खाद्य सुरक्षा पुस्तिका

HAMILTON COUNTY PUBLIC HEALTH

PREVENT. PROMOTE. PROTECT.

Franklin County Public Health

Originally developed by Franklin County Public Health. Adapted with permission by Hamilton County Public Health.

सार्वजनिक स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि यी खाद्य सुरक्षा प्रोटोकलहरूको पालना गर्नुहोस्।

विषय सूची

जोखिम वर्गीकरण 3
आवश्यक कागजातहरु 5
शारीरिक तरल पदार्थ बग्ने घटना. 8
सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रण गर्ने समय. 11
कीटा नियन्त्रण/डम्प्स्टर 12
बन्दरगाह 13
हात धुनुहोस् 14
ह्याण्ड सिङ्क प्राबधानहरु. 15
पञ्जाको प्रयोग 16
कपाल नियन्त्रण. 17
खाने/पिउने/व्यक्तिगत सामग्रीहरु 18
कामदारको सरसफाई. 19
तापक्रम/समय/TCS 19
खाना तयारी/तयारी खानाहरु. 21
थर्मोमिटर 22
खाना लिने. 23
चिसो रहने. 23
खाना भण्डारण 24
काँचो मासु 24
खाना पगाल्ने. 25
उत्पादन पखाल्ने 26
काट्ने बोर्डहरु 27
पकाउने तापक्रम. 28
बाँकी खाना पुनःतताउने. 29
तातो रहने. 29
खाना चिस्याउने. 30
मिति संकेत गर्ने. 31
लेवलहरु/लेवल लगाउने 32
एलर्जी गराउने तत्वहरु. 33
उपभोक्ता सुझाव. 34
सुरक्षित चलाउनु 34
घरायसी खाना. 35
क्यान ओपनर 36
दाँते क्यानहरु 36
उपकरण. 37
एकलप्रयोग सामग्रीहरु. 38
भण्डारण. 38
तीनकोठा सिङ्क निर्माण 39
सेनिटाइजर. 40
सफाई उपकरण 42
डिसवासर. 43
पुछ्ने कपडा. 46
बरफ मेसिन सफाई. 46
मासु काट्ने आरी सफाई 47
पाइप जडान 49
रसायन स्प्रे बोटलहरु. 49
तातो पानी ट्याङ्की .49
पानी अवरोध/उमाल्ने सम्बन्धी सुझाव. 50
जनावरहरु/कीटहरु. 55
अग्नी प्रतिक्रिया 56
स्रोतहरु/आँसु निकाल्ने सामग्रीहरु 59
बिमारी नीति 73
सार्वजनिक स्वास्थ्य समय नियन्त्रण नीति. 76
खाद्य सुरक्षा लगहरु. 77

जोखिम वर्गीकरण

जोखिम तह I

मुख्य समस्याहरुःसरसफाई, लेवल लगाउने, स्रोतहरु, भण्डारण अभ्यास, म्याद सकिने मितिहरु

- सुरक्षित खाद्य पेय पदार्थ (कफी, स्वसेवा फाउन्टेन, प्याकेज) को लागि गैर समय/तापक्रम नियन्त्रण
- सुरक्षित खाद्यको लागि पूर्व प्याकेजिङ्ग गरेको गैर समय/तापक्रम नियन्त्रण
- सुरक्षित खाद्यको लागि चिस्याइएको र/वा जमेको पूर्व प्याकेजिङ्ग समय/तापक्रम नियन्त्रण
- बच्चाको खाना वा सुत्र

जोखिम तह II

मुख्य समस्याहरुःतह I; हातको सम्पर्क, कामदार स्वास्थ्य; प्याथोजेन हुर्कने न्यून सम्भावना

- सुरक्षित खाद्यको लागि गैरसमय/तापक्रम नियन्त्रण बनाउने
- कन्फेक्सनरी सामग्रीको निर्माण
- सुरक्षित खाद्यको लागि र्‍याप नगरिएको गैर समय/तापक्रम नियन्त्रणको ठूलो प्रदर्शन
- अन्यत्र तयार पारिएको सुरक्षित खाद्यको लागि गैर समय/तापक्रम नियन्त्रणको पुनःप्याकेजिङ्ग
- व्यवसायिक रुपमा प्रशोधित हर्मेटिकरुपमा बन्द गरिएको कन्टेनरले खाना तताउने र खुद्रा बिक्री वा सेवाको लागि तुरुन्तै मिलाउने
- यदि 135˚ F वा सो भन्दा माथिको तापक्रममा बिक्री वा सेवाको लागि प्राप्त हुन्छ भने सुरक्षित खाद्यको लागि समाउन सकिने उचित तापक्रमसम्म तातो समय/तापक्रम नियन्त्रण (TCS)को व्यवस्था मिलाउने
- खुद्रा बिक्रीको लागि बरफ झोलामा राख्ने
- सुरक्षित खाद्यको लागि मात्र गैर समय/तापक्रम नियन्त्रणको तयारी र/वा सेवा
- हात डुबाउनु पर्ने जमेको मीठाई; जमेको मीठाई डिस्पेन्सर
- इजाजत प्राप्त अपरेटर वा अफप्रिमाइस प्रशोधकबाट पूर्व प्याकेजिङ्ग गरेको, अलगअलग हिस्साको खाना प्राप्त भयो र शिघ्र सेवाको लागि अलगअलग चिसो वा तातो खाना दियो
- इजाजत प्राप्त काम वा अफप्रिमाइस प्रशोधकबाट ठूलो मात्रामा खाना प्राप्न गर्ने र प्राप्त गर्दाको तापक्रममा नै कायम राख्ने/सेवा दिने

जोखिम तह III

मुख्य समस्याहरुःजोखिम 1 र 2; राम्रोसँग पकाउने, चिस्याउने, समाउने; प्रदुषण; ताप उपचार

- काँचो मासुका खाद्य वस्तुहरु चलाउने, काट्ने, वा पिस्ने
- मासु वा चिजहरु काट्ने वा ताछने
- सुरक्षित खाद्यका लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण जडान गर्ने वा पकाउने जुन शिघ्र सेवा दिइन्छ, तातो/चिसो राखिन्छ, वा चिस्याइन्छ।
- पकाउने/सेवा दिने, पकाउने/शितल, पकाउने/तातो राख्ने, पकाउने/शितल/चिसो राख्ने
- ताप उपचार डिस्पेन्सिङ्ग फ्रिजर सञ्चालन गर्ने
- हर्मेटिकरुपमा बन्द गरिएको प्याकेजबाट खाद्य वस्तु तताउने र तातो राख्ने
- पकाउने, चिस्याउने, अतिरिक्त कच्चा सामग्रीहरु थप्ने, चिसो राख्ने
- अलगअलग हिस्सा मात्र पुनःतताउने
- संरक्षणको लागि क्यानिङ्ग गर्ने, बोतलमा राख्ने, न्यून अक्सिजन प्याकेजिङ्ग गर्ने, धुवाँ भर्ने, जुस निकाल्ने, मद्यपान पेय पदार्थ बनाउने, अनुकुलन प्रशोधन गर्ने

जोखिम तह IV

मुख्य समस्याहरुःतह 1, 2, 3; धेरै तयारी चरणहरु र तापक्रम नियन्त्रण आवश्यक पर्छ; विशेष प्रक्रियाहरु

- पकाउने/चिस्याउने/पुनःतताउने/तातो राख्ने; पकाउने/राख्ने/चिसो/पुनःतताउने (अतिरिक्त सामग्रीहरु राखेर वा नराखेर)
- तापक्रमको सट्टामा समय
- सुरक्षित खाद्यको लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण केटररको रुपमा ढुवानी गर्छ
- प्राथमिकरुपमा उच्च जोखिममा भएका ग्राहकहरुलाई सेवा दिन्छ (स्वास्थ्य हेरचाह सम्बन्धी प्रतिरोधी समस्या भएका वा बृद्ध/सहायक जीवन सुविधा भएका)
- सुरक्षित मासु, पोल्ट्री, माछा वा यी वस्तुहरु भएका खानाहरुको लागि कच्चा समय/तापक्रम नियन्त्रण प्रदान गर्दछ
- आवश्यक न्यूनतम तापक्रम भन्दा तल पकाउने
- जिवित सेलफिस ट्याङ्कीबाट अइस्टरहरु, काल्महरु, वा मसेलहरु बेच्ने
- परजिवी निवारणको लागि जमाउने
- कुनै प्रक्रिया जसलाई ओहायो स्वास्थ्य विभाग (ODH) वा ओहायो कृषि विभाग (ODA) को भन्दा फरक आवश्यक पर्छ, वा खाद्य संहिताबाट विचलित हुन्छ
- प्रत्येक 7 दिनमा एक पटक भन्दा बढी ठूलो मात्रामा खाद्य वस्तुहरु पुनः तताउनुहोस्

आवश्यक कागजातहरु

तपाईको सेवा क्षेत्रमा राख्नुहोस्।

1 खाद्य इजाजतपत्र

Ohio Department of Health

खाद्य सेवा सञ्चालन इजाजतपत्र

अडिट नम्वरः	इजाजतपत्र नं. 12030

इजाजतपत्रदाता
फ्रयाङ्क्लिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य। 280 E बोर्ड St. कोलम्बस, OH 43215

सुविधा इजाजातपत्र बाहकमा नाम:
परीक्षण रेष्टरेण्ट 1

ठेगाना/सहर/राज्य/जिप
3662 Breamere Dr कोलोराडो स्प्रिङ्स CO 80922

वर्गिकरण विवरण
गैरव्यवसायीक FSO > 25,000 sq. ft जोखिम तह III

यो इजाजातपत्र ओहायो संशोधित संहिताको परिच्छेद 3717 को व्यवस्थाअनुसार जारी गरिएको छ र कुनै कारण भएमा खारेज वा निलम्बनको अधिनस्त छ र यो इजाजतपत्रदाताको सहमति विना हस्तान्तरण हुन सक्दैन।

यो इजाजतपत्रको December 02, 2021 मा म्याद सकिने छ

यदि यो घुम्ती खाद्य सेवा सञ्चालन हो भने विपरीत पक्षमा प्रसाङ्गिक जानकारी नदेखिएसम्म इजाजतपत्र मान्य हुँदैन

मिति

Joe Mazzola, MPA
स्वास्थ्य आयुक्त

HEA 5305 (Rev 04/13) इजाजतपत्र उक्त स्थानको स्पष्ट देखिने ठाउँमा राख्नु पर्दछ। ओहायो स्वास्थ्य विभाग

2 कामदार तालिमहरु

खाद्य संरक्षण सम्बन्धी प्रबन्धक प्रमाणपत्र

- स्वीकृत पाठ्यक्रम उत्तीर्ण गरेपछि (Ex: ServSafe®), ODH मार्फत आवेदन दिनुहोस्।
- यदि सुविधा जोखिम तह 3 वा 4 को हो भने एक व्यवस्थापकीय कर्मचारी सदस्यसित यो प्रमाणपत्र हुनुपर्छ।

Ohio | स्वास्थ्य विभाग

स्वास्थ्य निर्देशकले मितिमा प्रमाणित गर्छन्

परीक्षण परीक्षण

खाद्य संरक्षणको क्षेत्रमा प्रबन्धक प्रमाणपत्रको लागि
सफलतापर्क प्रवाधानहरु परा गरेको

प्रदायक

स्वास्थ्य निर्देशक

HEA 5318 (Rev 1/19)

प्रमाणपत्र नं · परीक्षण परीक्षण

मुख्य मान्छे (PIC) तह 1 श्रेणी

- अनलाईन तालिम Ex: ServSafe®.
- एउटा व्यक्तिलाई प्रति सिफ्ट तह 1 श्रेणी आवश्यक पर्छ।
  - यदि सुविधा जोखिम तह 3 वा 4 हो भने खाद्य संरक्षणमा ODH प्रबन्धक प्रमाणपत्र भएको व्यक्ति नभएको समयमा तह 1 कामदार जुनसुकै समय उपस्थित हुनुपर्छ।

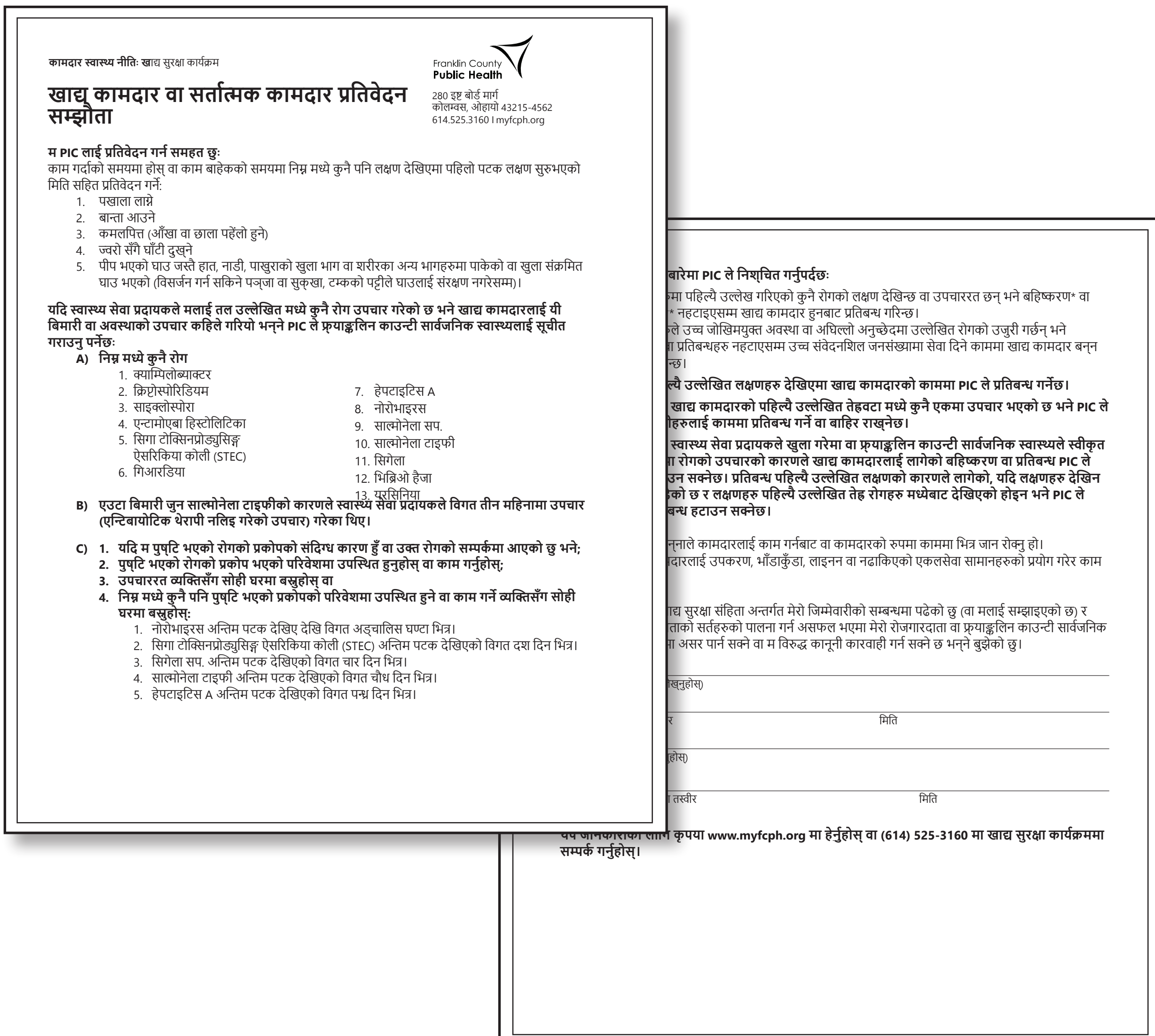
PIC: कामदार जो निरीक्षणको समयमा सेवाको लागि जिम्मेवार हुन्छ

3 कामदार बिरामी नीति

- बै कामदारहरु जसले खाना बनाउँछन् एक प्रतिमा हस्ताक्षर गर्नुपर्छ। हस्ताक्षरहरु सबै निरीक्षणमा देखिनु पर्छ।

- यदि तपाई बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।

यो सम्झौताको उद्देश्य भनेको खाद्य कामदार र सर्तात्मक कामदार (सम्भावित कामदार जसलाई यो कामको प्रस्ताव गरिएको छ) लाई उल्लेखित मध्ये कुनै एक अवस्थाको पनि अनुभव गर्छन भने (PIC) लाई सूचीत गर्नु पर्ने तिनीहरुको जिम्मेवारीको जानकारी दिनु हो जसले गर्दा PIC ले खाद्यजन्य रोग सर्नबाट रोक्न कदम चाल्न सक्छ। यो जोखिम तह II, III, र IV सुविधाहरुको लागि मात्र हो। जोखिम तह I मा कामदार बिरामी नीति आवश्यक पर्दैन। खाद्य कामदार वा सर्तात्मक कमदारले पहिलो पटक रोगको लक्षण वा बिरामी सुरु भएको मिति, वा लक्षण विना रोगको उपचार भएको जस्ता सूचनाको जानकारी दिनु पर्छ। (*पूर्ण सम्झौताको लागि पेज 74 हेर्नुहोस्*)



कामदार स्वास्थ्य नीतिः खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम

Franklin County
Public Health

280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
614.525.3160 I myfcph.org

खाद्य कामदार वा सर्तात्मक कामदार प्रतिवेदन सम्झौता

म PIC लाई प्रतिवेदन गर्न समहत छुः
काम गर्दाको समयमा होस् वा काम बाहेकको समयमा निम्न मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा पहिलो पटक लक्षण सुरुभएको मिति सहित प्रतिवेदन गर्ने:

1. पखाला लाग्ने
2. बान्ता आउने
3. कमलपित्त (आँखा वा छाला पहेंलो हुने)
4. ज्वरो सँगै घाँटी दुख्ने
5. पीप भएको घाउ जस्तै हात, नाडी, पाखुराको खुला भाग वा शरीरका अन्य भागहरुमा पाकेको वा खुला संक्रमित घाउ भएको (विसर्जन गर्न सकिने पञ्जा वा सुक्खा, टम्कको पट्टीले घाउलाई संरक्षण नगरेसम्म)।

यदि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले मलाई तल उल्लेखित मध्ये कुनै रोग उपचार गरेको छ भने खाद्य कामदारलाई यी बिमारी वा अवस्थाको उपचार कहिले गरियो भन्ने PIC ले फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्यलाई सूचीत गराउनु पर्नेछः

A) निम्न मध्ये कुनै रोग

1. क्याम्पिलोब्याक्टर
2. क्रिप्टोस्पोरिडियम
3. साइक्लोस्पोरा
4. एन्टामोएबा हिस्टोलिटिका
5. सिगा टोक्सिनप्रोड्युसिङ्ग ऐसरिकिया कोली (STEC)
6. गिआरडिया
7. हेपटाइटिस A
8. नोरोभाइरस
9. साल्मोनेला सप.
10. साल्मोनेला टाइफी
11. सिगेला
12. भिब्रिओ हैजा
13. यरसिनिया

B) एउटा बिमारी जुन साल्मोनेला टाइफीको कारणले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले विगत तीन महिनामा उपचार (एन्टिबायोटिक थेरापी नलिइ गरेको उपचार) गरेका थिए।

C) 1. यदि म पुष्टि भएको रोगको प्रकोपको संदिग्ध कारण हुँ वा उक्त रोगको सम्पर्कमा आएको छु भने;
2. पुष्टि भएको रोगको प्रकोप भएको परिवेशमा उपस्थित हुनुहोस् वा काम गर्नुहोस्;
3. उपचाररत व्यक्तिसँग सोही घरमा बस्नुहोस् वा
4. निम्न मध्ये कुनै पनि पुष्टि भएको प्रकोपको परिवेशमा उपस्थित हुने वा काम गर्ने व्यक्तिसँग सोही घरमा बस्नुहोस्:

1. नोरोभाइरस अन्तिम पटक देखिए देखि विगत अड्चालिस घण्टा भित्र।
2. सिगा टोक्सिनप्रोड्युसिङ्ग ऐसरिकिया कोली (STEC) अन्तिम पटक देखिएको विगत दश दिन भित्र।
3. सिगेला सप. अन्तिम पटक देखिएको विगत चार दिन भित्र।
4. साल्मोनेला टाइफी अन्तिम पटक देखिएको विगत चौध दिन भित्र।
5. हेपटाइटिस A अन्तिम पटक देखिएको विगत पन्ध्र दिन भित्र।

बारेमा PIC ले निश्चित गर्नुपर्दछः
मा पहिल्यै उल्लेख गरिएको कुनै रोगको लक्षण देखिन्छ वा उपचाररत छन् भने बहिष्करण* वा
* नहटाइएसम्म खाद्य कामदार हुनबाट प्रतिबन्ध गरिन्छ।
ले उच्च जोखिमयुक्त अवस्था वा अघिल्लो अनुच्छेदमा उल्लेखित रोगको उजुरी गर्छन् भने
ा प्रतिबन्धहरु नहटाएसम्म उच्च संवेदनशिल जनसंख्यामा सेवा दिने काममा खाद्य कामदार बन्न
न्छ।

ल्यै उल्लेखित लक्षणहरु देखिएमा खाद्य कामदारको काममा PIC ले प्रतिबन्ध गर्नेछ।

खाद्य कामदारको पहिल्यै उल्लेखित तेह्रवटा मध्ये कुनै एकमा उपचार भएको छ भने PIC ले
ीहरुलाई काममा प्रतिबन्ध गर्ने वा बाहिर राख्नेछ।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले खुला गरेमा वा फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्यले स्वीकृत
ा रोगको उपचारको कारणले खाद्य कामदारलाई लागेको बहिष्करण वा प्रतिबन्ध PIC ले
उन सक्नेछ। प्रतिबन्ध पहिल्यै उल्लेखित लक्षणको कारणले लागेको, यदि लक्षणहरु देखिन
ेको छ र लक्षणहरु पहिल्यै उल्लेखित तेह्र रोगहरु मध्येबाट देखिएको होइन भने PIC ले
बन्ध हटाउन सक्नेछ।

न्नाले कामदारलाई काम गर्नबाट वा कामदारको रुपमा काममा भित्र जान रोक्नु हो।
दारलाई उपकरण, भाँडाकुँडा, लाइनन वा नढाकिएको एकलसेवा सामानहरुको प्रयोग गरेर काम

ाद्य सुरक्षा संहिता अन्तर्गत मेरो जिम्मेवारीको सम्बन्धमा पढेको छु (वा मलाई सम्झाइएको छ) र
ताको सर्तहरुको पालना गर्न असफल भएमा मेरो रोजगारदाता वा फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक
ा असर पार्न सक्ने वा म विरुद्ध कानूनी कारवाही गर्न सक्ने छ भन्ने बुझेको छु।

ख्नुहोस्)

र मिति

ुहोस्)

ा तस्वीर मिति

कृपया www.myfcph.org मा हेर्नुहोस् वा (614) 525-3160 मा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रममा सम्पर्क गर्नुहोस्।

4 वान्ता वा पखालाका घटना सम्बोधन गर्ने

पृष्ठभूमिको जानकारीःजब खाद्य सेवा सञ्चालन वा खुद्रा खाद्य प्रतिष्ठानले शारीरिक तरल पदार्थ देखिने घटनाको अनुभव गर्दछ, शिघ्र सावधानी अपनाउनु पर्दछ। यदि उचित सफाई योजना पालना गरिन्छ भने खाद्य उपकरण, कर्मचारी, र उपभोक्ताहरुमा देखिने जोखिम कम गर्न सकिन्छ। शारीरिक तरल देखिने घटनाको असरलाई कम गर्न सघाउ पुर्‍याउन निम्न चरणलाई निर्देशिकाको रुपमा पालना गर्नुहोस्।

1. **नियुक्त कर्मचारीः**शारीरिक तरल बग्ने घटनालाई सफा गर्न जिम्मेवार हुने कर्मचारी सदस्यहरु नियुक्त गर्नु पर्नेछ। कर्मचारी सदस्यहरु यी प्रक्रियाको बारेमा सचेत हुनु पर्‌छ र व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) कसरी लगाउने र शारीरिक तरल देखिएको घटनालाई कसरी उचित सफाई गर्ने भन्ने प्रक्रियाको बारेमा ज्ञान भएको हुनु पर्छ।
2. **सफाई सामग्री तयार पार्नुहोस्:** शारीरिक तरल देखिने घटनामा काम गर्दा सफाई सामग्री पहिलो मुख्य तत्व हो। उक्त सामग्रीहरुमा कम्तीमा पनि निम्न सामग्रीहरु हुनुपर्छः
   - i. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
     1. विसर्जनयोग्य मेडिकल पञ्जाहरु
     2. जुत्ता छोप्नेहरु
     3. आँखा सुरक्षा
     4. एप्रोन/गाउन
   - ii. सफाई उपकरणहरु
     1. बन्द गर्न मिल्ने प्लाष्टिक झोला वा बायोहाजार्ड झोला
     2. कागजी तौलिया
     3. स्कुप
     4. कीटनाशक
     5. शोस्ने पाउडर (बिरालोको लिटर, बालुवा, वा व्यवसायीक शोस्ने पाउडर)
3. **घटना स्थल र वरिपरीका क्षेत्रहरु सफाई गर्नुहोस्:** शारीरिक तरल हटाउन र वरिपरीको क्षेत्रलाई निर्मलिकरण गर्न निम्न स्वीकृत सफाई प्रक्रिया प्रयोग गर्नुहोस्।

सफाई प्रक्रिया

1. उचित तरिकाले पालना गर्दा, सफाई प्रक्रियाले थप हुनसक्ने प्रदुषण तत्काल घटाउन सहयोग गर्ने छ।
2. सबै आवश्यक PPE राख्नुहोस्। सबै अनुहार र हातको देखिने भागहरुमा हुन सम्भावित प्रदुषणबाट सुरक्षित छन् भन्ने निश्चित गर्नुहोस्।
3. तरल पदार्थ रहेको छ। तरल पदार्थलाई छोप्न विसर्जनयोग्य तौलियाहरु र शोस्ने पाउडरको प्रयोग गर्नुहोस्।

4. पुरै प्रदुषित क्षेत्रलाई सेनिटाइज गर्नुहोस्। घटना भएको क्षेत्रबाट 25 ft टाढा सम्मको सतहमा कम्तिमा पनि 5000 ppm को ब्लीच सोलुशनको प्रयोग गर्नुहोस्। यसमा काउन्टरहरु, ढोकाहरु, उपकरण, र भाँडाकुँडँहरु समावेश छन्। 5000 ppm सोलुशन बनाउनको लागि एक ग्यालेन पानीमा सुगन्ध नमिसाएको 1-2/3 कप ब्लीचको प्रयोग गर्नुहोस्।
5. शारीरिक तरल पदार्थ हटाउनुहोस्। सबै विसर्जनयोग्य तौलियाहरु, शोस्ने पाउडर उक्त क्षेत्रबाट हटाइएको निश्चित गर्न स्कूप र डस्ट प्यानको प्रयोग गर्नुहोस्। थप प्रदुषण रोक्न सावधान रहनुहोस्। सबै फोहरलाई सुरक्षित बायोहाजार्ड वा प्लाष्टिक झोलामा खन्याउनुहोस्।
6. मनतातो साबुन पानीले उक्त क्षेत्र सफा गर्नुहोस्। यदि पोछाको प्रयोग गरिएको छ भने पुनःप्रयोग गर्नु अघि पोछा उचित तरिकाले सफा गरिएको र सेनिटाइज गरिएको निश्चित गर्नुहोस्। थप विसर्जनयोग्य तौलियाहरु, शोस्ने पाउडरलाई बायोहाजार्ड वा प्लाष्टिक झोलामा खन्याउनुहोस्।
7. उक्त घटना स्थलको 25 ft भित्र कुनै खाना देखाइएको छ भने हटाउनुहोस्।
8. नाडीमा भएको पञ्जाको पहिलो एक जोडी हटाउने र त्यसपछि पञ्जाको भित्री भाग बाहिर आउने गरी तल तानेर पञ्जा विसर्जन गर्ने। पञ्जाको नयाँ जोडी लगाउनु भन्दा पहिले कम्तीमा पनि 25 सेकेन्डसम्म मनतातो साबुन पानीले हात धुनुहोस्।
9. ब्लीच सोलुशन (5000 ppm) ले कम्तीमा पनि 5 मिनेटसम्म उक्त स्थानलाई पुरै भिजाउनु होस्। विषाक्त धुँवाको निर्माणलाई रोक्न उक्त स्थानमा हावा सञ्चार हुने उचित व्यवस्थाको निश्चित गर्नुहोस्।
10. विसर्जनयोग्य कागजी तौलियाको प्रयोग गरेर ब्लीच सोलुशन सफा गर्नुहोस्। सबै सतहहरु सफा भएको र वरिपरीका सतहहरुबाट अतिरिक्त ब्लीच सोलुशन हटाइएको निश्चित गर्नुहोस्।
11. पुनःदुषित कम गर्ने पद्दतीले सबै PPE हटाउनुहोस्। सबै PPE सामग्रीहरु प्लाष्टिक झोलामा राख्नुहोस्। झोला बन्द गर्नुहोस्। झोलालाई सुरक्षित तरिकाले हटाउनुहोस्।
12. हात पुरै धुनुहोस्।

ब्लीच सोलुशन मिश्रण

ब्लीच सोलुशन (5.25%)-घरायसी सुगन्ध नमिसाएको ब्लीच	मिश्रण
1:10 (1 ग्यालिन पानीमा 1-2/3 कप ब्लीच)	5000 ppm
1:250 (1 ग्यालिन पानीमा 1ठूलो चम्चा ब्लीच)	200 ppm

निर्मलिकरण गर्ने स्थानहरुको उदाहरण

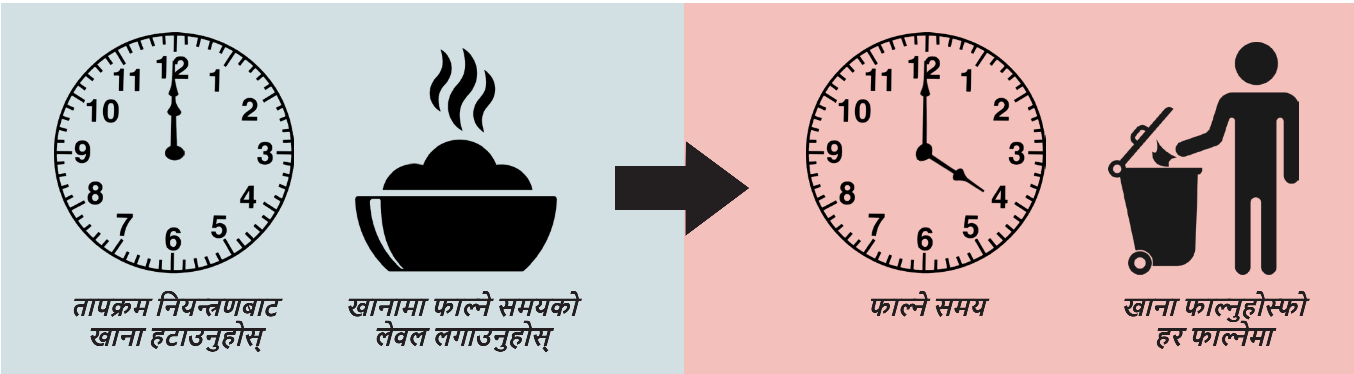
- टुटीहरु
- कुलर हत्ताहरु
- डोरनबहरु
- शौचालयहरु
- हात बारहरु
- टेबल/काउन्टरको सतहहरु
- वरिपरीका भूईहरु
- बुथहरु
- टेबलहरु
- कुर्चीहरु
- भाँडाकुँडाहरु
- खाद्य उपकरण

शारीरिक तरल पदार्थ सामग्री

- शारीरिक तरल पदार्थ फोहरलाई सफा गर्न पूर्वनिर्मित सामग्री खरिद गर्द सकिन्छ।
- तपाईको सामग्रीमा भएको रसायन सेनिटाइजरले नोरोभाइरस मार्छ भन्ने उल्लेख गरेको निश्चित गर्नुहोस्।

सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रण गर्ने समय

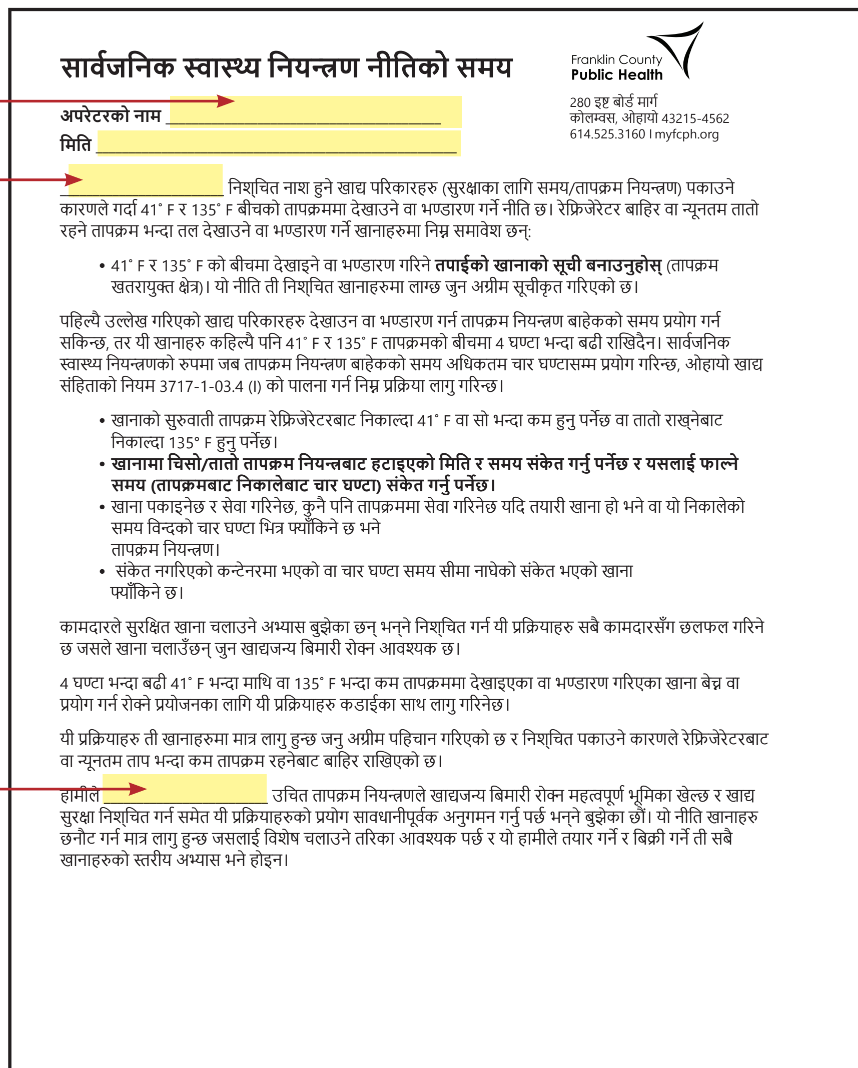
- तपाई खानालाई तातो राख्न चाहनुहुन्न यसको प्रयोग गर्नुहोस् (41˚ F वा 135˚ F मा होइन)
- 4 घण्टा पछि खाना फाल्नै पर्छ।



उदाहरण नीति

(पूर्ण नीतिको लागि 76 पेजमा हेर्नुहोस्)

यहाँ सेवाको नाम राख्नुहोस्



सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रण नीतिको समय

Franklin County
Public Health

280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
614.525.3160 I myfcph.org

अपरेटरको नाम ______________________________

मिति ____

_________________ निश्चित नाश हुने खाद्य परिकारहरु (सुरक्षाका लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण) पकाउने कारणले गर्दा 41˚ F र 135˚ F बीचको तापक्रममा देखाउने वा भण्डारण गर्ने नीति छ। रेफ्रिजेरेटर बाहिर वा न्यूनतम तातो रहने तापक्रम भन्दा तल देखाउने वा भण्डारण गर्ने खानाहरुमा निम्न समावेश छन्:

- 41˚ F र 135˚ F को बीचमा देखाइने वा भण्डारण गरिने **तपाईको खानाको सूची बनाउनुहोस्** (तापक्रम खतरायुक्त क्षेत्र)। यो नीति ती निश्चित खानाहरुमा लाग्छ जुन अग्रीम सूचीकृत गरिएको छ।

पहिल्यै उल्लेख गरिएको खाद्य परिकारहरु देखाउन वा भण्डारण गर्न तापक्रम नियन्त्रण बाहेकको समय प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यी खानाहरु कहिल्यै पनि 41˚ F र 135˚ F तापक्रमको बीचमा 4 घण्टा भन्दा बढी राखिदैन। सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रणको रुपमा जब तापक्रम नियन्त्रण बाहेकको समय अधिकतम चार घण्टासम्म प्रयोग गरिन्छ, ओहायो खाद्य संहिताको नियम 3717-1-03.4 (I) को पालना गर्न निम्न प्रक्रिया लागु गरिन्छ।

- खानाको सुरुवाती तापक्रम रेफ्रिजेरेटरबाट निकाल्दा 41˚ F वा सो भन्दा कम हुनु पर्नेछ वा तातो राख्नेबाट निकाल्दा 135° F हुनु पर्नेछ।
- **खानामा चिसो/तातो तापक्रम नियन्त्रबाट हटाइएको मिति र समय संकेत गर्नु पर्नेछ र यसलाई फाल्ने समय (तापक्रमबाट निकालेबाट चार घण्टा) संकेत गर्नु पर्नेछ।**
- खाना पकाइनेछ र सेवा गरिनेछ, कुनै पनि तापक्रममा सेवा गरिनेछ यदि तयारी खाना हो भने वा यो निकालेको समय विन्दको चार घण्टा भित्र फ्याँकिने छ भने तापक्रम नियन्त्रण।
- संकेत नगरिएको कन्टेनरमा भएको वा चार घण्टा समय सीमा नाघेको संकेत भएको खाना फ्याँकिने छ।

कामदारले सुरक्षित खाना चलाउने अभ्यास बुझेका छन् भन्ने निश्चित गर्न यी प्रक्रियाहरु सबै कामदारसँग छलफल गरिने छ जसले खाना चलाउँछन् जुन खाद्यजन्य बिमारी रोक्न आवश्यक छ।

4 घण्टा भन्दा बढी 41˚ F भन्दा माथि वा 135˚ F भन्दा कम तापक्रममा देखाइएका वा भण्डारण गरिएका खाना बेच्न वा प्रयोग गर्न रोक्ने प्रयोजनका लागि यी प्रक्रियाहरु कडाईका साथ लागु गरिनेछ।

यी प्रक्रियाहरु ती खानाहरुमा मात्र लागु हुन्छ जनु अग्रीम पहिचान गरिएको छ र निश्चित पकाउने कारणले रेफ्रिजेरटरबाट वा न्यूनतम ताप भन्दा कम तापक्रम रहनेबाट बाहिर राखिएको छ।

हामीले _________________ उचित तापक्रम नियन्त्रणले खाद्यजन्य बिमारी रोक्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ र खाद्य सुरक्षा निश्चित गर्न समेत यी प्रक्रियाहरुको प्रयोग सावधानीपूर्वक अनुगमन गर्नु पर्छ भन्ने बुझेका छौं। यो नीति खानाहरु छनौट गर्न मात्र लागु हुन्छ जसलाई विशेष चलाउने तरिका आवश्यक पर्छ र यो हामीले तयार गर्ने र बिक्री गर्ने ती सबै खानाहरुको स्तरीय अभ्यास भने होइन।

यहाँ सेवाको नाम राख्नुहोस्

कीट नियन्त्रण

कालो थोप्लाहरु साङ्गलाको मल हुन्।

[तस्वीर स्रोत: David~O on Visualhunt.com]

मुसाहरु र साङ्गलाहरु ती किरा हुन् जसले मानिसमा रोग फैलाउन सक्छ। किरा रोकथाम गर्न पोखिएको कुरा, खाना र ती स्थानहरु हटाउनुहोस् जहाँ किराहरु बस्छन्। किराहरुबाट मुक्ति पाउन तपाईले इजाजत प्राप्त कीट नियन्त्रण कम्पनीलाई भाडामा ल्याउनु पर्छ। तिनीहरुलाई तपाई आफै नहटाउनुहोस्।

डम्प्स्टर क्षेत्र

- फोहर फाल्ने ठाउँहरुलाई खाना र फोहरबाट सफा राख्नुहोस्।
- ग्रिजको डब्बा सफा राख्न्होस्।
- यसले किराहरुलाई आकर्षित गर्ने हुँदा ग्रिजको डब्बालाई फोहर हुन नदिनुहोस्।
- ढोका/झ्याल बन्द रहनु पर्छ। यदि खुला हुन्छ भने तिनीहरुमा पर्दा लगाइएको हुनु पर्छ र चरमा कुनै खाली हुनु हुँदैन।

कार्डबोर्ड पुनः प्रयोग नगर्नुहोस्। यसमा ब्याक्टेरिया (किटाणु) हुन्छ जसले मानिसलाई बिरामी बनाउन सक्छ।

साथै साङ्‌लाहरु कार्डबोर्डमा बस्न मनपराउँछन्।

किराहरुलाई आकर्षित गर्ने अनावश्यक सामग्रीहरु हटाउनुहोस्।

हात धुनुहोस्

1. भिजाउनुहोस्
2. फिंज
3. 20 सेकेन्डसम्म मिच्नहोस्
4. पखाल्नुहोस्
5. सुकाउनुहोस्

पहिला हात धुनुहोस्

- पञ्जा लगाउँदा
- खाना छुँदा
- नयाँ काम सुरु गर्दा

पछि हात धुनुहोस्

- शौचालय प्रयोग गरे पछि
- फोहर भाँडाकुँडा चलाए पछि
- भान्साबाट जाँदा र फर्किए पछि
- फोहर बाहिर निकाले पछि
- रसायनहरु चलाए पछि
- काँचो मासु, पोल्ट्री वा समुद्रीखाना चलाए पछि
- खाए वा पिए पछि
- कपाल, अनुहार वा शरीर छोए पछि
- पैसा चलाए पछि
- हाँच्छ्यु वा खोके पछि

ह्याण्ड सिङ्क प्राबधानहरु

- सबै हातधुने सिङ्कहरुमा साबुन, विसर्जनयोग्य कागजी तौलिया, र हातधुने संकेत हुनु पर्छ।
- यस सिङ्कमा मात्र हात धुनुहोस्।
- पानी 100˚ F मा हुनु पर्छ।
- तीन कोठे सिङ्कमा हात नधुनुहोस्।
- हातधुने सिङ्कमा उपकरण भण्डारण गर्ने वा धुने नगर्नुहोस्।

पञ्जाको प्रयोग

- तयारी खाना चलाउन पञ्जा वा भाँडाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्लाष्टिक पञ्जाको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- यदि पञ्जा फुत्किएमा, च्यातिएमा, वा दुषित भएमा पञ्जा बदल्नुहोस्। स्नानकक्षमा, चुरोट खाँदा, खोक्दा, हाँच्छ्यू गर्दा, र काँचो र पाकेको खाना तयारी गर्दाको बीचमा पञ्जा दुषित हुन सक्छन्। नयाँ पञ्जा लगाउनु भन्दा अघि उचित तरिकाले हात धुनुहोस् र सुकाउनुहोस्।

तयारी खानाहरुः
कुनै तयारी बिना सुरक्षित रुपमा खान सकिने खानाहरु

कपाल नियन्त्रण

- यी निम्न तरिकाहरुबाट कपाललाई खानाबाट टाढा राख्नुहोस्।

खाने र पिउने

- कामदारहरुले तोकिएको स्थानमा मात्र खानु र पिउनु पर्छ।
- व्यक्तिगत खाना ग्राहकको खाना र उपकरण भन्दा टाढा भण्डारण गर्नुहोस्।

व्यक्तिगत सामग्रीहरु

- सबै व्यक्तिगत सामग्रीहरु खाना र उपकरण भन्दा टाढा राख्नुहोस्। चावी, फोन, कपडा, र अन्य वस्तुहरुले कार्य स्थललाई दुषित बनाउन सक्छन्।

कामदारको सरसफाई

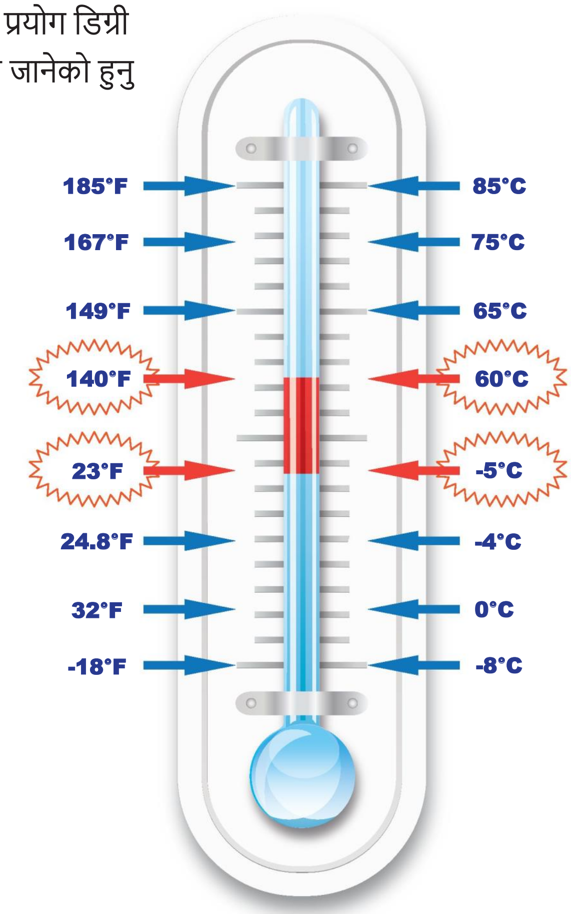
- अति हाँच्छ्यु, खोकी वा सिगान बग्दा काम नगर्नुहोस्।

तापक्रम

तपाई डिग्री सेल्सियस प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। स्वास्थ्य निरीक्षकले तापक्रमको प्रयोग डिग्री फरेनहाइटमा गर्नुहुनेछ। तपाईले सुरक्षित तापक्रम मापन डिग्री फरेन्हाइटमा जानेको हुनु पर्दछ।

खतरायुक्त क्षेत्र

- **41° F र 135° F को बीचमा खाना भण्डार नगर्नुहोस्।**
- **यी तापक्रमहरुमा ब्याक्टेरिया छिटो बढ्छन्।**



सुरक्षित खाद्यको लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण (TCS)

अरुमा भन्दा केही खानाहरुमा किटाणु सजिलै र छिटो बढ्छन्। यी खानाहरुलाई TCS खाना भनिन्छ। यी खानाहरुमा ब्याक्टेरियाको बृद्धि नियन्त्रण गर्न समय र तापक्रमको प्रयोग गरिन्छ। उदाहरणहरुः

दूध र दूधजन्य उत्पादनहरु

सीपीको अण्डाहरु (साल्मोनेला सप. हटाउन उपचार गरिएको बाहेक)

मासु: गाईको, सुँगुरको र भेंडाको

पोल्ट्री

माछा

सेलफिस र क्रस्टेसियनस्

पोलेको आलुहरु

तताइएको बिरुवा खाना, जस्तै पकाएको चामल, दाल र तरकारीहरु

टोफू वा अन्य सोया प्रोटिन सिन्थेटिक सामग्रीहरु, जस्तै मासुको विकल्पमा सोया प्रोटिनको टेक्स्चर

टुसा र टुसा पलाएको बिउहरु

ताछेको वा काटेको तरबुजा, टमाटर र पात भएका हरिया सागहरु

उपचार नगरिएको लसुन र तेलको मिश्रणहरु

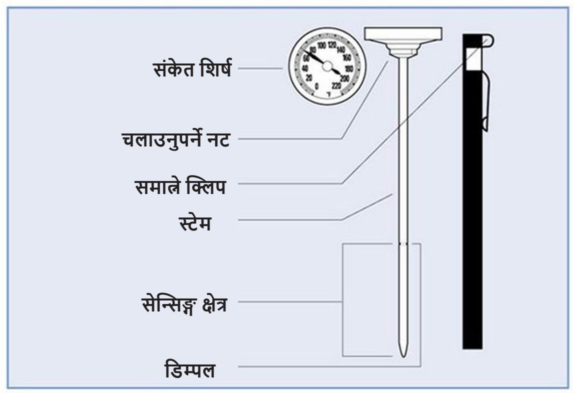
खाना तयारी

- अतिरिक्त खाना बनाउने तयारी नगर्नुहोस् यदि तपाईसँग खाना बनाउने समय छैन भने तपाईलाई जे चाहिन्छ त्यही मात्र लिनुहोस्।

तयारी खानाहरु

- कुनै तयारी बिना सुरक्षित रुपमा खान सकिने खानाहरु

थर्मोमिटर



थर्मोमिटर मिलाउनुहोस्

शुद्धताको लागि थर्मोमिटर मिलाउनु पर्दछ। मिलाउनुको अर्थ थर्मोमिटरले ठीक तापक्रम मापन गर्न सकोस भन्ने निश्चित गर्न मिलाउनु हो।

थर्मोमिटरले तापक्रम मापन सधैं सही गर्न सकोस भन्ने निश्चित गर्न प्रत्येक हप्ता मिलाउनु आवश्यक हुन्छ।

- यात बरफ र पानी, वा उमालेको पानी प्रयोग गर्नुहोस्।
- बरफ पानीमा 32° F वा उमालेकोको पानीमा 212° F मापन गर्ने निश्चित गर्न थर्मोमिटर मिलाउनुहोस्।
- सही नभएका डिजिटल थर्मोमिटर हटाउनुहोस्।

- प्रत्येक पटकको प्रयोग पछि प्रोव सफा गर्नुहोस्। डिस्प्ले भिज्न नदिनुहोस्
- थर्मोमिटरले चिसो र तातो मापन गर्नु पर्दछ।
- प्रोवलाई खानाको सबैभन्दा बाक्लो भागमा राख्नुहोस्।
- प्रोवलाई सेन्सर वा डिम्पलमा पुग्ने गरी भित्रसम्म धकल्नुहोस्।

खाना लिने

- चिसो TCS* खानाहरु तुरुन्तै रेफ्रिजेरेटरमा सारिएको निश्चित गर्नुहोस्। TCS खाद्य वस्तुहरुको तापक्रम मापन गर्नुहोस्।
- चिसो TCS खानाहरु 41° F वा सो भन्दा कम तापक्रममा लिनु पर्छ।
- काँचो कडासीपीको अण्डा 45° F मा पनि लिन सकिन्छ।
- दूध 45° F मा लिन सकिन्छ, तर 2 घण्टा भित्र 41° F सम्म चिस्याउनु पर्छ।

चिसो रहने

- 41° F वा सो भन्दा कम हुनु पर्छ।
- काँचो कडा सीपीको अण्डा 45° F वा सो भन्दा कममा लिन सकिन्छ।
- खानाहरु चिसो रहिरहेको निश्चित गर्न कुलरहरुमा थर्मोमिटर राख्नुहोस्।

**TCS = सुरक्षित खाद्यको लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण (पेज 20 मा हेर्नुहोस्)*

खाना भण्डारण

- कुलर वा फ्रिजरमा नछोपिएको खाना कहिले पनि भण्डारण नगर्नुहोस्।
- दुषित हुनबाट बचाउन बन्द खाद्य सुरक्षा कन्टेनरमा खाना भण्डारण गर्नुहोस्।
- एकलप्रयोग बाकसमा खाना भण्डारण कहिल्यै नगर्नुहोस्।

काँचो मासु भण्डारण

- काँचो मासुलाई सधैं तयारी खाना भन्दा मुनी निम्न क्रममा माथि देखि तल राख्नुहोस्:
  - तयारी खानाहरु
  - काँचो समुद्रीखाना
  - काँचो पुरै मासु
  - काँचो पेलेको मासु
  - काँचो पोल्ट्री

काँचो मासुको स्रोत

- सुरक्षित इजाजत प्राप्त स्रोतबाट खरिद गर्नुहोस्।
- काँचो कुखुराको मासु नधुनुहोस्। यसले ब्याक्टेरिया फैलाउँछ।

खाना पगाल्ने

पग्लिने TCS खानाहरु

- खाना 41° F भन्दा माथि जान सक्दैन।
- जमेको खानालाई पगाल्नको लागि कुलरमा 41° F मा राख्नुहोस् वा सिङ्कमा बगेको चिसो पानीमा खाना राख्नुहोस्।
- तातो पानी वा कोठाको तापक्रममा खाना कहिल्यै पनि नपगाल्नुहोस्।

जमेको न्यून अक्सिजन प्याकेजिङ्ग (रोप) माछा पगाल्ने

- माछालाई प्लाष्टिकमा बेर्नु पर्छ।
- माछा कुलरमा पगाल्नुहोस्।
- हावा भित्र जान दिन प्लाष्टिकमा लामो चिरा काट्नुहोस्।

उत्पादन पखाल्ने

- काट्नु भन्दा अघि सबै कच्चा फलफूल र तरकारीहरु पखाल्नुहोस्।
- प्रेप सिङ्कमा पानीले पखाल्नुहोस्।
- यदि तपाईसँग उचित परीक्षण स्ट्रिप्स छ भने तरकारी पखाल्न प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ।

काट्ने बोर्डहरु

- ती पखाल्न मिल्ने हुनुपर्छ।
- तिनीहरुमा गहिरो काटिएको हुनुहुँदैन।
- प्रत्येक खाद्य वस्तुहरु काटेपछि र अर्को खानामा सार्नु भन्दा पहिले पखाल्नुहोस्।
- ताजा उत्पादनको लागि एउटा काट्ने बोर्ड र काँचो मासु, पोल्ट्री र समुद्रीखानाको लागि अर्को अलग काट्ने बोर्डको प्रयोग गर्नुहोस्।

पकाउने तापक्रम

“के यो अहिले नै सकियो?”

तपाई हेरेर मात्र भन्न सक्नुहुन्न।
निश्चित हुनको लागि थर्मोमिटरको प्रयोग गर्नुहोस्।

USDAसिफारिस गरिएको सुरक्षित न्यूनतम् आन्तरिक तापक्रम

145° F
पुरै
गाईको मासु, सुँगुरको मासु, बाच्छाको मासु, भेंडाको मासु, स्टेक्स्, रोस्टस् र काटेको टुक्राहरु

145° F
अण्डाको खाना

145° F
माछा
सेलफिस

155° F
पेलेको
गाईको मासु, सुँगुरको मासु, बाच्छाको मासु, भेंडाको पेलेको मासु

165° F
पुरै, टुक्राहरु र पेलेको
टर्की, कुखुरा, हाँस

बाँकी खाना पुनःतताउने

- 165° F सम्म तताउनुहोस्।
- खाना चलाउने निश्चित गर्नुहोस्। समानरुपले तताउनुहोस्।
- खाना पकाउने उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस्
- स्टीम टेबलको प्रयोग गरेर कहिल्यै पुनःनतताउनुहोस्।
- खाना स्टीम टेबलमा राख्नु भन्दा अघि 135° F वा सो भन्दा उच्च हुनु पर्छ।

तातो रहने

- खाना 135° F वा सो भन्दा उच्च हुनु पर्छ।

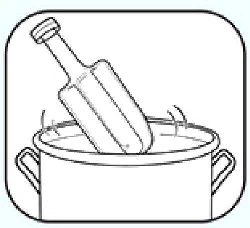
खाना चिस्याउने

- 2 घण्टामा 135° F बाट 70° F झार्नुहोस्
- अर्को 4 घण्टामा 70° F बाट 41° F झार्नुहोस्

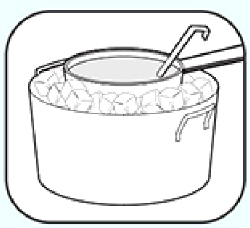
चिस्याउने तरिकाहरु

[तस्वीर स्रोतः राष्ट्रिय खाद्य सेवा व्यवस्थापन संस्थानः मिसिसिपी विश्वविद्यालय]

- हरेक घण्टा वस्तु चलाउनुहोस्
- धातुका कन्टेनरहरु सबै भन्दा उत्तम हुन्छन्।
- पातलो तावाहरु प्रयोग गर्नुहोस्।
- कन्टेनरहरु आधासम्म भर्नुहोस्।
- चिस्याउँदा ढक्कन निकाल्नुहोस्।



आइस वान्डको प्रयोग गर्नुहोस्।



आइस वाथको प्रयोग गर्नुहोस्।

ब्लास्ट चिलर वा वाकइन कुलरको प्रयोग गर्नुहोस्।

- चिसो लाइनको प्रयोग गरी कहिल्यै नचिस्याउनुहोस्।
- प्रिप टेबलमा राख्नु भन्दा अघि खाना 41° F वा सो भन्दा कम हुनुपर्छ।

मिति संकेत गर्ने

- TCS खानाहरुमा 7दिने हटाउने मिति भएको संकेत राख्नुहोस्।
- खानाको कन्टेनरमा यसलाई कहिले फाल्ने भन्ने थाह पाउन स्टीकर राख्नुहोस्।
- यदि 12/9 मा कस्टर्ड बनाइएको छ भने 7दिने हटाउने मितिको पालना गर्दै यसलाई 12/15 मा फाल्नु पर्छ। यदि 12/12 मा कस्टर्डलाई मीठाईको रुपमा प्रयोग गरिन्छ भने उक्त मीठाई 12/15 मा फाल्नु पर्छ किनभने मानिसलाई बिरामी हुनबाट बचाउन तपाईले सबैभन्दा पुरानो सामग्रीलाई फाल्नै पर्छ।

प्याकेजिङ्ग गरिएको खाद्य लेवलहरु

चकलेट चिप कुकिज्
PickYourOwn.org Cookies Co.,
456 Elm St. Jefferson City, MO 6510

सामग्रीहरुः गुणकारी पीठो (गहुँको पीठो, नायासिन, घटाइएको आइरन, थियामाइन, मोनोनिट्राट, रिवोफ्लाविन, फोलिक एसिड), मक्खन (दुध, नुन), चकलेट चिप्स (चिनी, चकलेट रक्सी, कोका मक्खन, बटरफ्याट (दूध) सोया, लेसिथिन (एमल्सीफायर जस्तै), चिनी, अण्डाहरु, नुन, प्राकृतिक वेनिला तत्व, खाने सोडा।

शुद्ध तौल 3oz (89g)
गहुँ, अण्डा, दूध, सोया समावेश

- खानाको सामान्य नाम
- सेवाको ठेगाना र नाम
- प्रमुखतत्व सामग्रीहरुको सुची (ठूलो देखि सानो)
- एलर्जी गराउने तत्वहरु
- शुद्ध वजन

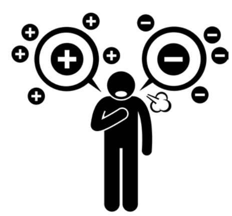
काम गर्ने कन्टेनरहरुमा लेवल लगाउने

- सामान्य नामहरुबाट खाद्य कन्टेनरहरुमा लेवल लगाउनुहोस्।
- स्टीकर, ट्याग, वा संकेतहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ।

एलर्जी गराउने तत्वहरु

एलर्जी गराउने सामान्य खाद्य तत्वहरु

- दूध
- गहुँ
- सोयाविन
- अण्डा
- बदाम
- माछा (जस्तै बास, फ्लाउन्डर, वा कोड)
- रुखका दानाहरु (जस्तै बदाम, पेकन, वा ओखर)

सामान्य खाद्य एलर्जी लक्षणहरु			
	चिलाउने डाबर देखिने		बान्ता आउने
	वाकवाकी वा पेटको दुख्ने		सास फेर्न गाह्रो हुने/सास फेर्दा आवाज आउने
	पखाला लाग्ने		सुन्निने

गम्भीर घटनाहरुमा एलर्जीको प्रतिक्रियाले मृत्यु गराउन सक्छ।

उपभोक्ता सुझाव

- यदि तपाईले काँचो वा कम पाकेको खाना सेवा गर्नुहुन्छ भने तपाईको मेनुमा यो उपभोक्ता सुझाव हुनुपर्छ। उक्त सुझावले भन्नुपर्छ: "काँचो वा कम पाकेको मासु, पोल्ट्री, समुद्रीखाना, सेलफिस, वा अण्डाहरु उपभोग गर्नाले तपाईलाई खाद्यजन्य बिमारीको जोखिम बढाउँछ।"

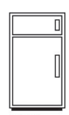
उपभोक्ता सुझाव
काँचो मासु वा कम पाकेको मासु, पोल्ट्री, समुद्रीखाना, सेलफिस, वा अण्डाहरुको उपभोगले खाद्यजन्य बिमारीको जोखिम बढाउन सक्छ खासगरी यदि तपाईमा निश्चित चिकित्सा समस्याहरु छन् भने।

सुरक्षित चलाउने सम्बन्धी निर्देशन

- यी निर्देशनहरु सबै प्याकेजिङ्ग गरिएको काँचो मासु र पोल्ट्रीमा आवश्यक पर्छ।

सुरक्षित चलाउने निर्देशनहरु

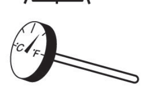
यो उत्पादन निरीक्षण गरिएको र विगतको मासु र/वा पोल्ट्रीबाट बनाइएको हो। केही खाद्य उत्पादनमा ब्याक्टेरिया हुन सक्छन् र यदि उक्त उत्पादन गलततरिकाले चलाएमा वा अनुचित तरिकाले पकाएमा बिमारी बनाउन सक्छ। तपाईको सुरक्षाको लागि यी सुरक्षित तरकिले चलाउने निर्देशनको पालना गर्नुहोस्।



रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस् वा जमाएर राख्नुहोस्।
रेफ्रिजेरेटरमा वा माइक्रोवेवमा पगाल्नुहोस्।

काँचो मासु र पोल्ट्री अन्य खानाबाट अलग्गै राख्नुहोस्। कामगर्ने सतह (काट्ने बोर्डसमेत), भाँडाकुँडा, र काँचो मासु वा पोल्ट्री छोएपछि हात धुनुहोस्।

राम्रोसँग पकाउनुहोस्।



तातो खानालाई तातो राख्नुहोस्। बाँकी बचेको खानालाई तुरुन्तै रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस् वा हटाउनुहोस्।

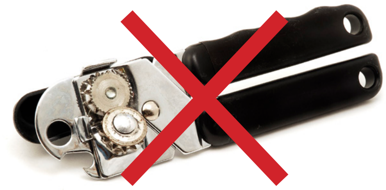
घरायसी खाना

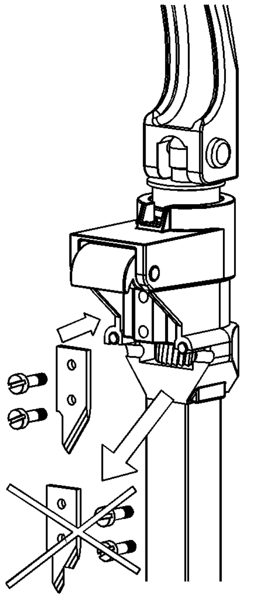
- तपाईले घरमा बनाएको खाना बेच्न सक्नुहुन्न।

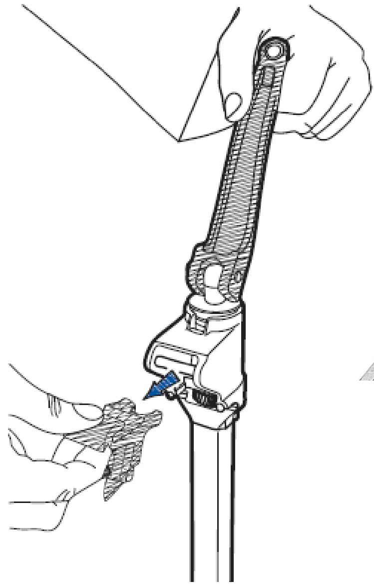
- खाना इजाजत प्राप्त सेवा क्षेत्रमा बनाएको हुनुपर्छ।

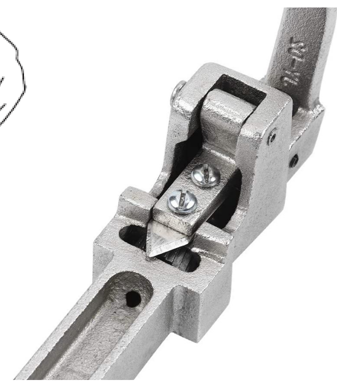
क्यान ओपनर

- हत्ता भएको क्यान ओपनरको प्रयोग गर्नुहोस् जुन सफा गर्न हटाउन सकिन्छ।









दाँते क्यानहरु

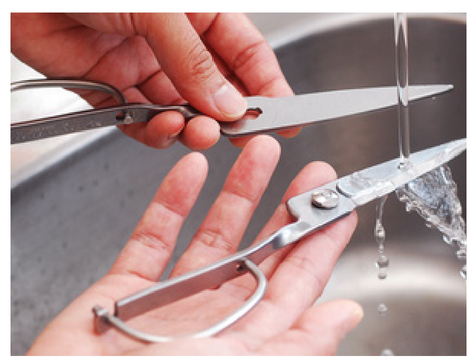
- फुलेको, खिया लागेको वा दाँते क्यानको प्रयोग नगर्नुहोस्।

उपकरण

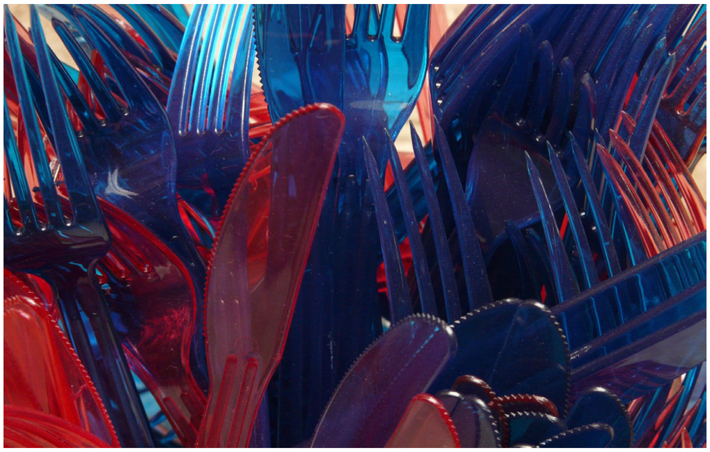
- व्यवसायीक हुनुपर्छ।
- घरायसीप्रयोगको उपकरण नराख्नुहोस्।

उपकरण र भाँडाकुँडाको सफाईयोग्यता

- उपकरणहरु सफाई योग्य हुनु आवश्यक छ।
- यदि तपाई उपकरण भित्रको अवशेष हटाउन सक्नुहुन्न भने यो प्रतिस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ।
- दराजमा टिन पन्नी वा कार्डबोर्ड प्रयोग नगर्नुहोस्।
- सफाईको लागि कैंची अलग आएको हुनुपर्छ।



एकलप्रयोग सामग्रीहरु



- भाँडाकुँडा र ठूला खाद्य कन्टेनरहरु एक पटक मात्र प्रयोग गर्न बनाइएको हुन्छ र हटाइन्छ।
- उदाहरणमा निम्न समावेश छनः वाक्स पेपर, बुचर पेपर, प्लाष्टिक र्‍याप, आल्मुनियमबाट बनेको खाद्य कन्टेनर, जार, प्लाष्टिक ट्यूब, ब्रेड र्‍यापर, अचार ब्यारेल, क्याचअप बोतल र नम्बर 10 क्यानहरु।

भण्डारण

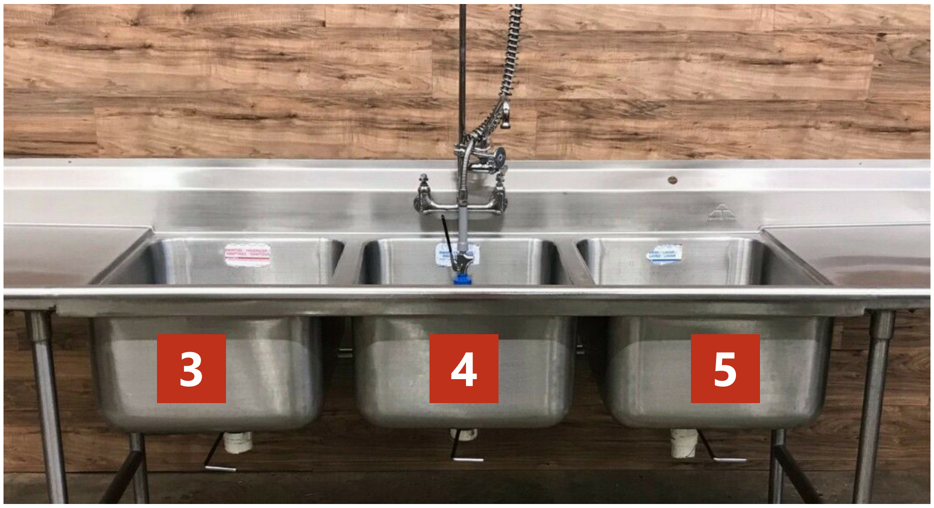
सुक्खा भण्डारण

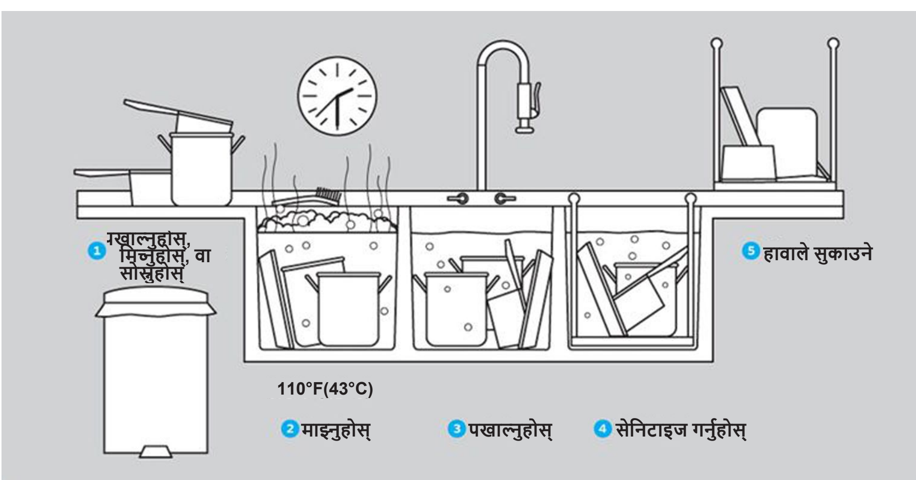
- एकलप्रयोग वस्तुहरु, उपकरण र खाना भुईं देखि 6 इन्च (15 cm) माथि राख्नुहोस्।
- वस्तुहरु बाकसमा भए पनि यसो गर्नुहोस्।

उपकरण भण्डारण

- बिरामी ग्राहकहरुबाट बचाउन सफा स्थानमा भण्डारण गर्नुहोस्।
- भाँडाकुँडा जस्तै चक्कु वा चिम्टा प्रत्येक 4 घण्टामा बाहिर निकाल्नु पर्छ वा सफा र सेनिटाइज गर्नु पर्छ।
- पानीको बाल्टीमा भाँडाकुँडाहरु भण्डारण नगर्नुहोस्।

तीन कोठे सिङ्क सफाई निर्माण



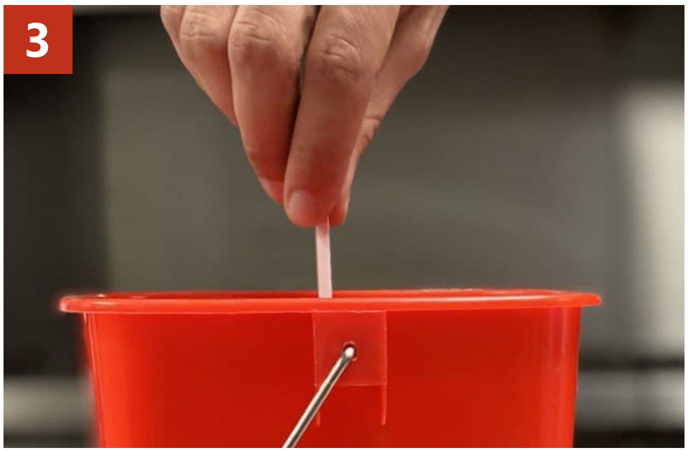


1. आफ्नो हात धुनुहोस्।
2. प्रत्येक कोठा सफा र सेनिटाइज गर्नुहोस्।
3. बायाँ कोठा तातो पानी र साबुनले भर्नुहोस्।
4. बीचको कोठा तातो पानीले भर्नुहोस्।
5. दायाँ कोठा मनतातो पानी र सेनिटाइजरले भर्नुहोस् जस्तै क्वाटरनरी एमोनियम वा क्लोरिन सेनिटाइजर

क्लोरिन सेनिटाइजर

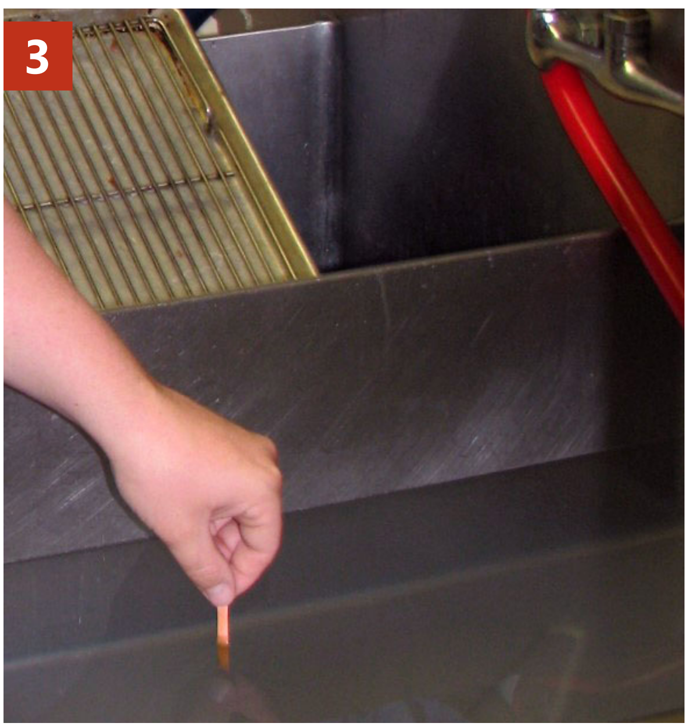
1. सोडियम हाइपोक्लोराइट उक्त सामग्रीहरुमा राखिएको हुनुपर्छ। सुगन्ध मिसाइएको ब्लीच प्रयोग नगर्नुहोस्।
2. प्रति 1 ग्यालिन पानीमा 5% एक चियाचम्चा क्लोरिन/ब्लीच थप्नुहोस् र मिश्रण गर्नुहोस्।
3. परीक्षण स्ट्रीप दुई इन्च च्यात्नुहोस्। उक्त परीक्षण स्ट्रीप एक सेकेन्डसम्म सेनिटाइजरमा डुबाउनुहोस्।
4. परीक्षण स्ट्रीपलाई रंग तालिकासँग तुलना गर्नुहोस्।
5. 50 ppm वा सो भन्दा उच्च हुनु पर्छ।

3



4

3



परीक्षण स्ट्रीपको अन्तिम म्याद मिति हुन्छ। म्याद नाघेपछि हटाउनुहोस्।

परीक्षण स्ट्रीपलाई सुक्खा राख्नुहोस्। यदि तिनीहरु भिजे भने फ्याँक्नुहोस्।

क्वाटरनरी एमोनियम सेनिटाइजर

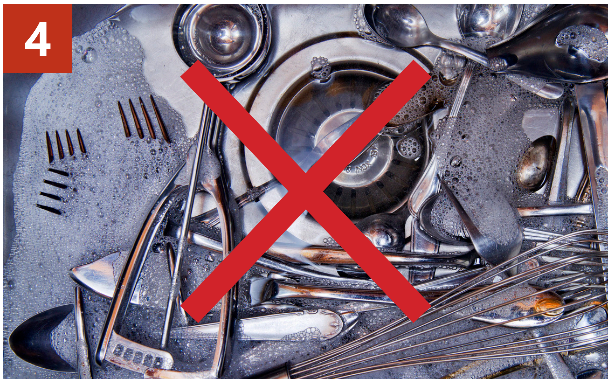
1. क्वाटरनरी एमोनियम उक्त सामग्रीहरुमा राखिएको उल्लेख भएको हुनुपर्छ।
   a. यदि ट्यावलेट फर्म प्रयोग गर्नु हुन्छ भने ट्यावलेटलाई पानीमा हाल्नुहोस्। ट्यावलेट घुल्नेछ।
   b. यदि तरल क्वाटरनरी एमोनियम सेनिटाइजर प्रयोग गरिन्छ भने पानी र क्वाटरनरीको ठीक अनुपात मिलाउन निम्न निर्देशनहरुको पालना गर्नुहोस्।
2. फिंज हराउन्जेल सम्म पर्खनुहोस्।
3. परीक्षण स्ट्रीप लगभग दुई इन्च च्यात्नुहोस्। उक्त परीक्षण स्ट्रीप सेनिटाइजर पानीमा डुबाउनुहोस् र 10 सेकेन्डसम्म राख्नुहोस्। (परीक्षण स्ट्रीप प्रयोग गर्दा निर्देशनहरुको पालना गर्नुहोस्; केहीमा 10 सेकेन्ड भन्दा बढी समय आवश्यक पर्न सक्छ।)
4. परीक्षण स्ट्रीपलाई रंग तालिकासँग तुलना गर्नुहोस्।
5. यदि सेनिटाइजर 200-400 ppm वा 150-400 ppm मा हुनुपर्छ की जाँच गर्नुहोस्।
6. यदि सेनिटाइजर कुनै पम्पबाट हो र उक्त स्तरमा परीक्षण गर्दैन भने तपाईंको रसायन कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सफाई उपकरण

भाँडाहरु माझ्न ग्रीज रोक्ने तीनकोठे सिङ्कको सधैं प्रयोग गर्नुहोस्।

1. मिच्ने वा पूर्वपखाल्ने।
2. भाँडाहरु पहिलो सिङ्कमा पखाल्नुहोस्। स्पोन्जको प्रयोग नगर्नुहोस्। माझ्ने कपडा वा मिच्ने ब्रस प्रयोग गर्नुहोस्।
3. भाँडाहरु बीचको सिङ्कमा पखाल्नुहोस्। उपकरणबाट सबै सावुन पखाल्नु पर्छ। आवश्यकता अनुसार पानी पुनःभर्नुहोस्।
4. भाँडाहरु तेस्रो सिङ्कमा सेनिटाइज गर्नुहोस्। भाँडाहरु सेनिटाइजर सोलुशनमा कम्तिमा 1 मिनेटसम्मको लागि पूर्णरुपमा छोपेर राख्नु पर्दछ।
5. छेउको नाली बोर्डमा सबै सेनिटाइज गरिएका भाँडाहरु हावाले सुकाउनुहोस्। **सुक्खा भाँडामा तौलिया** नलगाउनुहोस्।

फोहर भाँडा चलाएपछि र सफा भाँडा चलाउनु भन्दा अघि आफ्नो हात धुनुहोस्।



हातैले थिग्रोहरु फाल्नु पर्ने डिसवासर

महिनाको एकपटक आफ्नो डिसवासर थिग्रो फाल्नुहोस्। यदि तपाईको डिसवासरमा थिग्रो फाल्ने चक्र छैन भने हातैले पनि गर्न सकिन्छ। थिग्रो सेतोले बनेको हुन्छ जुन तपाईको पानीमा भएको मिनेरलहरुले गर्दा बनेको हुन्छ।

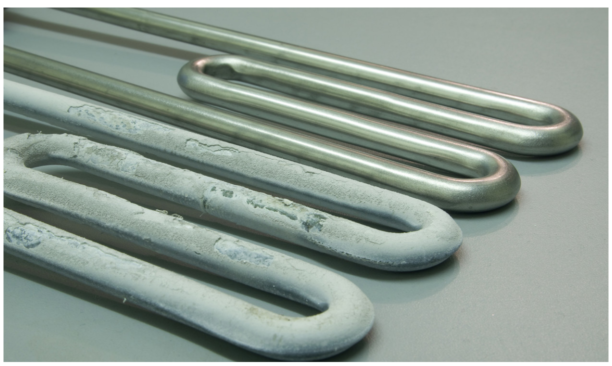
1. पानी पाइपबाट निकाल्नुहोस्।
2. साबुन (डटरजेन्ट) बाट पम्प हटाउनुहोस् र ट्यूवमा भएको साबुन बाहिर निकाल्न जति धैरै समय लाग्छ त्यति समय मेसिन चलाउनुहोस्।
3. थिग्रो फाल्ने रसायनको ठीक मात्रा राख्नुहोस्।
4. उक्त चक्र सुरु गर्न ढोका बन्द गर्नुहोस्। यसलाई 30 सेकेन्डसम्म चलाउनुहोस् र त्यसपछि ढोका खोल्नुहोस्।
5. यो 15-20 मिनेटसम्मको लागि मिलाउनुहोस्।
6. चक्रा पुरा गर्न ढोका बन्द गर्नुहोस्।
7. साबुन (डिटरजेन्ट) ट्यूवमा पुनः राख्नुहोस्।
8. भाँडा सफा गर्न साबुन (डिटरजेन्ट) मेसिनमा जानेछ भन्ने निश्चित गर्न साबुन (डिटरजेन्ट) लाई प्राथमिक बनाउनुहोस्।
9. कुनै पनि भाँडा माझ्न भन्दा अघि यसलाई दुई पटक बाहिर निकाल्नुहोस् र भर्नुहोस्।

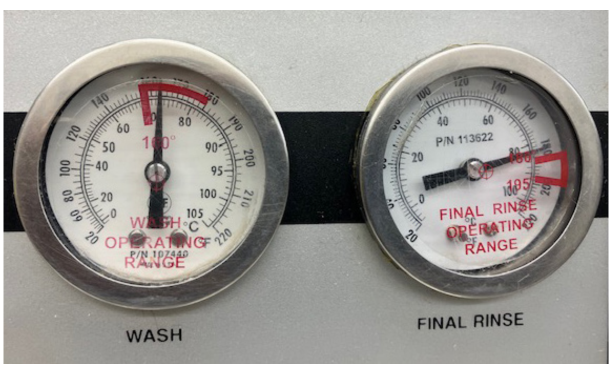
स्वचालित थिग्रो फाल्ने चक्र

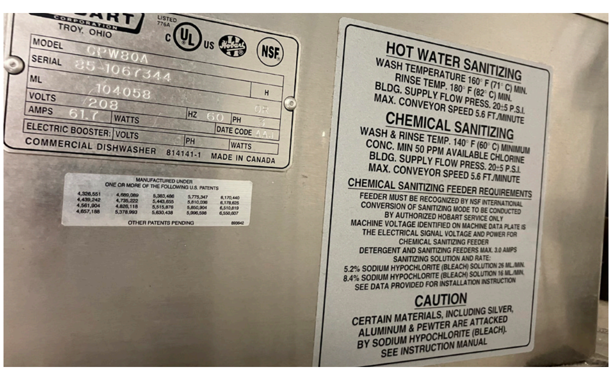
[तस्वीर स्रोत: acsmt.com]

1. पानी खाली गर्नुहोस्।
2. थिग्रो फाल्ने चक्र छान्नुहोस्।
3. सुरु गर्न ढोका बन्द गर्नुहोस्। प्रति लेवल थिग्रो फाल्ने रसायन थप्नु पर्दा ढोका खोल्नुहोस्।
4. भाँडा माझ्न प्रयोग गर्नु भन्दा अघि दुई पटक खाली गर्नुहोस् र भर्नुहोस्।

डिसवासर







- डाटा प्लेट मेसिनमा हुनुपर्छ जसले माझ्ने र पखाल्ने चरणहरुमा आवश्यक तापक्रम देखाउँछ।
- थर्मोमिटर र दबाब गेजले काम गरिरहेको निश्चित गर्नुहोस्।
- आवश्यकता अनुसार मेसिनको भित्र सफा गर्नुहोस्।
- भाँडालाई अझै पूर्वसफाई गर्नु पर्नेछ।

न्यून ताप रसायन डिसवासर

- सबैभन्दा सामान्य प्रयोग गरिने रसायन सेनिटाइजर क्लोरिन हो।
- साबुन (डिटरजेन्ट), पखाल्ने सहायक र सेनिटाइजरलाई डिसवासर भित्र पम्प गर्नु पर्ने हुन्छ।
- सेनिटाइजर मिलाउनको लागि सो स्थानमा सेनिटाइजर परीक्षण स्ट्रीप राख्नुहोस्। सेनिटाइजर परीक्षण गर्न केही भाँडाहरु मेसिनमा राख्नुहोस् र डिसवासर यसको चक्रमा घुम्न थालेपछि भिजेको भाँडामा परीक्षण स्ट्रीप राख्नुहोस्। यदि सेनिटाइजर ठीक स्तरमा छैन भने सेनिटाइजर कन्टेनर खाली छ छैन जाँच गर्न हेर्नुहोस्। यदि यसमा अझै सेनिटाइजर छ भने रसायन कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सेनिटाइजर वा साबुन (डिटरजेन्ट) लाई कसरी प्राथमिक बनाउने

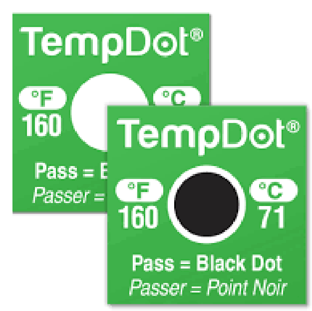
यदि तपाईले खाली रसायनको कन्टेनर प्रतिस्थापन गर्नुहुन्छ भने तपाईलाई नयाँ सेनिटाइजर वा साबुन (डिटरजेन्ट) को कन्टेनरलाई प्राथमिक गराउनु आवश्यक हुन्छ।

- यदि ट्युव खाली छ भने डिसवासरमा कुनै सावुन जाँदैन।
- डिसवासर चलाउनु होस् वा प्राथमिक बटन समात्नुहोस्।
- पानी फोका सहित डिटरजेन्ट ट्युवमा गएको तपाईले देख्न सक्ने वित्तिकै रोक्नुहोस्।

उच्च तापक्रमको डिसवासर

उच्च तापक्रमको डिसवासरले सेनिटाइज गर्न रसायनको सट्टामा तातो पानीको प्रयोग गर्छ।

- सेनिटाइज गर्न रसायनको सट्टामा तातो पानीको प्रयोग गर्छ।
- दैनिक तापक्रम परीक्षण गर्न तपाईलाई तापक्रम स्टीकर वा उच्चतम तापक्रम थर्मोमिटर आवश्यक पर्नेछ।
- भाँडामा स्टीकर राख्नुहोस् र डिसवासरमा चलाउनुहोस्।
- यदि सहि तापक्रममा पुग्छ भने यसले रंग परिवर्तन हुन्छ।



उच्चतम तापक्रम थर्मोमिटर

- तापक्रम परीक्षण गर्न थर्मोमिटर डिसवासरमा राख्नुहोस् र एक चक्रमा चलाउनुहोस्।
- डिसवासर 160° F वा सो भन्दा बढीमा पुग्नु पर्छ।

पुछ्ने कपडा

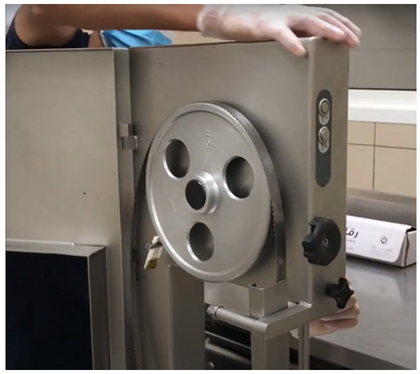
- प्रयोगमा नभएको समयमा पुछ्ने कपडा सेनिटाइजर बाल्टीमा राख्नुहोस्।
- ठ्याकै त्यस्तै गरी सेनिटाइजर सोलुशन बनाउनुहोस् जसरी सिङ्कमा भाँडाकुँडा माझ्न बनाउनु हुन्छ।
- भुईंबाट बाल्टीहरु माथि राख्नुहोस्।

बरफ खसाल्ने र बरफ बनाउने सामग्री

- बरफ बनाउने सामग्रीको खसाल्ने भाग र बरफ बनाउनेको भित्र र तिनीहरुको डब्बामा ओस बन्न रोक्न बरफ बनाउने सामग्री बारम्बार सफा गर्नुहोस् (उत्पादकको निर्देशन अनुसार)।

मासु काट्ने आरी सफाई

मासु काट्ने आरी प्रयोग गर्नु भन्दा अघि र पछि सफा गर्नुहोस्।



1. सफा गर्न सुरु गर्नु भन्दा अघि मेसिनको तार छुटाउनुहोस्।

2. निम्न कुराहरु हटाउनुहोस्

a. माथिल्लो ढाक्ने कपडा

b. तल्लो ढाक्ने कपडा

c. डब्बा मिच्नुहोस्

d. टेबलको बायाँ/दायाँ हत्ता

e. किस्ती मिच्नुहोस्

f. कोलम सुरक्षा

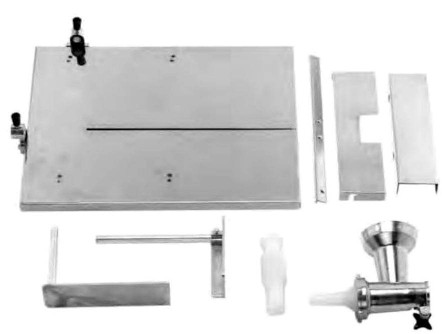
g. पुली वाइपर र ब्लेड मिच्ने सामग्री

h. तल्लो ब्लेड निर्देशन

i. आरी ब्लेड

j. माथिल्लो निर्देशन र ब्लेड जडान

k. माथिल्लो र तल्लो पुलीहरु



[तस्वीर स्रोत: स्वास्थ संसार]

3. 3 कोठे सङ्क्बाट निकालिएका भागहरु सफा गर्नु पर्छ।

4. पधि एकाई माझ्नुहोस्, पखाल्नुहोस् र सेनटिाइज गर्नुहोस्।

5. तपाई पाइपको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। हावाले सुकाउने।

6. पुनर्जोड्नुहोस्।

पाइप जडान

- खाना बनाउने सिङ्कमा हावा जाने हुनु पर्छ।

रसायन स्प्रे बोटलहरु

- स्प्रे बोतलको बाहिर रसायनको नाम लेख्नुहोस्।
- खाना र भाँडाकुँडामा रसायन पोखिएर लाग्नबाट रोक्न स्प्रे बोतललाई तिनीहरुको तल राख्नुहोस्।

तातो पानी ट्याङ्कको क्षमता।

- तातो पानी ट्याङ्कीले हरेक दिन भाँडाकुँडा माझ्न र हात धुने सेवा स्थलको लागि पर्याप्त तातो पानी बनाउनु पर्छ।

पानी अवरोध निर्देशिका

यदि आपतकालीन कारणले पानी सेवामा अवरोध हुन्छ भने निम्न पक्षहरु समावेश भएको सहायता आवश्यक पर्छ (तर यसमा मात्र सीमित छैन):

A. खाद्यसम्बन्धी कामको जटिलता र क्षेत्र

B. आपतकालीन घटनाको सुरुवात र अवधि

C. अन्य गम्भीर पूर्वाधार र सेवाहरुमा परेको असर

D. वैकल्पिक प्रक्रियाको उपलब्धता जुन खाद्य संहिता र खाद्य कानूनको सर्तहरु पुरा गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ

खाद्य सुरक्षाका सर्तहरु सँग निरन्तर अनुपालना गरेको निश्चित गर्न गरिने प्रारम्भिक र चालु दुवै मूल्याङ्कनहरु सञ्चालन गर्न यो सेवा क्षेत्र जिम्मेवार हुन्छ।

यी निम्न वैकल्पिक प्रक्रियाहरु हुन् जुन पानी सेवाको विस्तारित अवरोधको अवधिमा निश्चित प्रभावित कामहरुलाई सम्वोधन गर्नको लागि अपनाउन सकिन्छ।

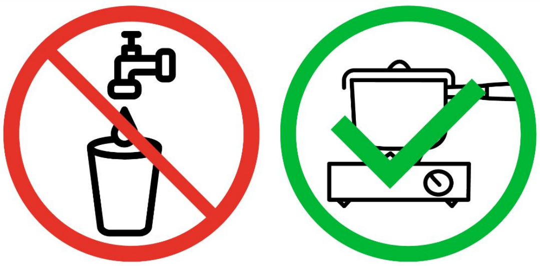
हात धुन पानी छैन

1. यदि दिइएको खाद्य परिकारहरु प्याकेजिङ्ग गरिएको छ वा हातबाट हुने संक्रमणबाट सुरक्षित राखिएको छ भने रसायनिक रुपमा उपचार गरिएको तौलिया हात सफा गर्नको लागि प्रयोग हुन सक्छ र वैकल्पिक शौचालय कक्ष ठाउँमा हातधुने सुविधा उपलब्ध हुन्छ।

र/वा

2. स्वीकृति प्राप्त सार्वजनिक पानी आपूर्ति प्रणालीबाट पिउन योग्य पानी तताउन र 5-ग्यालिन इन्सुलेटेड कन्टेनरमा स्पीगेटबाट राख्न सकिन्छ जसलाई सिङ्कमा सफा, मनतातो पानी हातमा हाल्ने प्रयोजनको लागि खोल्न सकिन्छ।

पानी सेवाको अवरोध/उमाल्ने सम्बन्धी सुझाव



यी निम्न वैकल्पिक प्रक्रियाहरु हुन् जुन पानी आपूर्तिमा जैविक प्रदुषणको अवधिमा निश्चित प्रभावित खाद्य सम्बन्धी कामहरुलाई सम्वोधन गर्नको लागि अपनाउन सकिन्छ (पानी उमाल्ने सम्बन्धी सुझाव)। "उमालेको" पानी संकेत गरिएकोमा कम्तिमा पनि 5 मिनेट सम्म पानी भकभक उम्लिएको हुनुपर्छ। सानो मात्रामा घरायसी पिउने पानीलाई निर्मलिकरण गर्न रसायनहरु (जस्तै ब्लीच) प्रयोग गर्न सकिने भएता पनि सो स्थानमा रसायनिक अवशेष जाँच गर्ने उपकरणको कमिले गर्दा खाद्य सेवा सञ्चालनको लागि सामान्यतया रसायनिक निर्मलिकरण विकल्पको रुपमा रहँदैन।

हाते सेनिटाइजरले सहित उपयुक्त हाते सफाई, विसर्जनयोग्य तौलिया र फोहर फाल्ने दिनुहोस्। नाङ्गो हातले छुने वैकल्पिक प्रक्रियालाई बन्देज गर्नुहोस्। तयारी खानालाई नाङ्गो हातले नछुनुहोस्।

यदि वैकल्पिक शौचालय उपलब्ध छैन भने सो सेवा बन्द गर्नु पर्छ।

शौचालय सुविधा – शौचालय र पिसाव फेर्ने फ्लसको लागि पानी छैन

- कामदारहरुलाई शौचालय कक्ष प्रयोग गर्न अनुमति दिइन्छ जुन सुविधाजनकरुपमा अवस्थित नभएको हुन सक्छ तर पानीको सुविधा पुनःस्थापित भएसम्म कामको सबै समय अवधिमा कामदारको लागि पहुँचयोग्य छ।

पिउने पानी

- पर्याप्त पानी आपूर्ति भएको अवस्थासम्म व्यवसासीक वोतलको पानी पिउने पानीको रुपमा प्रयोग गर्न अनुमति दिएको छ। यदि व्यवसायीक वोतलको पानी उपलब्ध छैन भने स्वीकृत प्राप्त सार्वजनीक पानी आपूर्तिबाट छोपिएको सेनिटाइज गरिएको कन्टेनरबाट पानी ल्याइनेछ। इजाजत प्राप्त पानी आपूर्तिकर्ताले स्वीकृति प्राप्त स्रोतबाट पानी प्रदान गर्ने गरेको हुन सक्छ।

खाना पकाउने – खानाको तयारी

- व्यवसायीक वोतलको पानी वा स्वीकृति प्राप्त आपूर्तिबाट सेनिटाइज गरिएको कन्टेनरमा भण्डारण गरिएको पानी ल्याएर सामग्रको रुपमा खाना पकाउने तयारी गर्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- तपाई आफ्नो मेनुलाई ती परिकारहरुमा मात्र सीमित राख्नु पर्ने हुन सक्छ जसमा कत्तिपनि पानी हुँदैन।

खाद्य परिकार/खाद्य सम्पर्कको रुपमा बरफको प्रयोग

- बरफ जुन अवरोध हुनुपूर्व बनाइएको थियो त्यसलाई अझै प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका अतिरिक्त, व्यवसायीकरुपमा उत्पादित बरफलाई सेवा क्षेत्रमा प्रयोग गर्न खरिद गर्न सकिन्छ।

पोष्टमिक्स फाउन्टेन ड्रिङ्कस्, कफी, क्यापुचिनो, र जुस मेसिनहरु

- सबै फाउन्टेन ड्रिङ्क मेसिन पानी सेवा पुनःस्थापित नभएसम्मको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन। पानी आपूर्ति लाइनमा सिधै जोडिएको कुनै पनि मेसिनको प्रयोग नगर्नुहोस्।

सफाई गर्ने/सेनिटाइज गर्ने उपकरण, भाँडाकुँडा, टेबलसम्बन्धी, भौतिक सुविधा

- पानी अवरोधको अवधिमा सम्भावित प्रदुषण समस्याहरुलाई कम गर्न एकलप्रयोगका भाँडाकुँडा र कन्टेनरहरु मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ। भाँडाकुँडा/उपकरण सफाई आपूर्ति रोकिएको अवस्थामा सेवा सञ्चालन रोक्नु पर्छ।
- यदि भाँडाकुँडा/उपकरण माझ्न, पखाल्न र सेनिटाइज गर्नै पर्छ भने स्वीकृति प्राप्त स्रोतको पानी मात्र प्रयोग गर्नुहोस् (व्यवसायीक पानीको वोतल/स्वीकृति प्राप्त सार्वजनिक स्रोतबाट ल्याइएको र सुरक्षित भण्डारण गरिएको पानी)।
- यदि कुनै पनि समयमा सेवा क्षेत्रको सरसफाईले खाद्य सुरक्षामा चुनौति ल्याउँछ भने सेवा सञ्चालन बन्द गर्नु पर्छ।

पानी अवरोध पश्चात पुनःखोल्नु

इजाजात प्राप्त सेवा क्षेत्र सञ्चालन बन्द गर्न आदेश दिएको वा आवश्यक भएकोमा सञ्चालन गर्नुपूर्व निरीक्षण गरिनु पर्दछ।

पानी सेवा पुनःस्थापित गरिएको छ वा "पानी उमाल्ने सुझाव" हटाइएको छ।

1. आफ्नो पानी उपभोग कम्पनीको निर्देशन पालना गर्नुहोस् जुन पत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन वा सामाजिक सञ्चारमा पाइप र टुटी फ्लस गर्ने तरिका राखिएको हुनसक्छ; वा सामान्य निर्देशनको रुपमा टुटीबाट कम्तिमा पनि 5 मिनेटसम्म चिसो पानी बगाउनुहोस्।
2. पानीलाइनसँग जोडिएको उपकरण जस्तै पानीमा जोडिएका पोष्टमिक्स पेयपदार्थ मेसिन, स्प्रे मिस्टरस्, कफी वा चिया कलस, बरफ मेसिन, गिलास वासर, डिसवासर र अन्य उपकरणलाई उत्पादकको निर्देशन अनुसार फ्लस गर्ने, सफा गर्ने र सेनिटाइज गर्ने गर्नुपर्छ।
3. पुनःउत्पादन चक्र मार्फत पानी सफ्टनर चलाउनुहोस्।
4. अग्ला भवनहरुको जलासयहरु खाली गर्नुहोस्।
5. पिउने पानीको फाउन्टेनलाई 3 मिनेटसम्म निरन्तर चलाएर फ्लस गर्नुहोस्।

   बरफ मेसिनको सरसफाई

   A. पानीको लाइन देखि मेसिन(हरु)सम्म फ्लस गर्न तल दिइएको प्रक्रिया पालना गर्नुहोस्।
      1. मेसिन पछाडी भएको पानी लाइनको भल्व बन्द गर्नुहोस् र मेसिन भित्रजाने ठाउँबाट पानीको लाइन छुटाउनुहोस्।
      2. भल्व खोल्नुहोस् र 5 ग्यालिन पानी भल्वबाट बगाउनुहोस्। पानीको निष्कासन।
      3. भल्व बन्द गर्नुहोस्।
      4. पानीको लाइनलाई मेसिन भित्रजानेमा पुनःजोड्नुहोस्।
      5. भल्व खोल्नुहोस्।

   B. मेसिनमा पानीको लाइन फ्लस गर्नुहोस्।
      1. मेसिन खोल्नुहोस्।
      2. 1 घण्टासम्म बरफ बनाउनुहोस् र बरफको निकाल्नुहोस्।

   C. पानी र बरफको सम्पर्कमा आउने सम्पूर्ण भाग र सतहहरु उत्पादकको निर्देशन पालना गर्दै सफा र सेनिटाइज गर्नुहोस्

यो आपतकालिन कार्ययोजना (OEPA) को उद्देश्यका लागि जब नगरपालिकाले "पानी उमाल्ने सुझाव" लागु गरेको छ वा जब OEPA निर्देशिका अनुसार पानी आपूर्ति स्थलमा कोलीफर्म, ब्याक्टेरिया उच्चतम प्रदुषणको तह नाघेको छ भने सार्वजनिक स्वास्थ्यमा तत्काल खतराको अवस्था रहन्छ।

प्रदुषित पानी आपूर्ति (जैविक)

आपतकालिन कार्ययोजना

पानीबाट बनेका पेय पदार्थहरु (कार्वोनेटेड ड्रिङ्कस्, कफि, तातो पानी डिस्पेन्सर, जुस मेसिनहरु, कापुचिनो मेसिनहरु आदि समावेश)।

- पोष्टमिक्स कार्वोनेटेड पेय पदार्थ मेसिनको प्रयोग बन्द गर्नुहोस्।

बरफ बनाउने सामग्री

- भएको बरफ बाहिर फाल्नुहोस् र बरफ बनाउन बन्द गर्नुहोस्।
- सेवा क्षेत्रमा प्रयोग गर्नको लागि व्यवसायीक रुपमा उत्पादित बरफ खरिद गर्नुहोस्। सम्भावित प्रदुषित बरफसँग सोही डब्बामा बरफ नराख्नुहोस्।

पानी आवश्यक पर्ने खाद्य वस्तु तयार गर्ने

- प्रदुषण भएको पत्ता लगाउनु भन्दा पूर्व पानीबाट बनेका तयारी खाना नखानुहोस्।
- व्यवसायीक वोतल वा उमालेको पानी (कम्तिमा पनि 5 मिनेटसम्म भकभक उमालेको) को प्रयोग गरी तयारी खाना बनाउनुहोस्।

धुने/पानी शोस्ने उत्पादन

- पूर्वधुलाई प्याकेजिङ्ग गरिएको उत्पादन प्रयोग गर्नुहोस्।
- पहिल्यै धोएका उत्पादन हटाउनुहोस्।
- प्रदुषणको सम्भावनालाई कम गर्न जमेको वा क्यानमा राखेको फलफूल वा तरकारी प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि ताजा उत्पादन र तरकारी प्रयोग गर्नु पर्छ भने तिनीहरु उमालेको पानी, व्यवसायीक वोतलको पानी, वा सार्वजनिक पानी आपूर्ति प्रणालीबाट ल्याइएको सुरक्षित पिउनयोग्य पानीले धुनु पर्छ।

जमेको खाना पगाल्ने

- रेफ्रिजेरेटरमा मात्र वा खाना पकाउने प्रक्रियाको रुपमा पगाल्नुहोस्। चिसो बगिरहेको पानीमा जमेको TCS खानालाई नपगाल्नुहोस्।

खाना पकाउने

- व्यवसायीक वोतलको पानी वा स्वीकृति प्राप्त सार्वजनिक पानी आपूर्तिबाट छोपिएको सेनिटाइज गरेको कन्टेनरमा ल्याइएको पानी प्रयोग गर्नुहोस्।
- अनुमति प्राप्त पिउने पानी ल्याउने ट्राकको प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

हातधुने

- धाराको पानी प्रयोग गरे पछि हाते सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- नाङ्गो हातले छुने वैकल्पिक प्रक्रियालाई बन्देज गर्नुहोस्।
- कुनै पनि तयारी खानाका वस्तुहरुलाई नाङ्गो हातले छुन नदिनुहोस्।

भाँडाकुँडा र टेबलका वस्तुहरु सफा र सेनिटाइज गर्ने

- एकलसेवा भाँडाकुँडा र टेबलका वस्तुहरु प्रयोग गर्नुहोस्।

स्प्रे मिस्टिङ्ग युनिट जुन वस्तु, समुद्रीखाना, मासुका केसहरु स्प्रे गर्न प्रयोग गरिन्छ आदि।

- मिस्टरको प्रयोग बन्द गर्नुहोस्।

सेवा क्षेत्रमा घरपालुवा जनावर

जीवीत जनावरहरु सेवाको जनावर नभएसम्म सेवा क्षेत्र भित्र अनुमति दिइदैन। यदि ग्राहकले सेवा क्षेत्रभित्र जनावर ल्याउँछ भने तपाईले दुईवटा प्रश्न मात्र सोध्न सक्नुहुन्छः

1. के यो जनावर सेवाको जनावर हो?
2. के काम वा कार्य गर्न यो जनावरलाई तालिम दिइएको छ?

सेवाको जनावरलाई तिनीहरु सेवाका जनावर हुन् भन्ने पहिचान लगाउन आवश्यक पर्दैन। तपाईलाई व्यक्तिगत अपाङ्गताको बारेमा सोध्न अनुमति छैन।

खाद्य सेवा सञ्चालनमा आगो र खाद्य सुरक्षा

तयार रहनुहोस्

- आगो लागेको अवस्थामा के गर्ने योजना बनाउनुहोस्।
- तपाईको अग्नी सुरक्षा योजनाले संस्था वा ती मानिस जसले सहयोग गर्न सक्छ वा जसलाई आगो लागे पछि सूचित गरिनु पर्छ तिनीहरुको सम्पर्क सूचना समावेश गर्नु पर्छ। यो सूची नियमित रुपमा अद्यावधिक गर्नु पर्छ र यसमा निम्न कुरा समावेश गर्नु पर्छः
    - तपाईको सेवाको घण्टौं पछिको सम्पर्क विन्द
    - स्थानीय स्वास्थ्य विभाग
    - प्रहरी विभाग
    - विमा कम्पनी
    - पानी र आगोबाट भएको क्षतिको पुनर्स्थापना कम्पनी
    - अत्यावश्यक सेवा कम्पनीहरु (विद्त्, ग्याँस, आदि।)
    - न्यायाधिवक्ता

प्रभावित कार्यहरु

- ग्राहक र कामदारको सुरक्षा उच्च प्राथमिकतामा हुनुपर्छ। जुनसुकै आकारको आगोले अस्थायीरुपमै भए पनि खाद्य सेवा अवस्थालाई असुरक्षित बनाउँछ।
- गैरउजुरी आगो भनेको खाद्य सेवामा कुनै पनि सानो, सीमित आगो हो जसलाई भिजेको तौलिया वा तावाको ढक्कनले निभाइएको छ। अरु अन्य आगो अग्नी नियन्त्रण विभाग र स्वास्थ्य विभागमा उजुरी गर्नु पर्दछ।
- सीमित आगो भनेको सानो क्षेत्र वा एकल उपकरणमा लागेको आगो हो। हातले समाउने अग्नी नियन्त्रकको प्रयोग गरेर आगो निभाइन्छ र ठूलो सफाईको आवश्यकता पर्दैन। सरसफाई र सामान्य मर्मत गर्दा प्रतष्ठानका अप्रभावित क्षेत्रहरु खुला रहन सक्छन्।
- आगोको आकार जे भए पनि यदि आगो निभाउने प्रक्रियाले खाना, उपकरण, भाँडाकुँडा, लाइनन, एकल सेवाका वस्तुहरु आदि लाई प्रदुषित गर्न भने सेवा क्षेत्र सञ्चालनलाई रोक्नु पर्छ। सामान्यतया यी आगोहरु उच्चदबाब अग्नी नियन्त्रण उपकरणको प्रयोग सँग सम्बन्धित छन् (जस्तै भेन्टिलेसन छत अग्नी नियन्त्रण प्रणाली वा व्यवसायीक अग्नी नियन्त्रण विभाग उपकरण)।
- यदि आगोले उपकरण र/वा सेवा क्षेत्रको संरचनामा व्यापक क्षति पुर्याउँछ भने तुरुन्तै बन्द गर्नुहोस्। पुनःप्राप्ति चरणहरु पुरा भएपछि मात्र खोल्नुहोस्।
- बन्द गर्न आदेश दिइएको सेवा क्षेत्र पुनःखोल्न सकिने छैन जबसम्म स्वास्थ्य विभागले यो पुनःखोल्नको लागि ठीक छ भन्दैन।

पुनःप्राप्ति

पुनःखोल्न र सामान्य र सुरक्षित सञ्चालनमा फर्किनको लागि पुनःप्राप्तिमा निम्न अनिवार्य चरणहरु समावेश छन्:

- भवन संरचना सुरक्षित र बस्न स्वीकृत भएको निर्धारण गर्न अग्नी विभाग र स्वास्थ्य विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि आगोको क्षतिको कारणले सेवा क्षेत्रलाई पुनःसंरचना गर्न वा मर्मत गर्न आवश्यक छ भने समिक्षा योजना आवश्यक पर्न सक्छ र स्वास्थ्य विभागले पुनःखोल्न निरीक्षण गर्नेछ।
- जति सक्दो छिटो बचाउन नसकिनेबाट बचाउन सकिने खाना छुट्ट्याउनुहोस्।
- सेवा क्षेत्र, उपकरण र भाँडाकुँडा सफा र सेनिटाइज गर्नुहोस्।
- अग्नी नियन्त्रक विभागले संरचना सुरक्षित छ भनेर निर्धारण गरेपछि मात्र पुनःबस्न अनुमति दिइन्छ।

बचाउनुः सामान्य मान्यता

निश्चित खाद्य वस्तुहरु चलाउन वा बचाउन निम्न निर्देशिकाको पालना गर्नुहोस्:

- **वोतलको पेय पदार्थहरुः**प्लाष्टिकले बाहिर बेरेको वा बिक्रोमा स्क्रूले बन्द गरेर वोतल सुरक्षित गरेकोमा बाहेक गिलास वोतलमा भएको हल्का ड्रिङ्कस् फाल्नु पर्छ।
- **क्यानको पेय पदार्थः**यदि क्यानमा सामान्य तातो र/वा पानीको क्षति पुगेको छ भने बाहिरी सतह सफा गरेर र तिनीहरुलाई सुरक्षित क्षेत्रमा सारेर क्यानको पेय पदार्थ सुरक्षित राख्न सकिन्छ।
- **दूधजन्य उत्पादनहरुः**सबै दूधजन्य उत्पादनहरु बाहिर फाल्नुहोस्।
- **चिनी, क्यान्डी, पीठो, अनाजका सामग्री, बेकरी सामग्री, सुकाएको सिमी, चामल र अन्य दालहरुः** बाहिर फ्याँक्नुहोस्
- **धातु स्क्रूप्रकारको वा धातु स्लिप कभरको गिलासमा भएको उत्पादनः** यसमा अचार, जैतुन, क्याचप; स्टेक ससेस, सलादको लागि सस, झोल, आदि समावेश छन् जसमा थ्रेडेड टप हुने भएकोले सफा गर्न असम्भव हुन्छ।
- **चिस्याइएको र जमेको खानाः** यी वस्तुहरु पूर्णतः बन्द वाकइन कुलर, रेफ्रिजेरेटर वा फ्रिजर जसमा लामो समयसम्म विद्त अवरुद्ध भएको छैन तिनीहरुमा भण्डारण नगरेसम्म सुरक्षित राख्न सकिदैन। खानाहरु त्यो एकाईमा सार्नु पर्दछ जहाँ दुषित हुँदैन।
- **उत्पादनः**सबै उत्पादन फ्याँक्नु पर्छ।
- **क्यानमा राखिएको वस्तुहरुः**क्यानमा राखिएको खानाहरु थोरै तातो र/वा पानीको क्षति भएको स्थानमा राखिएको थियो भने पनि सम्भवत तिनीहरु सुरक्षित हुन सक्छन्। तिनीहरुको बाहिरी सतह सफा गर्नुहोस् र सुरक्षित स्थानमा सार्नुहोस्।
- **एकल सेवा वस्तुहरुः**वस्तुहरु आगो वा धुँवाको क्षति भएको छ भने तिनीहरुमा फाल्नुहोस्।

खानाको विसर्जन

- खाना जसलाई बचाउन सकिदैन र तपाईको वितरकबाट क्रेडिट पाउन राख्नै पर्ने खानालाई अन्य खानाबाट अलग्गै भण्डारण गर्नुहोस्। क्षति पुगेको वस्तुमा स्पष्टरुपमा “बिक्रीको लागि होइन” भन्ने लेवल राख्नु पर्छ।

खाना फाल्ने निर्देशिका

- विमा उद्देश्यको लागि खानाको प्रकार र मात्रा, मूल्य र यसलाई फाल्नुको कारण भएको लग राख्नुहोस्।
- क्षति भएको खानाका वस्तुहरु खानाको तयारी र उपकरण भण्डारण गर्ने स्थानबाट अलग्गै खाद्य भण्डारण क्षेत्रमा राख्नको लागि लिनुहोस्। सार्वजनिक वा सेवा क्षेत्र र अन्य खानालाई आकस्मिक प्रदुषणबाट रोक्न यी वस्तुहरु सुरक्षित र छोपिएको फोहर कन्टेनरमा राख्नु पर्दछ।
- सबै फाल्नु पर्ने खानाहरुमा ब्लीच खनाउनुहोस्।

एक अर्कामा हुने प्रदुषणलाई
हटाउनुहोस्

छुट्ट्याउनुहोस्, ठीक क्रममा चाङ लगाएको खानालाई एक अर्कामा दुषित नबनाउनुहोस्

खाना सुरक्षित राख्नुहोस्

- तुरुन्तै चिस्याउनुहोस्
- कोठाको तापक्रममा खानालाई कहिल्यै नराख्नुहोस्
- छोप्नुहोस् र 7 दिन पछि फाल्नुहोस् भन्ने मितिको संकेत राख्नुहोस्
- 41°F वा सो भन्दा कममा राख्नुहोस्।
- बारम्बार निगरानी गर्नुहोस्
- एक अर्कामा दुषित हुन नदिन चाङ लगाएर राख्नुहोस्
- खाना भुईं भन्दा 6" माथि भण्डारण गर्नुहोस्

तह 1 *(माथि)* **तयारी खाना, पूर्वपकाइएको खाना**

तह 2 – अण्डाहरु, माछा र पुरै मासुहरु

तह 3 – पेलेको मासु

तह 4 *(तल)* **पोल्ट्री**

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य वा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि **614.525.7462** मा फोन गर्नुहोस् वा **myfcph.org** मा हेर्नुहोस्

थर्मोमिटर प्रायः
मिलाउनुहोस्

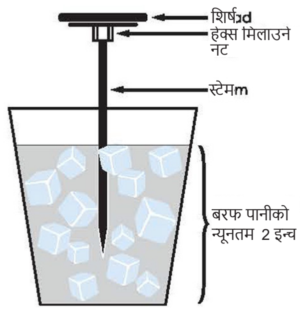
तापक्रम सही भएको निश्चित गर्नुहोस्

थर्मोमिटरको स्टेमले गिलास वा तावाको तल वा छेउमा **छुन नदिनुहोस्**

थर्मोमिटरको स्टेम वा प्रोव पानीमा **रहनै पर्छ**

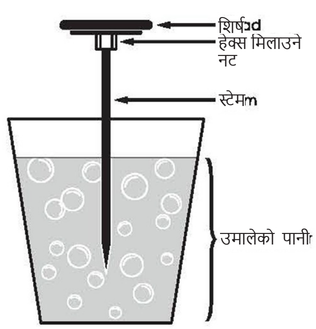
मापन गर्ने मिलाउन डिजिटल थर्मोमिटरको **रिसेट बटन** दबाउनुहोस् *(यदि उपलब्ध छ भने)*

बरफ पानी पद्धति ▶ 32°F



- ससानो टुक्रा पारिएको बरफले ठूलो सफा गिलास भर्नुहोस्
- गिलास भरी नभएसम्म धाराको पानी हाल्नुहोस्
- मिश्रणलाई राम्रोसँग चलाउनुहोस्
- थर्मोमिटर वा प्रोव स्टेमलाई बरफ पानीमा राख्नुहोस् ताकि सेन्सर पूर्णरुपमा डुबोस्
- 30 सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस्
- थर्मोमिटरले 32°F मापन नगरेसम्म मिलाउने नटलाई सुरक्षितसँग रिन्च वा पिलासले समाल्नुहोस् र थर्मोमिटरको टाउको घुमाउनुहोस्
- 30 सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस् र तापक्रम पुनःजाँच गर्नुहोस्

तातो पानी पद्धति ▶ 212°F



- गहिरो तावामा उमाल्न सफा धाराको पानी ल्याउनुहोस्
- थर्मोमिटरको प्रोव स्टेम उम्लिएको पानीमा राख्नुहोस् ताकि सेन्सर पूर्णरुपमा डुबोस्
- 30 सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस्
- थर्मोमिटरले 212°F (100°C) वा उपयुक्त उम्लेको तापक्रम मापन नगरेसम्म मिलाउने नटलाई सुरक्षितसँग रिन्च वा पिलासले समाल्नुहोस् र थर्मोमिटरको टाउको घुमाउनुहोस्
- 30 सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस् र तापक्रम पुनःजाँच गर्नुहोस्

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य वा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि **614.525.7462** मा फोन गर्नुहोस् वा **myfcph.org** मा हेर्नुहोस्

पकाउने
तापक्रम

गलत तापक्रममा खाना पकाउँदा खाद्यजन्य बिमारी गराउन सक्छ

सबै खानाहरु तताउनुहोस्।

2 घण्टा भित्र 165°F सम्म

तापक्रम जाँच गर्न धातुको स्टेम भएको थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस्

न्यूनतम सुरक्षा आन्तरिक खाना पकाउने तापक्रम

पोल्ट्री 165°F

पेलेको गाईको मासु र सुँगुरको मासु 155°F

अण्डाहरु, माछा, सेलफिस, पुरै मासु 145°F

पकाएको खानाको तापक्रम 135°F हुनुपर्छ

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य वा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि **614.525.7462** मा फोन गर्नुहोस् वा **myfcph.org** मा हेर्नुहोस्

सहि तरिकाले
खाना चिस्याउनुहोस्

तपाईको खानामा किटाणु बढ्न नदिन उचित चिस्यान पद्धतिको प्रयोग गर्नुहोस्

सबै तातो खानाहरु चिस्याउनुहोस्

135°F देखि 70°F सम्म
2 घण्टा वा सो भन्दा कममा

— र —

70°F देखि 41°F सम्म
अर्को 4 घण्टा वा सो भन्दा कममा

ब्लाष्ट चिलर

आइस वाथ

आइस वान्ड

श्यालो प्यानस्

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य वा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि **614.525.7462** मा फोन गर्नुहोस् वा **myfcph.org** मा हेर्नुहोस्

नाङ्गो हातले नछुने

तयारी खानालाई नाङ्गो हातले नछुनुहोस्

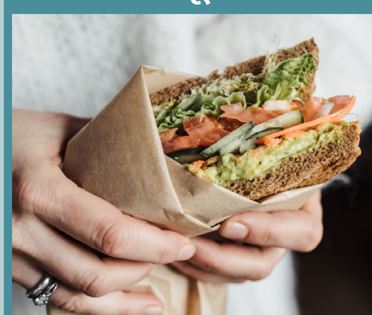
हातबाट फैलिने किटाणुहरु

सधैं प्रयोग गर्नुहोस्:

- पञ्जा
- चिम्टा
- डेली टिस्यू
- अन्य भाँडाकुँडाहरु

पञ्जा

डेली टिस्यू



चिम्टा/भाँडाकुँडा

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य वा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि **614.525.7462** मा फोन गर्नुहोस् वा **myfcph.org** मा हेर्नुहोस्

3 कोठे सिङ्कको प्रयोग गरेर
भाँडाकुँडा माझ्ने

माझ्नहोस्, पखाल्नुहोस्, सेनिटाइज गर्नुहोस्

किटाणु मार्न सेनिटाइजरको ठीक मात्राले सेनिटाइज गर्नुहोस्!

- 50 ppm क्लोरिन
  10 सेकेन्डसम्म
- क्वाटरनरी एमोनियम 200-400 ppm
  30 सेकेन्डसम्म
- 25 ppm आयोडिन
  30 सेकेन्डसम्म

धुनुहोस् ▶ डिटरजेन्ट + 100°F पानी

पखाल्नुहोस् ▶ सफा मनतातो पानी

सेनिटाइज गर्नुहोस् ▶ 100°F पानी + सेनिटाइजर

सेनिटाइजरको मिश्रण जाँच गर्न परीक्षण स्ट्रीपको प्रयोग गर्नुहोस्

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य वा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि **614.525.7462** मा फोन गर्नुहोस् वा **myfcph.org** मा हेर्नुहोस्

हात धुने

रोग फैलिन रोक्न यो सबैभन्दा उत्तम तरिका हो

हात धुनुहोस्

तातो
साबुन
पानीले 20
सेकेन्डसम्म

दुई पटकसम्म जन्मदिनको शुभकामना गाउँदाको बराबर

अघि

- तपाईको सत्र सुरु हुन्छ
- खाना चलाउने
- सफा पञ्जा लगाउने

पछि

- शौचालय प्रयोग गर्ने
- काँचो मासु चलाउने
- विश्राम लिने वा चुरोट पिउने
- खोक्ने, हाँच्छ्यु गर्ने, खाने, पिउने
- सफा गर्ने वा फोहर बाहिर निकाल्ने
- बारम्बार माटो र प्रदुषण हटाउने

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य वा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि **614.525.7462** मा फोन गर्नुहोस् वा **myfcph.org** मा हेर्नुहोस्

Franklin County
Public Health
280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
614.525.3160 I myfcph.org

खाद्य कामदार वा सर्तात्मक कामदार प्रतिवेदन सम्झौता

म PIC लाई प्रतिवेदन गर्न समहत छुः
काम गर्दाको समयमा होस् वा काम बाहेकको समयमा निम्न मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा पहिलो पटक लक्षण सुरुभएको मिति सहित प्रतिवेदन गर्ने:

1. पखाला लाग्ने
2. बान्ता आउने
3. कमलपित्त (आँखा वा छाला पहेंलो हुने)
4. ज्वरो सँगै घाँटी दुख्ने
5. पीप भएको घाउ जस्तै हात, नाडी, पाखुराको खुला भाग वा शरीरका अन्य भागहरुमा पाकेको वा खुला संक्रमित घाउ भएको (विसर्जन गर्न सकिने पञ्जा वा सुक्खा, टम्कको पट्टीले घाउलाई संरक्षण नगरेसम्म)।

यदि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले मलाई तल उल्लेखित मध्ये कुनै रोग उपचार गरेको छ भने खाद्य कामदारलाई यी बिमारी वा अवस्थाको उपचार कहिले गरियो भन्ने PIC ले फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्यलाई सूचीत गराउनु पर्नेछः

A) निम्न मध्ये कुनै रोग

1. क्याम्पिलोब्याक्टर
2. क्रिप्टोस्पोरिडियम
3. साइक्लोस्पोरा
4. एन्टामोएबा हिस्टोलिटिका
5. सिगा टोक्सिनप्रोड्युसिङ्ग ऐसरिकिया कोली (STEC)
6. गिआरडिया
7. हेपटाइटिस A
8. नोरोभाइरस
9. साल्मोनेला सप.
10. साल्मोनेला टाइफी
11. सिगेला
12. भिब्रिओ हैजा
13. युरसिनिया

B) एउटा बिमारी जुन साल्मोनेला टाइफीको कारणले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले विगत तीन महिनामा उपचार (एन्टिबायोटिक थेरापी नलिइ गरेको उपचार) गरेका थिए।

C)
1. **यदि म पुष्टि भएको रोगको प्रकोपको संदिग्ध कारण हुँ वा उक्त रोगको सम्पर्कमा आएको छु भने;**
2. **पुष्टि भएको रोगको प्रकोप भएको परिवेशमा उपस्थित हुनुहोस् वा काम गर्नुहोस्;**
3. **उपचाररत व्यक्तिसँग सोही घरमा बस्नुहोस् वा**
4. **निम्न मध्ये कुनै पनि पुष्टि भएको प्रकोपको परिवेशमा उपस्थित हुने वा काम गर्ने व्यक्तिसँग सोही घरमा बस्नुहोस्:**
    1. नोरोभाइरस अन्तिम पटक देखिए देखि विगत अड्चालिस घण्टा भित्र।
    2. सिगा टोक्सिनप्रोड्युसिङ्ग ऐसरिकिया कोली (STEC) अन्तिम पटक देखिएको विगत दश दिन भित्र।
    3. सिगेला सप. अन्तिम पटक देखिएको विगत चार दिन भित्र।
    4. साल्मोनेला टाइफी अन्तिम पटक देखिएको विगत चौध दिन भित्र।
    5. हेपटाइटिस A अन्तिम पटक देखिएको विगत पन्ध्र दिन भित्र।

सर्तात्मक कामदारको बारेमा PIC ले निश्चित गर्नुपर्दछः

1. यदि तिनीहरुमा पहिल्यै उल्लेख गरिएको कुनै रोगको लक्षण देखिन्छ वा उपचाररत छन् भने बहिष्करण* वा प्रतिबन्धहरु** नहटाइएसम्म खाद्य कामदार हुनबाट प्रतिबन्ध गरिन्छ।
2. यदि तिनीहरुले उच्च जोखिमयुक्त अवस्था वा अघिल्लो अनुच्छेदमा उल्लेखित रोगको उजुरी गर्छन् भने बहिष्करण वा प्रतिबन्धहरु नहटाएसम्म उच्च संवेदनशिल जनसंख्यामा सेवा दिने काममा खाद्य कामदार बन्न प्रतिबन्ध गरिन्छ।
    - **पहिल्यै उल्लेखित लक्षणहरु देखिएमा खाद्य कामदारको काममा PIC ले प्रतिबन्ध गर्नेछ।**
    - **यदि खाद्य कामदारको पहिल्यै उल्लेखित तेह्रवटा मध्ये कुनै एकमा उपचार भएको छ भने PIC ले तिनीहरुलाई काममा प्रतिबन्ध गर्ने वा बाहिर राख्नेछ।**
    - **यदि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले खुला गरेमा वा फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्यले स्वीकृत गरेमा रोगको उपचारको कारणले खाद्य कामदारलाई लागेको बहिष्करण वा प्रतिबन्ध PIC ले हटाउन सक्नेछ। प्रतिबन्ध पहिल्यै उल्लेखित लक्षणको कारणले लागेको, यदि लक्षणहरु देखिन छोडेको छ र लक्षणहरु पहिल्यै उल्लेखित तेह्र रोगहरु मध्येबाट देखिएको होइन भने PIC ले प्रतिबन्ध हटाउन सक्नेछ।**

*बहिस्कार (हटाउनु) भन्नाले कामदारलाई काम गर्नबाट वा कामदारको रुपमा काममा भित्र जान रोक्नु हो।
**प्रतिबन्ध भन्नाले कामदारलाई उपकरण, भाँडाकुँडा, लाइनन वा नढाकिएको एकलसेवा सामानहरुको प्रयोग गरेर काम गर्न रोक लगाउनु हो।

मैले ओहायो यूनिफर्म खाद्य सुरक्षा संहिता अन्तर्गत मेरो जिम्मेवारीको सम्बन्धमा पढेको छु (वा मलाई सम्झाइएको छ) र बुझेको छु। म यस सम्झौताको सर्तहरुको पालना गर्न असफल भएमा मेरो रोजगारदाता वा फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्यले मेरो रोजगारीमा असर पार्न सक्ने वा म विरुद्ध कानूनी कारवाही गर्न सक्ने छ भन्ने बुझेको छु।

सर्तात्मक कामदारको नाम (लेख्नुहोस्)

सर्तात्मक कामदारको हस्ताक्षर मिति

खाद्य कामदारको नाम (लेख्नुहोस्)

अनुमति पाउनेको हस्ताक्षर वा तस्वीर मिति

थप जानकारीका लागि कृपया www.myfcph.org मा हेर्नुहोस् वा (614) 525-3160 मा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रममा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रण नीतिको समय

Franklin County
Public Health

280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्बस, ओहायो 43215-4562
614.525.3160 I myfcph.org

अपरेटरको नाम ___________________________________

मिति ____

_____________________ निश्चित नाश हुने खाद्य परिकारहरु (सुरक्षाका लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण) पकाउने कारणले गर्दा 41˚ F र 135˚ F बीचको तापक्रममा देखाउने वा भण्डारण गर्ने नीति छ। रेफ्रिजेरेटर बाहिर वा न्यूनतम तातो रहने तापक्रम भन्दा तल देखाउने वा भण्डारण गर्ने खानाहरुमा निम्न समावेश छन्:

- 41˚ F र 135˚ F को बीचमा देखाइने वा भण्डारण गरिने **तपाईको खानाको सूची बनाउनुहोस्** (तापक्रम खतरायुक्त क्षेत्र)। यो नीति ती निश्चित खानाहरुमा लाग्छ जुन अग्रीम सूचीकृत गरिएको छ।

पहिल्यै उल्लेख गरिएको खाद्य परिकारहरु देखाउन वा भण्डारण गर्न तापक्रम नियन्त्रण बाहेकको समय प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यी खानाहरु कहिल्यै पनि 41˚ F र 135˚ F तापक्रमको बीचमा 4 घण्टा भन्दा बढी राखिदैन। सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रणको रुपमा जब तापक्रम नियन्त्रण बाहेकको समय अधिकतम चार घण्टासम्म प्रयोग गरिन्छ, ओहायो खाद्य संहिताको नियम 3717-1-03.4 (I) को पालना गर्न निम्न प्रक्रिया लागु गरिन्छ।

- खानाको सुरुवाती तापक्रम रेफ्रिजेरेटरबाट निकाल्दा 41˚ F वा सो भन्दा कम हुनु पर्नेछ वा तातो राख्नेबाट निकाल्दा 135° F हुनु पर्नेछ।
- **खानामा चिसो/तातो तापक्रम नियन्त्रबाट हटाइएको मिति र समय संकेत गर्नु पर्नेछ र यसलाई फाल्ने समय (तापक्रमबाट निकालेबाट चार घण्टा) संकेत गर्नु पर्नेछ।**
- खाना पकाइनेछ र सेवा गरिनेछ, कुनै पनि तापक्रममा सेवा गरिनेछ यदि तयारी खाना हो भने वा यो निकालेको समय विन्दको चार घण्टा भित्र फ्याँकिने छ भने
  तापक्रम नियन्त्रण।
- संकेत नगरिएको कन्टेनरमा भएको वा चार घण्टा समय सीमा नाघेको संकेत भएको खाना
  फ्याँकिने छ।

कामदारले सुरक्षित खाना चलाउने अभ्यास बुझेका छन् भन्ने निश्चित गर्न यी प्रक्रियाहरु सबै कामदारसँग छलफल गरिने छ जसले खाना चलाउँछन् जुन खाद्यजन्य बिमारी रोक्न आवश्यक छ।

4 घण्टा भन्दा बढी 41˚ F भन्दा माथि वा 135˚ F भन्दा कम तापक्रममा देखाइएका वा भण्डारण गरिएका खाना बेच्न वा प्रयोग गर्न रोक्ने प्रयोजनका लागि यी प्रक्रियाहरु कडाईका साथ लागु गरिनेछ।

यी प्रक्रियाहरु ती खानाहरुमा मात्र लागु हुन्छ जनु अग्रीम पहिचान गरिएको छ र निश्चित पकाउने कारणले रेफ्रिजेरेटरबाट वा न्यूनतम ताप भन्दा कम तापक्रम रहनेबाट बाहिर राखिएको छ।

हामीले ______________________ उचित तापक्रम नियन्त्रणले खाद्यजन्य बिमारी रोक्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ र खाद्य सुरक्षा निश्चित गर्न समेत यी प्रक्रियाहरुको प्रयोग सावधानीपूर्वक अनुगमन गर्नु पर्छ भन्ने बुझेका छौं। यो नीति खानाहरु छनौट गर्न मात्र लागु हुन्छ जसलाई विशेष चलाउने तरिका आवश्यक पर्छ र यो हामीले तयार गर्ने र बिक्री गर्ने ती सबै खानाहरुको स्तरीय अभ्यास भने होइन।

Franklin County
Public Health

फ्रयाङ्कलिन काउन्टी सार्वजिनक स्वास्थ्य
280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
(614) 525-3160
www.myfcph.org

खाना पकाउने लग

खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम

खाना पकाउने न्यूनतम् तापक्रमः

145°F: अण्डाहरु, माछा, सेलफिस, बाच्छाको मासु, पुरै मासु (सुँगुरको रोस्ट, गाईको रोस्ट)

155°F: सुँगुरको पेलेको काँचो मासु, पेलेको गाईको मासु र अन्य पेलेको मासुहरु

165°F: काँचो पोल्ट्री, भरेको मासु र अन्य पोल्ट्री उत्पादनहरु

सबै तातो रहने TCS खाद्य परिकारहरु 135°F वा सो भन्दा माथि राख्नु पर्छ

मिति	खाद्य वस्तु	समय र तापक्रम	न्यूनतम आवश्यक तापक्रम

Franklin County
Public Health

फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजिनक स्वास्थ्य
280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
(614) 525-3160
www.myfcph.org

खाद्‌य सुरक्षा रुजु तालिका

खाद्‌य सुरक्षा कार्यक्रम

व्यवस्थापन र कामदार स्वास्थ्य	**हो**	**होइन**	**सुधारात्मक कदम आवश्यक पर्छ**
कार्यस्थलमा कामदार बिमारी निर्देशिका र नीति?			
के सबै हातधुने सिङ्कमा साबुन, कागजी तौलिया, र हात धुने संकेत छ?			
के कामदारहरुलाई हात धुनु पर्दा तिनीहरुले उचित तरिकाले हात धोएका छन्?			
के पञ्जा उपलब्ध छन् र उचित तरिकाले प्रयोग गरिएको छ?			
के व्यक्तिगत सामग्रीहरु खाना तयारी स्थलबाट टाढा राखिएको छ?			
के कामदारहरुले उचित तह 1 खाद्‌य सुरक्षा तालिम प्राप्त गरेका छन्?			
खाद्‌य सुरक्षा र संरक्षण	**हो**	**होइन**	**सुधारात्मक कदम आवश्यक पर्छ**
के चिसो खाना 41F भन्दा कममा राखिएको छ?			
के तातो खाना 135F भन्दा माथि छ?			
के खाद्‌य परिकारहरु उचित तरिकाले चिस्याइएको छ र अनुगमन लगमा लग राखिएको छ?			
के तातो खानाहरु सेवा दिनु भन्दा अघि 15 सेकेन्डसम्म कम्तिमा पनि 165F सम्म पुनःतताइएको छ?			
के स्टेम थर्मोमिटर उपलब्ध छ?			
के थर्मोमिटरहरु नियमितरुपमा मिलाइएको छ? (बरफ पानी/उमालेको पानी)			
के खानाहरुमा उचित रुपले मितिको संकेत गरिएको छ?			
के खानाहरु स्वीकृत प्राप्त स्रोतहरुबाट प्राप्त भएका छन्?			

नोटहरुः

Franklin County
Public Health
फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजिनक स्वास्थ्य
280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
(614) 525-3160
www.myfcph.org

तातो रहने लग
खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम

तातो रहने लग

**सबै TCS खाद्य वस्तुहरु 135°F वा सो भन्दा माथि राख्नु पर्छ। यदि खाना 135°F भन्दा तल जान्छ भने तत्कालै सुधारात्मक कदम अपनाउनु पर्छ। **

मिति	खानाको नाम	समय	तापक्रम	सुधारात्मक कदम (आवश्यक भएमा)	नाम

Franklin County Public Health
फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजिनक स्वास्थ्य
280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
(614) 525-3160
www.myfcph.org

चिसो रहने लग
खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम

चिसो रहने लग

**सबै TCS खाद्य वस्तुहरु 41°F वा सो भन्दा तल राख्नु पर्छ। यदि खाना 41°F भन्दा माथि जान्छ भने तत्कालै सुधारात्मक कदम अपनाउनु पर्छ। **

मिति	खानाको नाम	समय	तापक्रम	सुधारात्मक कदम (आवश्यक भएमा)	नाम

चिस्याउने लग

निर्देशनहरुः चिस्याउने सबै प्रक्रियाले 6 घण्टा ननाघ्न सक्छ। सम्भावित जोखिमयुक्त खाना 2 घण्टा भित्र 135 °F देखि 70 °F सम्म चिस्याइ सक्नु पर्छ। यी खाद्य परिकारहरुलाई 4 घण्टा भित्र 70 °F देखि 41 °F सम्म वा सो भन्दा तल चिल गर्नु पर्छ चिस्याउने चक्रको अवधिमा हरेक घण्टा तापक्रमको अभिलेख राख्नुहोस्। सुधारात्मक कदमको अभिलेख गर्नुहोस्, लागु हुने भएमा। खाद्य सेवा प्रबन्धकले खाद्य सेवा कामदारहरुले खाना उचित रुपमा चिस्याएको सत्रभरी नै दृश्यात्मकरुपमा अनुगमन गरी र हरेक कार्यदिनको समिक्षा, सानो हस्ताक्षर, र यो लगमा मिति राखी प्रमाणित गर्नेछन्। यो लग न्यूनतम एक वर्षको लागि राख्नुहोस्।

मिति	खाद्य वस्तु	समय / तापक्रम	समय / तापक्रम	समय / तापक्रम	समय / तापक्रम	समय / तापक्रम	समय / तापक्रम	सुधारात्मक कदम चाल्नु	सानो हस्ताक्षर	प्रमाणित गर्ने/मिति

Franklin County
Public Health

फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजिनक स्वास्थ्य
280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
(614) 525-3160
www.myfcph.org

पुनःतताउने लग
खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम

खाना पुनःतताउने लग

सबै TCS खानाका परिकारहरु दुई घण्टा भित्र 165°F सम्म तताउनु पर्छ

मिति	खानाको नाम	सुरु समय	सुरु तापक्रम	पुनःतताउने पद्दति	अन्तिम तापक्रम	अन्तिम समय

Franklin County
Public Health
फ्र्याङ्कलिन काउन्टी सार्वजिनक स्वास्थ्य
280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
(614) 525-3160
www.myfcph.org

सेनिटाइजर लग
खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम

उच्च-तापक्रम डिसवासरमा अन्तिम पखाल्ने तापक्रम कम्तिमा पनि 180°F हुनुपर्छ।

स्वीकार्य मिश्रणः क्लोरिन 50ppm, क्वाटरनरी एमोनियम (Quat) 200ppm

मिति	समय	PPM वा डिसवासरमा हुने तापक्रम	सेनिटाइजर बाल्टी/तीन कोठे सिङ्क PPM	सुधारात्मक कदम (आवश्यक भएमा)	नाम

Franklin County
Public Health

280 इष्ट बोर्ड मार्ग
कोलम्वस, ओहायो 43215-4562
614.525.3160 I myfcph.org