غذائی اشیاء کو حفاظت سے رکھیئے

صاف کرنا، علیحدہ کرنا، پکانا، جمانا

کھانے/غذائی اشیاء کیسے حفاظت سے رکھیں

ہر سال اونٹاریو میں ہزاروں لوگ غذائی آلودگی کے امراض (جنہیں فوڈ پوئیزننگ/غذائی زہر آلودگی بھی کہتے ہیں) جھیلتے ہیں۔

اکثر و بیشتر غذائی آلودگی کے امراض بیکٹیریا کے باعث ہوتے ہیں۔ لیکن دیگر وائرسز، پیراسائٹس، ٹاکسنس(یا زہر خیزی) جو بعض بیکٹیریا یا کیمیلز سے پیدا ہوتی ہے، جو کہ ممکنہ طور پر آپ کی غذا میں داخل ہوسکتے ہیں، وہ بھی ان امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگرچہ روایاتی طور پر بعض امراض کو غذائی آلودگی نہیں خیال کیا جاتا، لیکن بعض لوگوں کو مخصوص غذائی اجزاء (مثلاً مونگ پھلی) سے، خفیف تا شدید الرجیز یا ناموافق ہوسکتے ہیں۔

آپ اُن بیکٹیریا یا دیگر جراثیم کو ، سونگ یا ذائقہ سے آگاہ نہیں ہوسکتے، جن کے باعث غذائی آلودگی کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ موزوں درجہ حرارت پر یہ جراثیم چند مختصر گھنٹوں میں کروڑوں کی تعداد میں ہو جاتے ہیں۔

غذائی آلودگی کے امراض کی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- ابکائی/متلی
- قے / الٹی
- اسہال/دست
- بخار
- معدے میں مروڑ

ہمیشہ یہ کہنا آسان نہیں ہوتا کہ علامات آپ کی غذا یا خوراک کی وجہ سے ہوئی یا نہیں۔ غذا کھانے کے بعد چند گھنٹوں سے لیکر کئی ہفتوں کے دوران کہیں بھی آپ بیماری کی کیفیات محسوس کرنا شروع کرسکتے ہیں۔ اکثر اوقات، لوگ آلودہ غذا کھانے کے بعد چند دنوں میں بیمار ہوجاتے ہیں۔

بعض اوقات طویل-مدتی پیچیدگیاں، حتی کہ موت بھی واقع ہوسکتی ہیں۔

وہ لوگ جنہیں شدید بیمار ی ہونے کا قرین امکان ہے، ان میں:

- عمر رسیدہ افراد
- چھوٹے بچے
- حاملہ خواتین
- لوگ جو پہلے ہی بیمار ہوں

اگر آپ کو شبہ ہو کہ غذائی آلودگی سے آپ بیمار ہوگئے ہیں، تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے ملیئے اور اپنے لوکل پبلک ہیلتھ یونٹ (مقامی ادارہ صحت) کو مطلع کیجیئے۔

درج ذیل چار اقدامات پر عمل کر کے غذائی آلودگی کے خدشات، کم کیجیئے:

صاف کرنا، علیحدہ کرنا، پکانا، جمانا

1 قدم: صاف کرنا

اپنے ہاتھ، تمام سطحیں اور برتن و آلات صاف کیجیئے۔ اس عمل کو اکثر اور بہت اچھی طرح کیجیئے! جراثیم ہاتھوں، کٹنگ بورڈز، چُھریوں ، صفائی کے کپڑوں، کاؤنٹر ٹاپس (اوپری سطحوں) اور از خود غذا پر داخل ہوسکتے ہیں۔

ہاتھ دھونے کی ٹِپس

1. بہتے ہوئے نیم گرم پانی سے اپنے ہاتھ گیلے کیجیئے۔
2. 15 سے 20 سیکنڈز تک صابن کے ساتھ ہاتھ ملیئے۔
3. ہاتھ اچھی طرح پانی سے دھوئیے اور پیپر ٹاول سے خشک کیجیئے۔
4. نلکا بند کرنے کیلئے پیپر ٹاول استعمال کیجیئے۔

آپ کو اپنے ہاتھ کب دھونا چاہیئں؟

کھانا تیار کرنے، سنبھالنے، پیش کرنے یا تناول کرنے سے **قبل** اپنے ہاتھ دھوئیے۔

اپنے ہاتھ ضرور دھوئیے:

- واش روم (غسل خانہ) استعمال کرنے کے بعد
- چھینکنے، کھانسنے یا ناک سنکنے کے بعد
- اپنا چہرہ، منہ یا بال چھونے کے بعد
- کچا گوشت یا خام حالت میں دیگر غذائی اشیاء، یا مسطح مقام جن پر اشیاء رکھی گئی ہوں (مثلاً کٹنگ بورڈز، کاؤنٹر ٹاپس) کو ہاتھ لگانے کے بعد
- میلے یا استعمال شدہ برتن یا ڈشز سنبھالنے کے بعد
- نقدی (کرنسی) ہاتھ میں لینے کے بعد
- تمباکونوشی کرنے کے بعد
- پالتو جانور چھونے کے بعد
- صفائی کرنے کے بعد
- کچرا اٹھانے کے بعد

- جب آپ بیمار ہوں تو غذا یا فوڈ کو ہاتھ نہ لگائیں ، خصوصاً جب آپ کو قے یا اسہال ہو چکے ہوں۔

Urdu Catalogue No. CIB-6147161 Feb/07 © Queens Park of Ontario

ایکوئپمنٹ (آلات) صاف کرنے کے ٹِپس:

کچن کے ایکوئپمنٹ اور ڈشز (آلات اور برتن) گرم پانی اور ڈِش ڈیٹرجنٹ سے دھوئیے، پانی سے کھنگالیئے اور پھر سینیٹائز (صاف ستھرا) کیجیئے۔

ڈِشز (برتن) اور کٹنگ بورڈز (کٹائی کے تختوں) کو سینیٹائز درج ذیل طریقے سے کیجیئے:

- سنک (واش بیسن) میں، ہر بار بحساب فی لیٹر (4 کپ/پیالی) گرم پانی میں 2.5 ملی لیٹر (1/2 چائے کا چمچ) گھریلو استعمال کا بلیچ شامل کیجیئے۔ ڈِشز اور کٹنگ بورڈز تقریباً 45 سیکنڈز کیلئے اس میں بھگو دیں۔ اس کے بعد، استعمال کرنے سے پہلے انہیں ہوا میں مکمل طور پر خشک ہونے دیجیئے۔

کچن کے کاؤنٹرز، ٹیبلز (میزیں)، نلکے، سنکس اور آلاجات (بشمول فرج کے ڈور ہینڈلز) کی صفائی ستھرائی کیلئے اِن اقدامات پر عمل کیجیئے:

- بحساب فی لیٹر (4 کپ/پیالی) گرم پانی میں 5 ملی لیٹر (1 چائے کا چمچ) گھریلو استعمال کا بلیچ ملایئے۔ اس مکسچر (آمیزے) کو ایک لیبل شدہ اسپرے بوتل میں ڈالیئے۔ کاؤنٹر ٹاپس اور دیگر تمام اوپری مسطح جگہوں پر مکسچر اسپرے کیجیئے۔ پھر کسی صاف کپڑے یا پیپر ٹاول سے پونچھ لیجیئے۔ اکثر مرتبہ تازہ محلول بنا کر استعمال کیجیئے۔

ڈِش کلاتھس، ایپرن اور تولیوں کو صاف کرنے کیلئے، انہیں اکثر واشنگ مشین میں اچھی طرح دھوئیے۔

2 قدم: علیحدہ کرنا

اپنی غذائی اشیاء آلودہ نہ کیجیئے! کراس-کنٹیمینیشن (ذو-آلودگی) اس وقت واقع ہوتی ہے جب بیکٹیریا کسی ایک غذائی شے سے دوسری غذائی شے میں پھیلنے لگتا ہے۔ یہ بآسانی اس وقت ہوتا ہے جب پکائی ہوئی یا کھانے-کی-تیار غذا سے کچا گوشت یا دیگر غیر پکائی ہوئی اشیاء، گندے ہاتھ یا آلودہ برتن سے مَس/ٹچ ہوجائیں۔ **خام اور کھانے-کی-تیار غذائی اشیاء علیحدہ علیحدہ رکھیئے!**

کراس-کنٹیمینیشن (دوہری-آلودگی) کے عمومی اسباب یہ ہیں:

- کٹنگ بورڈز، کاؤنٹر ٹاپس، پلیٹس اور غذائی استعمال کی دیگر مسطح اشیاء۔
- سلائسرز، مکسَرز اور گرائنڈرز
- کھانے کے برتن، چھریاں اور چمٹے (ٹانگز)
- ہاتھ
- حشرات
- فوڈ پروب تھرمامیٹر ز(انہیں غذا/کھانے کا اندرونی درجہ حرارت جانچنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے)
- پکی ہوئی یا کھانے-کی-تیار غذا پر خام گوشت سے ٹپکنے والی رطوبات (رَس/جوسز)

علیحدہ رکھنے کے ٹِپس:

- خام گوشت، پولٹری اور سی فوڈ (سمندری غذا) کو فرج کے باٹم شیلف (نچلے خانے) میں اسٹور (ذخیرہ) کیجیئے۔
- علیحدہ کٹنگ بورڈز استعمال کیجیئے (مثلاً ، ایک ہمیشہ خام گوشت کیلئے، اور ایک مختلف بورڈ پھل اور سبزیوں کیلئے)۔
- دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے، کٹنگ بورڈز، برتن اور فوڈ پروب تھرمامیٹر دھوئیں، کھنگالیں اور خشک و صاف کریں۔
- پکایا ہوا کھانا (فوڈ) کسی ایسی پلیٹ، کٹنگ بورڈ یا سطح پر ہرگز نہ رکھیں جس پر کچا گوشت، پولٹری، سی فوڈ یا انڈے استعمال ہوئے ہوں۔
- غذائی اشیاء کو مصالحہ لگا کر ریفریجریٹر میں میرینیٹ (رچائیگی) کیجیئے اور گلانے کیلئے اُسی مصالحہ کو ہرگز استعمال نہیں کیجیئے۔
- کھانا پکانے کے دوران تمباکو نوشی مت کیجیئے۔

3 قدم: پکانا

کھانا کافی اونچے درجہ حرارت پر پکائیے اور اسے ڈینجر زون (خطرے کی حدود) سے باہر رکھیئے! ڈینجر زون وہ درجہ حرارت ہوتا ہے، جس میں بیکٹریا بہت تیزی سے بڑھتے ہیں، اور یہ 4°C اور 60°C کے درمیان کا درجہ حرات ہے۔

- گوشت، پولٹری، فش/مچلی یا انڈے مناسب طور سے پکانے کیلئے، انہیں کافی اونچے درجہ حرارت پر کافی دیر تک گرم کیجیئے (دیکھیئے جدول برائے درجہ حرارت یا ٹمپریچر چارٹ) تاکہ اسے مضر بیکٹریا کی تعداد بڑھنے سے بچا سکیں۔
- پکانے کے بعد، گرم غذا کو (140°F) 60°C درجہ حرارت یا زائد گرم رکھیئے حتی کہ اسے کھانے کیلئے پیش کر دیا جائے۔
- جبتکہ کھانا گرم ہو، اسے گرم ہی پیش کیجیئے یا جب ایک مرتبہ یہ ٹھنڈا ہوجائے تو جتنا جلد ممکن ہوسکے (تیار ہونے کے دو گھنٹوں کے اندر) اسے فریج یا فریزَر میں رکھ دیجیئے۔

پکانے کے ٹِپس

- یقینی اطمینان کرلیجیئے کہ غذائی اشیاء اور پانی ایک محفوظ اور قابل اطمینان ذرائع سے آئے۔
- پکائے ہوئے کھانے (مثلاً گوشت، پولٹری، مچھلی) کا اندرونی درجہ حرارت ماپنے کیلئے کوئی فوڈ پروب تھرمامیٹر استعمال کیجیئے، کہ آیا یہ کافی اونچے درجہ حرارت پر پک چکے ہیں۔
- ادھ پکے ہوئے ہیم برگرز نہیں کھائیے۔ ہیم برگرز اور دیگر باریک گوشت کو متعلقہ درست اندرونی درجہ حرارت پر پکائیے۔
- مچھلی کو متناسب اندرونی درجہ حرارت پر پکائیے، جبتکہ، فورک (کانٹے) کے ذریعہ اس کے فلیکس یا ٹکڑے بآسانی بکھرنے لگیں۔
- متوازن پکائی کیلئے غذا/کھانے کو پہلے ڈھانپ کر، پھر ہلا کر اور پلٹ کر ، مائیکرو ویو اوون کو درست طریقے سے استعمال کیجیئے۔ اسطرح غذا کے کچا رہ جانے سے بچنے کیلئے مدد ملے گی۔
- ہر بار سارسز، سوپ اور گریوی کو مکمل ابال جانے تک گرم کیجیئے۔ باقی بچی ہوئی دیگر اشیاء کو بھی 74°C (165°F) درجہ حرارت تک اچھی طرح گرم کیجیئے۔

4 قدم: جمانا (یخ بستہ کرنا)

یخ بستہ غذائی اشیاء جما کر ہی رکھیئے! اس طرح غذائی آلودگی کے امراض پھیلنے کے خطرے کم ہوجائیں گے کیونکہ سرد درجہ حرارت بیکٹیریا کی شرح نمو بہت سُست کر دیتی ہے۔

فوڈ (غذا) کو خطرے کے دائرہ سے باہر رکھیئے۔

- ریفریجریٹر میں غذا (فوُڈ) کو (40°F) 4°C یا مزید سرد درجہ پر رکھیئے۔
- فریئز میں غذا (فوُڈ) کو (0°F) 18°C- یا مزید سرد درجہ انجماد پر رکھیئے۔

ریفریجریٹر ٹپس:

- گوشت، پولٹری، فِش، انڈے اور ڈیری پروڈکٹس (دودھ کی مصنوعات) خرید کر لانے یا پکانے کے بعد دو گھنٹوں کے دوران ریفریجریٹر میں رکھ دیجیئے۔
- انڈے فریج کے دروازے میں رکھنے کے بجائے، ریفریجریٹر کے مرکزی حصہ میں رکھیئے۔
- ریفریجریٹر میں رکھنے سے پہلے، گرم کھانا چھوٹے اور ہلکے برتنوں میں منتقل کیجیئے۔ اس طرح فرج میں کھانا جلد ٹھنڈا کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- فرج کو گنجائش-سے-زیادہ نہیں بھریئے۔ غذائی اشیاء (فوڈ) کو محفوظ رکھنے کیلئے سرد ہوا کا گھومنا لازماً ممکن ہونا چاہیئے۔
- ریفریجریٹر ز اور کولرز میں تھرمامیٹر استعمال کیجیئے تاکہ اشیاء مناسب طور پرکافی ٹھنڈک جانچی جاسکے۔

ڈی فراسٹنگ ٹپس:

آپ کی غذائی اشیاء (فوڈ) کو محفوظ اور مؤثر طور پر پگھلانے (ڈی فراسٹ) کے چند طریقے یہ ہیں:

- غذا کو فرج میں ڈی فراسٹ کیجیئے۔ غذائی اشیاء کو کسی برتن میں ڈال کر فرج کے نچلے حصہ میں فی کلو 10 گھنٹے وقت کے حساب سے پگھلنے کیلئے رکھیئے۔
- بہتے ہوئے سرد پانی کے نیچے رکھ کر فوڈ ڈی-فراسٹ کیجیئے۔
- مائیکرو وویو میں فوڈ کو ڈی-فراسٹ کیجیئے۔ پگھلانے کے فوراً بعد اسے پکا لیجیئے۔

کچن کاؤنٹر (کسی مسطح جگہ) پر غذائی اشیاء ہرگز ڈی-فراسٹ نہیں کیجیئے۔ سب سے پہلے غذائی اشیاء کی بیرونی سطحیں ڈی-فراسٹ ہونگی، اس سے قبل کہ یہ اندر سے پگھلے۔ ایسی صورتوں میں بیکٹیریا پیدا ہوسکتا ہے۔

غذائی اشیاء کی نقل و حمل اور ذخیرہ اندوزی (اسٹوریج)

- کھانے کو ہر وقت ڈھانپ کر رکھیں، ماسوائے یہ کہ اسے تیار یا پیش کیا جا رہا ہو۔
- ٹرانسپورٹ (نقل و حمل) یا اسٹوریج (ذخیرہ کاری) کیلئے، غذائی اشیاء کو صاف فوڈ کنٹینرز، یا یکبار-استعمال کے فوڈ بیگز، رَیپس یا فوئل سے لپیٹ کر، مضبوطی سے ڈھانپ کر رکھیئے۔
- اگر آپ گرم کھانا ایک سے دوسرے مقام پر لے جا رہے ہوں، تو مناسب طور سے ڈھنپی ہوئی یا فوئل اور موٹے کپڑے سے لپٹی ہوئی غذائی اشیاء کو کسی انسولیٹڈ تھرمل کنٹینر میں ڈالیئے۔ ایک تھرمامیٹر بھی ساتھ رکھیئے تاکہ چیک کیا جاسکے آیا کہ کھانا (140°F) 60°C یا اس سے زائد درجہ حرارت پر گرم ہے یا نہیں۔
- اگر آپ سرد غذائی اشیاء یا ٹھنڈی اشیاء ایک سے دوسرے مقام پر لے جا رہے ہوں، تو ڈھانپی ہوئی غذا کو ایک برف یا فروزن جیل پیکس والے کولر میں ڈالیئے۔ ایک تھرمامیٹر ساتھ رکھیئے تاکہ یہ چیک کیا جاسکے آیا کہ کھانا 4°C (40°F)درجہ یا اس سے زیادہ سرد ہے یا نہیں۔

محفوظ کوکنگ (پکائی) کیلئے باضابطہ درجہ حرارت

اس وقت تک پکائیے جبتکہ غذائی اشیاء (فوڈ) کا اندرونی درجہ حرارت، نیچے دیئے گئے درجہ حرارت تک نہ پہنچ جائے اور اس کے بعد بھی کم از کم مزید 15 سیکنڈز تک پکائی جاری رکھیئے۔

خام پولٹری: (مثلاً، چکن، ٹرکی، بطخ)	**180°F (82°C)**
اسٹفنگ (بھری ہوئی) پولٹری	**165°F (74°C)**
کٹی ہوئی یا قیمہ پولٹری • **کٹی ہوئی پولٹری** (مثلاً، سینہ، ران، ونگز) • **پسی ہوئی یا قیمہ پولٹری**	**165°F (74°C)**
فوڈ مکسچرز (ملائے ہوئے کھانے) • فوڈ مکسچرز (مثلاً ، سوپ، اسٹیو، کیسررولز، اسٹاکس، گریوی) جس میں پولٹری، انڈے، گوشت یا مچھلی شامل ہو۔	**165°F (74°C)**

گوشت گائے، بھیڑ، ہرن یا بکری کا (روسٹ اور اسٹیکس – درمیانی تکمیل) • پورک یا فریش کیورڈ ہیم • پولٹری کے علاوہ کوئی قیمہ (مثلاً، بیف، پورک)	**(71°C) 160°F**
فِش/مچھلی	**(70°C) 158°F**

مندرجہ ذیل اِداروں کی قابل قدر معاونت سے یہ اشاعت پایہ تکمیل ہوئی

فارمَرز مارکیٹس اونٹاریو

کینیڈین پارٹنرشپ فار کنزیومر فوڈ سیفٹی ایجوکیشن

ایسوسی ایشن آف سُوپرَوائزَرز آف پبلک ہیلتھ انسپیکٹرز آف اونٹاریو

ایسوسی ایشن آف لوکل پبلک ہیلتھ ایجنسیز

ریئرسَن یونیورسٹی، اسکول آف اوکوپیشنل اینڈ پبلک ہیلتھ

اینوائرمنٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن آف کینیڈا

میمبرز آف دا فوڈ سیفٹی ایجوکیشن کیمپین رویُو گروپ:

- کینیڈین انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ انسپیکٹرز (اونٹاریو برانچ)
- سٹی آف ہیمِلٹن، پبلک ہیلتھ سروسِز
- کمیونٹی فوڈ ایڈوائزَرس پروگرام، نیوٹریشن ریسورس سینٹر، اونٹاریو پبلک ہیلتھ ایسوسی ایشن
- ڈرہَیم ریجن ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ
- فیڈرائیٹڈ وُومینس انسٹیٹیوٹس آف اونٹاریو (ROSE پروگرام)
- ہیلی برٹن، کوارتھا، پائن ریج ڈسٹرکٹ ہیلتھ یونٹ
- لیڈز، گرین ویلی اینڈ لینارک ڈسٹرکٹ ہیلتھ یونٹ
- اونٹاریو منسٹری آف ایگریکلچر، فوڈ این رورَل افیئرز
- اونٹاریو منسٹری آف ہیلتھ پروموشن
- اوکسفورڈ کاؤنٹی پبلک ہیلتھ اینڈ ایمرجنسی سروسِز
- ریجنل آف پیل – پبلک ہیلتھ
- تھنڈر بے ڈسٹرکٹ ہیلتھ یونٹ
- ٹورونٹو پبلک ہیلتھ
- یارک ریجن ہیلتھ سروسِز ڈیپارٹمنٹ

پبلک ہیلتھ یونٹ کنسلٹیشن سائٹس:

- سٹی آف ہیمِلٹن، پبلک ہیلتھ سروسِز
- ڈرہَیم ریجن ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ
- ہورون کاؤنٹی ہیلتھ یونٹ
- لیڈز، گرین ویلی اینڈ لینارک ڈسٹرکٹ ہیلتھ یونٹ
- نائیگرا ریجن پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ
- اوٹاوا پبلک ہیلتھ
- پیٹربارو ھ کاؤنٹی-سٹی ہیلتھ یونٹ
- سُڈبری اینڈ ڈسٹرکٹ ہیلتھ یونٹ

گورنمنٹ آف اونٹاریو انفارمیشن

www.health.gov.on.ca

انفو لائن: 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو، ایک 24/7 متواتر سروس ہے جو کہ
نرس پریکٹشنرز کے ذریعے آپ کو آپکی صحتی مسائل کے متعلق فوری جواب دیتا ہے۔