChooseMyPlate.gov website by the Arizona Department of Health Services.