

صرف ایک اچھا باور چن ہونا کافی نہیں۔

چند ہدایات پر عمل کر کے آپ غذائی زہر آلودگی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اچھے طریقے سے گرم کریں۔

جراثیم اور بیکٹیریا گرمی میں پھلتے پھولتے ہیں۔ یعنی 10°C سے 50°C تک کم درجہ حرارت پر پھلتے ہیں۔ زیادہ تر بیکٹیریا کھانا زیادہ گرم کرنے یعنی 70°C سے زیادہ گرم کرنے سے مر جاتے ہیں۔

قبر، گوشت کی تھلیاں، مرغی یا سور کے گوشت کو اچھی طرح بھونیں۔ گوشت کے بڑے بڑے ٹکڑوں کو بھوننے کے لیے بیرونی سطح کو اچھی طرح پکانا کافی ہے کیونکہ جراثیم صرف بیرونی سطح پر موجود ہوتے ہیں۔

بچے ہوئے کھانے کو گرم کرنے کے لیے اچھی طرح گرم کریں۔ اور اگر کھانا کو متواتر گرم رکھنا ہو تو اسے زیادہ سے زیادہ گرم رکھیں۔

فوری ٹھنڈک۔

اگر کھانا بنانے اور کھانے میں زیادہ وقفہ ہے تو بہتر یہی ہے کہ اسے اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ اور استعمال کے وقت اسے اچھی طرح گرم کر لیں۔ مثلاً دہی کو ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ فریج میں رکھنے سے پہلے اسے تھوڑی تھوڑی مقدار میں کر لینے سے اچھی طرح ٹھنڈا کیا جاسکتا ہے۔

فریج کا درجہ حرارت چیک کرتے رہیے۔

جن کھانوں کو ٹھنڈا رکھنا ضروری ہے اسے فریج میں رکھنا چاہیے، فریج کا درجہ حرارت 4°C یا اس سے کم ہونا چاہیے۔ کم درجہ حرارت بیکٹیریا کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

ہاتھ دھویں۔

ہاتھ دھویں، کھانا پکانے سے پہلے، کھانا کھانے سے پہلے، مختلف کھانے کی اجناس سے کام کرتے ہوئے، ہاتھ روم جانے کے بعد اور نپٹی بدلنے کے بعد۔

کھانا ہرگز نہ بنا، اگر آپ کو معدے کی کوئی بیماری لاحق ہے یا گلے میں درد و تکلیف ہے یا ہاتھوں میں زخم یا بیماری ہے۔



صاف اوزار اور کپڑے یا دھجی استعمال کریں۔

چھری اور کاتنے والی تھلیاں، پیلیوں کو اکثر دھویں اور کچن کو صاف رکھیں، کچن میں موجود صفائی والے کپڑے یا دھجی بھی جراثیموں یا بیکٹیریا سے بھرے ہو سکتے ہیں۔ انہیں مشین میں کم از کم 65°C پر دھوئے یا رات بھر کلورین میں بھگو کر رکھیں۔ ان صفائی والے کپڑوں یا دھجی کو اکثر تبدیل کریں۔ کبھی بھی فرش پر استعمال ہونے والے کپڑے کو دیگر جگہوں پر استعمال نہ کریں۔ ٹشو پیپر، صفائی والے کپڑے یا دھجی کا اچھا متبادل ہے۔

کپے اور کپے ہوئے کھانے کو الگ الگ رکھیں۔

کام کے دوران کچی اجناس کے درمیان کپے اور کپے ہوئے کھانوں کے لیے مختلف یا الگ چھریاں، تیچے اور دیگر اوزار استعمال کریں۔