



FOOD
STANDARDS
AGENCY

খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি (ফুড হাইজীন)


ব্যবসায়িক জগতের জন্য
একটি নির্দেশিকা

খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি - ব্যবসায়িক জন্য় একটি নির্দেশিকা

রেস্তোরাঁ, কাফে এবং অন্যান্য খাবার সরবরাহ করার ব্যবসা এবং যে দোকানগুলি খাবার বিক্রি করে এই পুস্তিকাটি হচ্ছে তাদের জন্য়।

প্রধান যে আইনগুলি আপনার ব্যবসার ওপর প্রভাব ফেলে, সেই আইনগুলি অনুসারে আপনাকে কি করতে হবে এবং কিভাবে সেগুলি মেনে চলতে বাধ্য করা হয়, তা এতে বলা হয়েছে। কিন্তু, বাস্তবে এই আইনগুলি কিভাবে তাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য তা নির্ধারণ করা হচ্ছে প্রতিটি খাদ্য ব্যবসার নিজস্ব দায়িত্ব।

খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধিসম্মত ভাল পদ্ধতির বিষয়ে এই পুস্তিকাটিতে বুঝিয়ে বলা হয়েছে, এবং খাওয়ার জন্য় নিরাপদ এরকম খাবার বিক্রি করার জন্য় - আপনার ব্যবসাকে রক্ষা করা এবং আইন মেনে চলার জন্য় আপনার পক্ষে এগুলি অত্যাবশ্যক।

এই পুস্তিকার বেশীরভাগ বিষয়ই হচ্ছে আইন অনুযায়ী বাধ্যতামূলক। যেখানে কোন কিছু আইন অনুযায়ী বাধ্যতামূলক নয়, অথচ সেটা ভাল পদ্ধতি বা তথ্য, সেখানে সেই লেখাটা একটা বাস্তব মধ্যে, ডানদিকের চিহ্নটা দিয়ে দৃষ্টিগোচর করা হবে। 

1

আইনে কি বলা হয়েছে	2
থাবারের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি	3
আপনার ব্যবসা রেজিস্টার করা	5
আপনার ব্যবসার কর্মস্থল	6
যেসব ঘরে থাবার তৈরী করা, খাদ্যদ্রব্যের ওপর কোন প্রক্রিয়া করা অথবা থাবারকে কোন পদ্ধতির মধ্য দিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়	8
পরিবহন	10
সরঞ্জাম	10
খাদ্যদ্রব্যের থেকে বেরোন আবর্জনা	11
জলের ব্যবস্থা	12
ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	13
খাদ্যদ্রব্য	14
তাপমাত্রা	15
ডিফ্রস্ট করা (জমা অবস্থা থেকে সাধারণ অবস্থায় আনা)	17
মোড়া ও প্যাকেজ করা	17
প্রশিক্ষণ (ট্রেইনিং)	18
চলমান এবং অস্থায়ী কর্মস্থল	18

2

আইন মেনে চলতে বাধ্য করা	20
আইন মেনে চলতে বাধ্য করার ব্যবস্থা নেওয়া	21

3

খাদ্য সংক্রান্ত ভাল স্বাস্থ্যবিধি	22
ত্রাস-কন্টামিনেশন (পেরস্পর-সংক্রমণ)	23
ব্লীনিং (পরিষ্কার করা)	24
চিলিং (হিমাযিত করা)	24
কুকিং (রান্না করা)	25

আমি কি সাহায্য পেতে পারি	26
---------------------------------	----

আইনে কি
বলা হয়েছে

আইনে কি
বলা হয়েছে

2006 সালের 1লা জানুয়ারী থেকে, কতগুলি নতুন খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধির
রেগুলেশনগুলি (নিয়মকানুন) প্রযোজ্য হয়েছে। আপনার ব্যবসার জন্য যে
রেগুলেশনগুলি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, সেগুলি হচ্ছে:

- খাদ্যদ্রব্য স্বাস্থ্যবিজ্ঞানসম্মত হওয়ার ওপর Regulation (EC) No. 852/2004
[রেগুলেশন (EC) নং 852/2004]।
- The Food Hygiene (England) (NO 2) Regulations 2006 [দা ফুড
হাইজীন (ইংল্যান্ড) (নং 2) রেগুলেশনস্ 2006] (এবং স্কটল্যান্ড, ওয়েলস্ এবং
নরদার্ন আয়ারল্যান্ড-এ একই রকমের রেগুলেশন)

Food Safety (General food Hygiene) Regulations 1995 [ফুড স্েইফ্টি
(জেনারেল ফুড হাইজীন) রেগুলেশনস্ 1995 - খাদ্যের নিরাপত্তা (সাধারণ খাদ্য সংশ্লিষ্ট
স্বাস্থ্যবিধি) সংক্রান্ত নিয়মকানুন] এবং Food Safety (Temperature Control)
Regulations 1995-এর [ফুড স্েইফ্টি (টেম্পারেচার কন্ট্রোল) রেগুলেশনস্ 1995-
খাদ্যের নিরাপত্তা (তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ) সংক্রান্ত নিয়মকানুন] বদলে এই নতুন
নিয়মকানুনগুলি প্রযোজ্য হবে। আপনার ব্যবসার কর্মস্থল ও সুযোগ-সুবিধা থেকে আপনার
কর্মচারীদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা পর্যন্ত, ব্যবসার সব দিকে স্বাস্থ্যবিধিসম্মতভাবে
অভ্যন্তরিত করা আপনার পক্ষে বাধ্যতামূলক, তা এতে বলে দেওয়া হয়েছে।

এই নতুন নিয়মকানুনে যা যা করা বাধ্যতামূলক, সেগুলি আগের নিয়মকানুনেও
বাধ্যতামূলক ছিল। নতুন যে জিনিসটি বাধ্যতামূলক করা হয়েছে সেটা হচ্ছে যে, আপনি
যে খাবার তৈরী করছেন বা বিক্রি করছেন তা খাওয়ার জন্য নিরাপদ করার উদ্দেশ্যে
আপনি কি করছেন সেটা আপনাকে দেখাতে হবে এবং তা লিখে রাখতে হবে।

খাবারের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি

এইচএসসিপি (HACCP) ACCP [hazard analysis critical control point
- হাজার্ড এ্যানালিসিস ক্রিটিকাল কন্ট্রোল পয়েন্ট-এর (ঝুঁকি বিশ্লেষণ করে সঙ্কট
নিয়ন্ত্রণের সঙ্কটস্থল-এর) ওপর ভিত্তি করে আপনাকে 'খাবারের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণ
পদ্ধতির' ব্যবস্থা অবশ্যই করতে হবে। তাছাড়াও, আপনাকে অবশ্যই:

- এই ব্যবস্থাগুলি স্থায়ীভাবে রাখতে হবে
- আপনার পদ্ধতিগুলি সম্বন্ধে সাম্প্রতিক লিখিত কাগজপত্র এবং রেকর্ড রাখতে হবে
- আপনি যা তৈরী করছেন অথবা আপনি যেভাবে কাজ করেন আপনি তার কোন
পরিবর্তন করলে আপনার পদ্ধতিগুলি আবার বিচার করে দেখতে হবে।

বাস্তবিকভাবে এর মানে হচ্ছে যে আপনার ব্যবসায় খাবারের নিরাপত্তা সংক্রান্ত
'ঝুঁকিগুলি' নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতি অবশ্যই থাকতে হবে। এটা আগের আইনগত
বাধ্যতামূলক কাজগুলির মতই, তবে এই পদ্ধতিগুলি আপনাকে লিখে রাখতে হবে,
প্রয়োজন অনুযায়ী আধুনিকীকরণ করতে হবে এবং রেকর্ড রাখতে হবে, যেগুলি
আপনার লোকাল অথরিটি পরীক্ষা করে দেখতে পারবে।

আইনে কি
বলা হয়েছে

এই নিয়মকানুনগুলি প্রয়োজন অনুসারে মানিয়ে নেওয়া যায়, কাজেই এই পদ্ধতিগুলি
আপনার ব্যবসার আয়তন ও আপনি কি ধরণের কাজ করেন সেই অনুপাতে হবে।
এর মানে হচ্ছে যে অনেক ছোট ব্যবসার ক্ষেত্রেই, খুব সহজ পদ্ধতি ও সহজ রেকর্ড
রাখা সম্ভব হবে।



এইচএসসিসিপি (HACCP) কি ?

এইচএসসিসিপি হচ্ছে খাবারের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণ করার একটি উপায়। ব্যবসার কাজে
ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতির ব্যবস্থা করা হচ্ছে এর ভিত্তি। এর মধ্যে আছে:

- আপনার ব্যবসায় **আপনি কি করেন** এবং কি গন্তগোল হতে পারে তা **খুঁটিয়ে দেখা**
- **‘নিয়ন্ত্রণের সন্ধিস্থলগুলি’ শনাক্ত করা** - এই জায়গাগুলিতে আপনার মনযোগ দেওয়া
দরকার যাতে ঝুঁকিগুলি না থাকে, অথবা মেনে নেওয়া যায় এরকম অবস্থায় কমিয়ে
আনা যায়
- নিয়ন্ত্রণের সন্ধিস্থলগুলিতে যাতে ঝুঁকিগুলি নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থাকে, তা নিশ্চিত করার
উদ্দেশ্যে **পদ্ধতির ব্যবস্থা করা**
- **কোনরকম গন্তগোল হলে আপনার কি ব্যবস্থা নেওয়া দরকার তা ঠিক করা**
- **আপনার পদ্ধতিগুলি যে কাজ করছে তা নিশ্চিত করা**
- আপনার পদ্ধতিগুলি যে কাজ করছে তা দেখানোর জন্য **উপযুক্ত রেকর্ড রাখা**

কিছু লোক মনে করেন যে এইচএসসিসিপি খুব জটিল, কিন্তু সেটা না হলেও চলবে। যা
গুরুত্বপূর্ণ তা হচ্ছে যে, আপনার ব্যবসার জন্য উপযুক্ত খাবারের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণের
পদ্ধতি থাকা। মনে রাখবেন যে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সীর (FSA) প্রকাশিত প্যাক্ পাওয়া
যায় এবং এগুলি আপনাকে এই পদ্ধতিগুলির ব্যবস্থা করতে সাহায্য করবে। 26 নম্বর
পৃষ্ঠায়, **আমি কি সাহায্য পেতে পারি ?** অংশটি দেখবেন।

ঝুঁকি কাকে বলে ?

যা বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে সেটাই হচ্ছে ঝুঁকি। এবং অনেক বিভিন্ন রকমের ঝুঁকি
রয়েছে। আমরা যখন খাবার সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি সম্বন্ধে কথা বলি, তখন একটা ঝুঁকি হচ্ছে
সেটা, যার মানে হবে যে খাবার, খাওয়ার জন্য নিরাপদ হবে না।

খাবারের নিরাপত্তা সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি নিচে দেওয়া রকমের হতে পারে:

- **মাইক্রোবায়োলজিকাল** (জীবাণু সংক্রান্ত) - ক্ষতিকারক জীবাণু ঘাটতি, যেমন,
যখন কিছু ধরণের খাবার অত্যন্ত বেশীক্ষণ ফ্রিজের বাইরে রাখা হয় এবং তার মধ্যে
জীবাণু জন্মায়
- **রাসায়নিক** - খাবারের মধ্যে রাসায়নিক পদার্থ ঢোকা, যেমন, পরিষ্কার করার বা
ক্ষতিকারক প্রাণী মারার রাসায়নিক পদার্থ

আইনে কি
বলা হয়েছে

> **পদার্থ ঘটিত** - খাবারের মধ্যে কোন পদার্থ পড়া, যেমন ভাঙ্গা কাঁচ বা মোড়কের টুকরো মাল গ্রহণ করা থেকে ফ্রেজদের পরিবেশন করা পর্যন্ত - আপনার ব্যবসার যে কোন স্তরেই বিপদ ঘটতে পারে।

খাবারের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবস্থা আমি কিভাবে করব ?

কিছু ব্যবসার ইতিমধ্যেই উপযুক্ত পদ্ধতির ব্যবস্থা রয়েছে, কাজেই তারা সেগুলি ব্যবহার করা চালিয়ে যেতে পারবে। আপনার যদি সেরকম কোন পদ্ধতির ব্যবস্থা না থাকে, তাহলে এইচএসসিপি-এর নীতিগুলির ওপর ভিত্তি করে, আপনি আপনার নিজস্ব পদ্ধতি গড়ে তুলতে পারেন। তা নাহলে, আইন মেনে চলতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য, ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী বা আপনার লোকাল অথরিটির প্রকাশিত একটা প্যাক্ অথবা ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সীর স্বীকৃতি প্রাপ্ত একটা ভাল পদ্ধতি সংক্রান্ত নির্দেশিকা আপনি ব্যবহার করতে পারেন। 26 নম্বর পৃষ্ঠায়, **আমি কি সাহায্য পেতে পারি ?** অংশটি দেখবেন।

সব খাবার সরবরাহ করার ব্যবসা এবং খাবার বিক্রি করার দোকানগুলির কি এই পদ্ধতিগুলির ব্যবস্থা থাকতে হবে ?

প্রায় সকলকেই এই পদ্ধতির ব্যবস্থা করতে হবে। তবে, খুব সহজ প্রশালী সম্পন্ন কিছু ব্যবসার হয়ত এটা নাও করতে হতে পারে। এই সব ক্ষেত্রে, স্বাস্থ্যবিধিসম্মতভাবে ভালরকমের প্রশালী অবলম্বন করে চললে, ব্যবসাগুলি আইন মেনে চলতে পারবে। তবুও, এই পুস্তিকায় বর্ণনা করা অন্যান্য বাধ্যতামূলক জিনিষগুলি তাদের মেনে চলতে হবে। উপদেশের জন্য আপনার লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগ করবেন।

আপনার ব্যবসা রেজিস্টার করা (নাম লেখানো)

আপনি যদি ইতিমধ্যেই এটা না করে থাকেন, তাহলে আপনার ব্যবসার কর্মস্থল আপনার লোকাল অথরিটির কাছে অবশ্যই রেজিস্টার করতে হবে। আপনি যদি একটা খাবার সরবরাহ করার নতুন ব্যবসা শুরু করবেন বলে মনে করেন, তাহলে সেটা খোলার অন্ততঃ 28 দিন আগে আপনার সেটা রেজিস্টার করা উচিত। আপনি যদি একটার চেয়ে বেশী সংখ্যক কর্মস্থল ব্যবহার করেন, তাহলে এই সবগুলি কর্মস্থলই আপনার রেজিস্টার করা দরকার। তাছাড়াও, আপনাকে অবশ্যই:

- > নিশ্চিত করতে হবে যে আপনার ব্যবসার কর্মস্থল সম্বন্ধে সবচেয়ে সাম্প্রতিক খবর যাতে আপনার লোকাল অথরিটির কাছে থাকে
- > আপনি যে ব্যবসা করেন, তার বড় রকমের কোন পরিবর্তন হলে তা আপনার লোকাল অথরিটিকে জানাতে হবে

আইনে কি
বলা হয়েছে

আপনার ব্যবসার কর্মস্থল

আপনার ব্যবসার জন্য আপনি যেসব ঘর বা বাড়ি ব্যবহার করেন, সে সবগুলিই আপনার ব্যবসার কর্মস্থলের মধ্যে পড়ে।

সাধারণভাবে যা অবশ্যই করতে হবে

আপনাকে অবশ্যই খাবারের ব্যবসার কর্মস্থলগুলি পরিষ্কার, ভালরকম মেরামত করা ও ভাল অবস্থায় রাখতে হবে।

আপনার ব্যবসার কর্মস্থলের সরঞ্জাম সাজানো, বাড়িঘরের নকশা, তৈরী এবং আয়তন অবশ্যই এমন হতে হবে যাতে:

- › উপযুক্ত রক্ষণাবেক্ষণ, পরিষ্কার করা এবং/অথবা জীবাণুমুক্ত করা যায়
- › হাওয়ায় উড়ে আসা সংক্রমণ/দূষণ প্রতিরোধ করা বা যতটা সম্ভব ততটা কমিয়ে দেওয়া যায়
- › কাজ করার জন্য যথেষ্ট জায়গা থাকে যাতে স্বাস্থ্যবিধিসম্মতভাবে ভাবে কাজকর্ম করা যায়
- › ময়লা জমা, বিষাক্ত জিনিষের সাথে ছোঁয়াছুঁয়ি হওয়া, খাবারের মধ্যে জিনিষের টুকরো পড়া এবং কোন কিছুর ওপরে বাষ্প জমা বা ছাতা ধরা প্রতিরোধ করা যায়
- › সংক্রমণ/দূষণ এবং বিশেষ করে ক্ষতিকারক প্রাণী নিয়ন্ত্রণ করা সমেত খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি অনুযায়ী ভাল প্রণালী ব্যবহার করা সম্ভব হয়
- › যেখানে দরকার সেখানে, উপযুক্ত তাপমাত্রায় রেখে খাবার নাড়াচাড়া করা ও খাবার মজুদ রাখার উপযুক্ত ব্যবস্থা করা হয় এবং সেই তাপমাত্রাগুলির ওপর নজর রাখা যায় এবং যে ক্ষেত্রে দরকার সে ক্ষেত্রে রেকর্ড করা যায়



আপনি নতুন কর্মস্থল পছন্দ করার সময় অথবা আপনার যে কর্মস্থল রয়েছে তার পরিবর্তন করার সময়, উপদেশের জন্য আপনার লোকাল তথ্যরীটিকে জিজ্ঞাসা করাটা বুদ্ধিমানের কাজ।

হাত ধোওয়ার ব্যবস্থা এবং টয়লেট

- › কার্যকরী জল নিষ্কাশন ব্যবস্থার সাথে যুক্ত, যথেষ্ট সংখ্যক ফ্লাশ করা টয়লেট আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- › যেসব ঘরে খাবার নাড়াচাড়া করা হয় সেসব ঘরে টয়লেট থেকে বেড়িয়ে আসার কোন দরজা থাকতে পারবে না।

আইনে কি
বলা হয়েছে

- > উপযুক্ত জায়গায়, শুধুমাত্র হাত ধোওয়ার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করার জন্য যথেষ্ট সংখ্যক বেসিন আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- > হাত ধোওয়ার বেসিনগুলিতে গরম ও ঠান্ডা কলের জল এবং হাত পরিষ্কার করার জিনিষপত্র ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞানসম্মত ভাবে হাত শুকানোর ব্যবস্থা অবশ্যই থাকতে হবে।
- > যেখানে দরকার সেখানে, খাদ্যদ্রব্য ধোওয়ার জন্য আপনার আলাদা সিংক রাখা উচিত।

হাওয়া চলাচল করার ব্যবস্থা

- > হয় প্রাকৃতিক (যেমন, জানালা বা রশ্মি খোলা) নয়ত যান্ত্রিক (যেমন, এক্সট্রাক্টর ফ্যান), হাওয়া চলাচলের ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- > হাওয়া চলাচলের ব্যবস্থা এমনভাবে করতে হবে যাতে পরিষ্কার করা অথবা ফিলটার বা অন্য কোন অংশ বদলানোর সময় তার নাগাল পাওয়া অবশ্যই সম্ভব হয়।
- > টয়লেটগুলিতে হয় প্রাকৃতিক নয়ত যান্ত্রিক হাওয়া চলাচলের ব্যবস্থা থাকতে হবে।

অন্যান্য আবশ্যিক জিনিষ

- > হয় প্রাকৃতিক (দিনের আলো) নয়ত কৃত্রিম (ইলেকট্রিক আলো) আলোর ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- > যে উদ্দেশ্যে করা তার জন্য, জল নিষ্কাশনের ব্যবস্থা অবশ্যই উপযুক্ত হতে হবে। সেগুলি এমনভাবে করতে হবে যাতে সংক্রমণ/দূষণের ঝুঁকি এড়িয়ে চলা যায়।
- > যেখানে প্রয়োজন সেখানে, কর্মচারীদের জামাকাপড় বদল করার উপযুক্ত সুবিধা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- > যেসব জায়গায় খাদ্যদ্রব্য নিয়ে নাড়াচাড়া করা হয়, সেসব জায়গায় পরিষ্কার করার রাসায়নিক জিনিষপত্র এবং জীবাণুনাশক জিনিষ (ডিসইনফেক্ট্যান্ট) মজুদ রাখবেন না।

যেসব ঘরে খাবার তৈরী করা,খাদ্যদ্রব্যের ওপর কোন প্রক্রিয়া করা অথবা খাবারকে কোন পদ্ধতির মধ্য দিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়

যে সব ঘরে আপনি খাবার তৈরী করেন, খাদ্যদ্রব্যের ওপর কোন প্রক্রিয়া করেন বা খাবারকে কোন পদ্ধতির মধ্য দিয়ে নিয়ে যান, সেইসব ঘরের ক্ষেত্রে কিছু বিশেষ আবশ্যিক নিয়ম রয়েছে। এই ঘরগুলির মধ্যে খাওয়ার ঘর পড়ে না।

এইসব ঘরের নকশা ও সরঞ্জাম সাজানো এমনভাবে হতে হবে যাতে, কাজ করার সময় ও বিভিন্ন কাজের মধ্যকার সময়ে সংক্রমণ/দূষণ প্রতিরোধ করা সমেত, স্বাস্থ্যবিধিসম্মত ভাল পদ্ধতি ব্যবহার করা যায়।

মেঝে

- > মেঝের আন্তরণটিকে অবশ্যই অক্ষত অবস্থায় রাখতে হবে এবং তা সহজে পরিষ্কার এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে জীবাণুমুক্ত (ডিসইনফেক্ট) করতে পারা যাবে।
- > এর মানে হচ্ছে যে, মেঝের আন্তরণটি এমন জিনিষ দিয়ে তৈরী করা হতে হবে, যার মধ্য দিয়ে কোন তরল পদার্থ যেতে পারে না, যা কোন কিছু শুষে নেয় না, ধোওয়া যায় এবং বিষাক্ত নয়, যদি না আপনি আপনার লোকাল অথরিটিকে সন্তুষ্ট করতে পারেন যে অন্য কোন জিনিষ এর জন্য উপযুক্ত।
- > যেখানে উপযুক্ত সেখানে, মেঝেগুলির ওপর থেকে উপযুক্তভাবে জল নিষ্কাশন করা সম্ভব হতে হবে।

দেওয়াল

- > দেওয়ালের আন্তরণটিকে অবশ্যই অক্ষত অবস্থায় রাখতে হবে এবং তা সহজে পরিষ্কার এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে জীবাণুমুক্ত (ডিসইনফেক্ট) করতে পারা যাবে।
- > এর মানে হচ্ছে যে, মেঝের আন্তরণটি এমন জিনিষ দিয়ে তৈরী করা হতে হবে, যার মধ্য দিয়ে কোন তরল পদার্থ যেতে পারে না, যা কোন কিছু শুষে নেয় না, ধোওয়া যায় ও বিষাক্ত নয়, এবং আপনার কাজের জন্য যতটা উঁচু পর্যন্ত আবশ্যিক, ততটা উঁচু পর্যন্ত পালিশ হতে হবে, যদি না আপনি আপনার লোকাল অথরিটিকে সন্তুষ্ট করতে পারেন যে অন্য কোন জিনিষ এর জন্য উপযুক্ত।

সিলিং (ঘরের ছাদের নিচের পিঠ)

- > সিলিংগুলি (অথবা, যেখানে কোন সিলিং নেই সেখানে ছাদের ওপরের আন্তরণ) এবং মাথার ওপরে লাগানো জিনিষগুলিকে অবশ্যই এমনভাবে তৈরী ও ভালভাবে শেষ করা হতে হবে যাতে সেখানে নোংরা জমতে না পারে এবং বাষ্প ও ছাতা ধরা ও তার থেকে ছোট ছোট কোন কিছু থসে পড়া কম হয়।

জানালা

- > জানালাগুলি অবশ্যই এমন ভাবে তৈরী করতে হবে যাতে সেখানে নোংরা জমতে না পারে।

আইনে কি
বলা হয়েছে

- যে জানালাগুলি বা অন্যান্য খোলার ব্যবস্থা (যেমন, দরজা) বহিরের দিকে খোলা যায়, সেগুলিতে অবশ্যই, যেখানে প্রয়োজন সেখানে, পরিষ্কার করার জন্য সহজে খোলা যায় এরকম পোকামাকড় ঢাকা বন্ধ করার জাল লাগাতে হবে।
- যেখানে খোলা জানালার থেকে সংক্রমণ/দূষণ হতে পারে, সেখানে খাবার তৈরী করার সময় জানালাগুলি অবশ্যই ভাল করে বন্ধ করে রাখতে হবে।

দরজা

- দরজাগুলি পরিষ্কার করা ও যেখানে প্রয়োজন সেখানে জীবাণুমুক্ত করাটা অবশ্যই সহজ হতে হবে।
- এর মানে হচ্ছে যে দরজাগুলির আন্ডরণ পালিশ হবে ও কোন কিছু শুষে নেবে না, যদি না আপনি আপনার লোকাল অথরিটীকে সন্তুষ্ট করতে পারেন যে অন্য কোন জিনিষ এর জন্য উপযুক্ত।

ওপরের আন্ডরণ

- যেসব জায়গায় খাবার নাড়াচাড়া করা হয় সেইসব জায়গার ওপরের আন্ডরণ (সরঞ্জাম/উপকরণের আন্ডরণ সমেত), বিশেষ করে যেগুলি খাদ্যদ্রব্যের সংস্পর্শে আসে, অবশ্যই ভাল অবস্থায় রাখতে হবে এবং তা সহজে পরিষ্কার এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে জীবাণুমুক্ত (ডিসইনফেক্ট) করতে পারা যাবে।
- এর মানে হচ্ছে যে এই জায়গাগুলি এমন জিনিষের তৈরী হতে হবে যা পালিশ, ধোওয়া যায়, ক্ষয়-রোধক এবং বিষাক্ত নয়, যদি না আপনি আপনার লোকাল অথরিটীকে সন্তুষ্ট করতে পারেন যে অন্য কোন জিনিষ এর জন্য উপযুক্ত।

কাজের সরঞ্জাম এবং খাদ্যদ্রব্য ধোওয়া

- যেখানে প্রয়োজন সেখানে, বাসনপত্র এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করা, জীবাণুমুক্ত করা এবং মজুদ রাখার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে। এই ব্যবস্থাগুলির ক্ষয়-রোধক, সহজে পরিষ্কার করা সম্ভব জিনিষের তৈরী হওয়া উচিত এবং গরম ও ঠান্ডা জল সরবরাহের উপযুক্ত ব্যবস্থাও থাকা দরকার।
- যেখানে দরকার সেখানে, খাদ্যদ্রব্য ধোওয়ার জন্য আপনাকে উপযুক্ত ব্যবস্থা রাখতে হবে। খাদ্যদ্রব্য ধোওয়ার জন্য ব্যবহৃত প্রতিটি সিংকে (অথবা অন্য কোন ব্যবস্থায়) অবশ্যই যথেষ্ট পরিমাণে গরম এবং/অথবা ঠান্ডা জল সরবরাহের উপযুক্ত ব্যবস্থা থাকতে হবে। এই জল অবশ্যই 'রাঁদায় দেওয়ার উপযুক্ত' (পান করার উপযুক্ত মানের) হতে হবে। এই ব্যবস্থাগুলি অবশ্যই পরিষ্কার রাখতে হবে এবং যেখানে দরকার সেখানে, জীবাণুমুক্ত করতে হবে। 12 নম্বর পৃষ্ঠায়, **জলের ব্যবস্থা** অংশটি দেখবেন।

পরিবহন

- ▶ খাদ্যদ্রব্য এক জায়গা থেকে আর এক জায়গায় নিয়ে যাওয়ার জন্য যে সব গাড়ি এবং/অথবা পাত্র ব্যবহার করা হয়, সেগুলিকে অতি অবশ্যই পরিষ্কার এবং ভালভাবে মেরামত করা অবশ্যই রাখতে হবে, যাতে সংক্রমণ/দূষণ হওয়ার থেকে খাদ্যদ্রব্যকে রক্ষা করা যায়। যেখানে দরকার সেখানে, সেই পাত্র বা গাড়ির নকশা ও তৈরী এমনভাবে হতে হবে যাতে উপযুক্ত ভাবে পরিষ্কার এবং/অথবা জীবাণুমুক্ত করা যায়।
- ▶ গাড়ির মধ্যে যেসব জিনিষ (যেমন বাক্স) এবং/অথবা পাত্র খাবার রাখার জন্য ব্যবহার করা হয়, সেগুলিকে অবশ্যই যেন খাবার ছাড়া অন্য কিছুর জন্য ব্যবহার করা না হয়, কারণ তা নাহলে সংক্রমণ/দূষণ ঘটতে পারে।
- ▶ খাদ্যদ্রব্য ও খাদ্য নয় এমন জিনিষ স্থানান্তরিত করার জন্য যে গাড়ি এবং/অথবা পাত্র ব্যবহার করা হয় অথবা বিভিন্ন ধরনের খাদ্যদ্রব্য একই সময়ে স্থানান্তরিত করা হয়, সে সব ক্ষেত্রে, প্রয়োজন অনুযায়ী সংক্রমণ/দূষণ থেকে রক্ষা করার জন্য বিভিন্ন ধরনের জিনিষকে আপনার কার্যকরী ভাবে আলাদা রাখতে হবে।
- ▶ তরল, কণিকাকার বা গুঁড়া অবস্থায় প্লুর পরিমাণের খাদ্যদ্রব্য স্থানান্তরিত করার সময় তা এমন জিনিষে করে স্থানান্তরিত করতে হবে যা শুধুমাত্র খাদ্যদ্রব্য রাখার জন্য ব্যবহার করা হয় এবং/অথবা বৃহদাকার আধার/ট্যাঙ্কার ব্যবহার করতে হবে যেগুলিতে শুধুমাত্র খাদ্যদ্রব্য স্থানান্তরিত করা হয়। এগুলি যে খাদ্যদ্রব্য স্থানান্তরিত করার জন্য ব্যবহার করা হয় তা বোঝানোর উদ্দেশ্যে, অথবা 'শুধুমাত্র খাদ্যদ্রব্যের জন্য' এটা লিখে, এই বৃহদাকার আধারগুলিকে, একটা বা তার বেশী ইউরোপীয়ান কমিউনিটির ভাষায় (ইংরেজী সমেত) এমনভাবে চিহ্নিত করতে হবে, যা পরিষ্কারভাবে দেখা যায় এবং 'তুলে ফেলা না যায়' (যেমন মুছে না ফেলা যায়)।
- ▶ যে গাড়ি এবং/অথবা পাত্র, খাদ্য নয় এমন জিনিষ স্থানান্তরিত করার জন্য ব্যবহার করা হয় অথবা বিভিন্ন ধরনের খাদ্যদ্রব্য স্থানান্তরিত করার জন্য ব্যবহার করা হয়, সে সব ক্ষেত্রে, সংক্রমণ/দূষণ থেকে রক্ষা করার জন্য প্রতিবার মাল বহন করার পরে সেটা আপনাকে কার্যকরী ভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- ▶ গাড়ি এবং/অথবা পাত্রে এমনভাবে খাবার রাখতে ও রক্ষা করতে হবে, যাতে সংক্রমণ/দূষণ হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে কম থাকে।
- ▶ যে ক্ষেত্রে প্রয়োজন সে ক্ষেত্রে, যে গাড়ি এবং/অথবা পাত্রে খাদ্যদ্রব্য স্থানান্তরিত করা হয়, সেগুলিতে অবশ্যই খাদ্যদ্রব্য উপযুক্ত তাপমাত্রায় রাখার ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং সেই তাপমাত্রার ওপর নজর রাখা সম্ভব হতে হবে।

সরঞ্জাম

খাবারের সংস্পর্শে আসে এমন সব জিনিষ, সরঞ্জাম ও উপকরণগুলিকে অবশ্যই:

- ▶ সংক্রমণ/দূষণ হওয়ার ঝুঁকি এড়ানোর জন্য, ঘনঘন কার্যকরীভাবে পরিষ্কার করতে হবে এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে, জীবাণুমুক্ত করতে হবে

আইনে কি
বলা হয়েছে

- > এমনভাবে তৈরী, উপযুক্ত জিনিষ দিয়ে বানানো এবং ভালরকম মেয়ামত করা ও ভাল অবস্থায় থাকতে হবে, যাতে সংক্রমণ/দূষণের ঝুঁকি সবচেয়ে কম থাকে
- > এমনভাবে তৈরী, উপযুক্ত জিনিষ দিয়ে বানানো এবং ভালরকম মেয়ামত করা ও ভাল অবস্থায় থাকতে হবে, যাতে, ফেরত না দেওয়ার মত পাত্র বা মোড়ক ছাড়া, সেগুলি পরিষ্কার রাখা যায় এবং যেখানে দরকার সেখানে জীবাণুমুক্ত করা যায়
- > সরঞ্জাম ও উপকরণগুলি এমনভাবে বসাতে হবে যাতে সেগুলি এবং তার চার পাশ উপযুক্ত ভাবে পরিষ্কার করা যায়
- > যেখানে দরকার সেখানে, উপযুক্ত 'নিয়ন্ত্রণের যন্ত্র' (যেমন, একটা তাপমাত্রা মাপার যন্ত্র) লাগাতে হবে

সরঞ্জাম ও পাত্রের ক্ষয় প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে যদি কোন 'রাসায়নিক জিনিষ' ব্যবহার করতে হয়, তাহলে তা ভাল প্রণালী অনুসারে করতে হবে।

খাদ্যদ্রব্যের থেকে বেরোন আবর্জনা

- > যেসব ঘরে খাদ্যদ্রব্য রয়েছে সেইসব ঘর থেকে খাদ্যের ও অন্যান্য আবর্জনা, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তত তাড়াতাড়ি, আপনাকে অবশ্যই সরিয়ে ফেলতে হবে, যাতে সেগুলি জমে না ওঠে।
- > খাদ্যের এবং অন্যান্য আবর্জনা আপনাকে অবশ্যই এরকম পাত্রে ফেলতে হবে যেটা বন্ধ করা যায়, যদি না আপনি আপনার লোকাল অথরিটীকে সন্তুষ্ট করতে পারেন যে আবর্জনা ফেলার জন্য অন্য ধরণের পাত্র বা ব্যবস্থা উপযুক্ত। এই পাত্রগুলি উপযুক্তভাবে তৈরী হতে হবে, ভাল অবস্থায় থাকতে হবে এবং সহজে পরিষ্কার ও যেখানে দরকার সেখানে, জীবাণুমুক্ত করা যাবে।
- > খাদ্যের এবং অন্যান্য আবর্জনা জমিয়ে রাখা ও ফেলার উপযুক্ত ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে। যেখানে আবর্জনা জমিয়ে রাখা হবে সেই জায়গাগুলির নকশা ও নিয়ন্ত্রণ এমনভাবে করতে হবে যাতে সেই জায়গাগুলি পরিষ্কার রাখা যায় এবং যেখানে দরকার সেখানে, ক্ষতিকারক পোকামাকড়/প্রাণী ঢোকা প্রতিরোধ করা যায়।
- > ইউরোপীয়ান কমিউনিটির আইন অনুসারে, স্বাস্থ্যবিধিসম্মত ও পরিবেশের প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ উপায়ে আপনাকে সব আবর্জনা ফেলার ব্যবস্থা করতে হবে। (নির্দিষ্ট ধরণের খাদ্যের আবর্জনা অবশ্যই কিভাবে সংগ্রহ করতে ও ফেলতে হবে, সে বিষয়ে নিয়মকানুন রয়েছে - বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার লোকাল অথরিটীর সাথে যোগাযোগ করবেন।)
- > এই আবর্জনাগুলি অবশ্যই কোন সরাসরি বা পরোক্ষ উপায়ে সংক্রমণ/দূষণের কারণ হতে পারবে না (যেমন, যে জায়গার ওপর রেখে খাবার তৈরী করা হয় তার সংস্পর্শে আসা, অথবা ক্ষতিকারক প্রাণী আকর্ষণ করা)।

জলের ব্যবস্থা

- ▶ 'রাশায় দেওয়ার উপযুক্ত' (পান করার উপযুক্ত মানের) যথেষ্ট পরিমাণ জলের ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে। প্রয়োজনের সময় এই জল ব্যবহার করবেন যাতে খাবারে সংক্রমণ/দূষণ না হওয়া নিশ্চিত করা যায়।
- ▶ আপনার ব্যবসায় যেখানে 'রাশায় দেওয়ার অনুপযুক্ত' (এর মানে হচ্ছে যে, পান করার উপযুক্ত মানের নয়) জল ব্যবহার করা হয়, যেমন আগুন নিবানো, বাষ্প উৎপাদন, রেফ্রিজারেশন (ঠান্ডা করা) এবং একই ধরণের অন্যান্য কাজের জন্য, সেখানে এই জল একটা আলাদা, শনাক্ত করা ব্যবস্থার মধ্য দিয়ে চালাতে হবে। এর সাথে 'রাশায় দেওয়ার উপযুক্ত' জলের ব্যবস্থার কোনরকম যোগ অবশ্যই থাকতে পারবে না অথবা কোনভাবে পানীয় জলের সাথে মিশে যাওয়ার সুযোগ অবশ্যই থাকতে পারবে না।
- ▶ কোন পদ্ধতিতে বা উপকরণ হিসাবে যদি রিসাইকেল করা জল ব্যবহার করা হয়, তাহলে এর থেকে কোন সংক্রমণ/দূষণ হওয়ার ঝুঁকি অবশ্যই থাকতে পারবে না। এই জলের মান 'রাশায় দেওয়ার উপযুক্ত' (পান করার উপযুক্ত মানের) জলের মত হতে হবে, যদি না আপনি আপনার লোকাল অথরিটিকে সন্তুষ্ট করতে পারেন যে তৈরী করা খাবার খাওয়ার পক্ষে কতটা নিরাপদ হবে, তার ওপর জলের মানের কোন প্রভাব পড়া সম্ভব নয়।
- ▶ যে বরফ খাবারের সংস্পর্শে আসবে অথবা খাবারে সংক্রমণ/দূষণ ঘটাতে পারে, সেই বরফ অবশ্যই রাশায় দেওয়ার উপযুক্ত (পান করার উপযুক্ত মানের) জল দিয়ে তৈরী করতে হবে। বরফ, এমনভাবে তৈরী করতে, মজুদ রাখতে এবং নাড়াচাড়া করতে হবে যাতে সংক্রমণ/দূষণ থেকে এটাকে রক্ষা করা যায়।
- ▶ খাবারের সংস্পর্শে সরাসরি যে বাষ্প ব্যবহার করা হয়, তার মধ্যে এমন কিছু অবশ্যই থাকতে পারবে না যা স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে অথবা খাদ্যদ্রব্যকে দূষিত করতে পারে।
- ▶ আপনি যদি সম্পূর্ণভাবে রুদ্ধ পাত্রে (যে পাত্রগুলি বিশেষভাবে বন্ধ করা যাতে হওয়া না ঢুকতে পারে) খাবার গরম করেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে গরম করার পরে সেই পাত্রগুলি ঠান্ডা করার জন্য আপনি যে জল ব্যবহার করবেন তার থেকে যেন কোন সংক্রমণ/দূষণ না হয়।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

খাদ্যদ্রব্য নাড়াচাড়া করার জায়গায় যারা কাজ করেন, তাদের সকলকেই উঁচু মানের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। তাদের উপযুক্ত পরিষ্কার জামাকাপড় এবং যেখানে দরকার সেখানে, নিরাপত্তামূলক জামাকাপড় অবশ্যই পরতে হবে।



- > খাবার তৈরী করার সময় কর্মচারীদের চুল বেঁধে রাখা উচিত এবং মাথায় ঢাকা দেওয়ার উপযুক্ত কিছুর পরা উচিত, যেমন, টুপি বা হেয়ারনেট।
- > খাবার তৈরী করার সময় কর্মচারীদের ঘড়ি বা গয়না পরা উচিত নয় (বিয়ের আংটি ছাড়া)।
- > খাবার নিয়ে নাড়াচাড়া করার সময়, কর্মচারীদের হাত দিয়ে মুখ ও চুল স্পর্শ করা, ধূমপান করা, খুঁতু ফেলা, হাঁচি দেওয়া, খাওয়া বা গাম চিবানো উচিত নয়।

কাজ করার উপযুক্ততা

আপনি অবশ্যই কাউকে খাদ্যদ্রব্য নিয়ে নাড়াচাড়া করতে অথবা খাদ্যদ্রব্য নিয়ে নাড়াচাড়া করার জায়গায় ঢুকতে দেবেন না যদি তাদের:

- > খাবারের মধ্য দিয়ে সংক্রামিত হতে পারে এরকম কোন রোগ হয় অথবা তারা এরকম কোন রোগের জীবাণু বহন করেন
- > পেকে ওঠা ক্ষত, চামড়ার রোগ, ঘা থাকে
- > পেটখারাপ হয়

খাবারের ব্যবসায় কাজ করেন এমন কারুর ওপর যদি এই রোগগুলির কোনটার প্রভাব পড়ে এবং কাজের মাধ্যমে খাবারের সংস্পর্শে আসেন, তাহলে তার তা ব্যবসার মালিককে বা ম্যানেজারকে তৎক্ষণাৎ সেই রোগ বা লক্ষণ সম্বন্ধে জানাতে হবে, এবং যদি সম্ভব হয় তা কিসের থেকে হয়েছে তা জানাতে হবে।



যে কর্মচারীর পেটখারাপ বা বমি হচ্ছে, সেই লক্ষণগুলি বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর 48 ঘন্টা না কাটার আগে তাদের কাজে ফিরে আসা উচিত নয়।



হাত ধোওয়া

হাত থেকে খাবারে, কাজের জায়গায়, সরঞ্জাম ইত্যাদিতে ক্ষতিকারক জীবাণু ছড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করার জন্য কার্যকরীভাবে হাত ধোওয়াটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যারা খাদ্যদ্রব্য নিয়ে কাজ করেন, সেইসব কর্মচারীদের নিচে দেওয়া সময়গুলিতে, ভাল করে হাত ধোওয়া নিশ্চিত করবেন:

- > খাদ্যদ্রব্য নিয়ে নাড়াচাড়া করার এলাকায় ঢোকানোর সময়, যেমন, বিশ্রাম নেওয়া বা টয়লেটে যাওয়ার পরে
- > খাবার তৈরী করার আগে
- > মাংস/গৃহপালিত পাখী এবং ডিমের মত কাঁচা খাদ্যদ্রব্য স্পর্শ করার পরে
- > খাদ্যের আবর্জনা নাড়াচাড়া করা বা বিন খালি করার পরে
- > পরিষ্কার করার পরে
- > নাক ঝাড়ার পরে

ফেলে দেওয়া হয় এরকম তোয়ালে ব্যবহার করে কর্মচারীদের যে হাত শুকানো উচিত তা ভুলবেন না - ভেজা হাত থেকে আরও সহজে ক্ষতিকারক জীবাণু ছাড়াতে পারে।

খাদ্যদ্রব্য

- > যদি জানা থাকে, অথবা সঙ্গতভাবে মনে করা যেতে পারে যে সেগুলি এমনভাবে সংক্রামিত/দূষিত হয়েছে যাতে সর্বশেষ উৎপাদিত বস্তুটি মানুষের খাওয়া যোগ্য হবে না, তাহলে আপনি সেই কাঁচা জিনিষ বা উপাদান বা খাবার তৈরীর কাজে ব্যবহৃত অন্য কোন জিনিষের সরবরাহ নিতে অবশ্যই রাজী হবেন না।
- > কাঁচা মাল এবং সব উপাদান উপযুক্ত অবস্থায় অবশ্যই রাখবেন যাতে ক্ষতিকারক অবনতি হওয়া প্রতিরোধ করা যায় এবং সংক্রমণ/দূষণের থেকে এগুলিকে বাঁচানো যায়।
- > যে সংক্রমণ/দূষণের ফলে খাবার মানুষের খাওয়ার অযোগ্য ও স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক হয় অথবা এমনভাবে সংক্রামিত/দূষিত হয় যাতে সেই অবস্থায় সেগুলি খাওয়া হবে বলে আশা করা যায় না, সেইরকম সংক্রমণ/দূষণের থেকে আপনার খাবারকে, তৈরী করা, প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাওয়া এবং বিলি করার প্রত্যেকটি ধাপে রক্ষা করতে হবে।
- > যেসব জায়গায় খাবার তৈরী করা, নাড়াচাড়া করা বা মজুদ রাখা হয়, সেইসব জায়গায় ক্ষতিকারক প্রাণী নিয়ন্ত্রণ করা এবং গৃহপালিত পশুপাখীদের (পোষ্য) ঢোকা প্রতিরোধ করার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি আপনার অবশ্যই থাকতে হবে। বিশেষ ক্ষেত্রে, আপনার লোকাল অথরিটী যদি অনুমতি দিয়ে থাকে, তাহলে এর থেকে সংক্রমণ/দূষণ হওয়া প্রতিরোধ করার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি আপনার অবশ্যই থাকতে হবে।

আইনে কি
বলা হয়েছে

› বিপজ্জনক এবং/অথবা খাওয়ার অনুপযুক্ত জিনিষে ঠিকমত লেবেল লাগিয়ে
সেগুলিকে আলাদা এবং বন্ধ পাত্রে মজুদ রাখতে হবে।

আপনাকে এটাও নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি যে খাবার বানাচ্ছেন বা বিক্রি
করছেন, তা নির্দিষ্ট ‘জীবাণুবিজ্ঞানসম্মত মান’ অনুযায়ী করা হচ্ছে। খাবারের মধ্যে কিছু
নির্দিষ্ট জীবাণুর পরিমাণ কতটা থাকতে পারে তা এই মানগুলিতে ঠিক করে দেওয়া
হয়েছে। বাস্তুবে, বেশীরভাগ ছোটখাট খাবার সরবরাহের ব্যবসা এবং ছোট খাবারের
দোকানগুলির হয়ত তাদের তৈরী করা বা বিক্রি করা খাবারের জীবাণুর পরিমাণ সম্বন্ধে
কোন পরীক্ষাই করার দরকার হবে না। কিন্তু, আপনাকে দেখাতে হবে যে, খাবারে
জীবাণুর পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য, যা খাবারের জীবাণুর পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে
আপনার সেইরকম উপযুক্ত খাদ্যের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবস্থা রয়েছে। ফুড
স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সীর প্রকাশিত প্যাক ও নির্দেশিকা এবং এই শিল্পের ভাল পদ্ধতির
নির্দেশিকাগুলি আপনাকে এই বাধ্যতামূলক কাজগুলি করতে সাহায্য করবে - 26 নম্বর
পৃষ্ঠায়, **আমি কি সাহায্য পেতে পারি** অংশটি দেখবেন।

তাপমাত্রা

› আপনি অবশ্যই এমন তাপমাত্রায় খাবার রাখবেন না যার জন্য স্বাস্থ্যের ঝুঁকি
থাকতে পারে।

› যেসব খাবার নিরাপদ থাকার জন্য নিয়ন্ত্রিত তাপমাত্রার ওপর নির্ভর করে, সেই ‘ঠান্ডা
অবস্থার মালা’ অবশ্যই ছিন্ন করবেন না। তবে, তৈরী করা, স্থানান্তরে নিয়ে যাওয়া,
মজুদ করা, প্রদর্শন করা এবং পরিবেশন করার জন্য, যতক্ষণ পর্যন্ত এর জন্য স্বাস্থ্যের
জন্য কোন ঝুঁকির সৃষ্টি না হয়, সেই সীমিত সময়ের জন্য আপনি নিয়ন্ত্রিত তাপমাত্রার
বাইরে খাবার রাখতে পারবেন।

› আপনি যদি তৈরী, নাড়াচাড়া এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার মোড়ার কাজ করেন, তাহলে কাঁচা
মাল ও প্রক্রিয়াজাত মাল আলাদা রাখার জন্য আপনার অবশ্যই যথেষ্ট বড় আয়তনের
উপযুক্ত ঘর এবং ঠান্ডায় (রেফ্রিজারেটেড) মজুদ রাখার জায়গা থাকতে হবে।

› যদি খাবার হিমায়িত (চিল্ড) তাপমাত্রায় রাখা বা পরিবেশন করা হয়, রান্না করার
(অথবা অন্য কোন গরম প্রক্রিয়ার) পরে, অথবা আপনি যদি এই খাবারগুলি গরম না
করেন, তাহলে সর্বশেষ প্রস্তুতির পরে, অবশ্যই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তত তাড়াতাড়ি,
এগুলিকে এমন একটা তাপমাত্রায় ঠান্ডা করবেন যাতে স্বাস্থ্যের কোন ঝুঁকি ঘটার কারণ
না থাকে (নিচে দেখুন)।

1লা জানুয়ারী 2006 থেকে প্রযোজ্য নতুন আইনে, আগেকার আইনের তাপমাত্রা
নিয়ন্ত্রণের বাধ্যবাধকতার কোন পরিবর্তন করা হয়নি।

আইনে কি
বলা হয়েছে

ঠান্ডা খাবার ...

8°C অথবা তার কমে অবশ্যই রাখতে হবে।

ইংল্যান্ড, ওয়েল্‌স এবং নরদার্ন আয়ারল্যান্ড-এ, আইন অনুসারে এটা বাধ্যতামূলক।
স্কটল্যান্ড-এ, খাবার ঠান্ডাও রাখতে হবে।

গরম খাবার ...

63°C অথবা তার বেশীতে অবশ্যই রাখতে হবে।

সারা ইউনাইটেড কিংডম জুড়ে, আইন অনুসারে এটা বাধ্যতামূলক।

আপনি যখন খাবার আবার গরম করবেন, তখন নিশ্চিত করবেন যে তার ভিতর পর্যন্ত যেন একদম ফুটন্ত গরম হয়। স্কটল্যান্ড-এ, আবার গরম করা খাবারকে আইন অনুসারে অন্ততঃ 82°C হতে হবে।

পরিবেশন এবং প্রদর্শন

আপনি যখন খাবার পরিবেশন বা প্রদর্শন করছেন, তখন একটা সীমিত সময়ের জন্য তা আপনি নিয়ন্ত্রিত তাপমাত্রার বাহিরে রাখতে পারেন।

- ঠান্ডা খাবার চার ঘন্টা পর্যন্ত 8°C-এর বেশী তাপমাত্রায় রাখা যাবে। আপনার এটা শুধু একবার মাত্র করা উচিত। এই সময়ের পরে যদি কোন খাবার থেকে যায়, তাহলে আপনার সেটা ফেলে দেওয়া উচিত অথবা ব্যবহার না করা পর্যন্ত সেটা 8°C বা তার কম তাপমাত্রায় হিমায়িত করে রাখা উচিত।
- গরম খাবার দুই ঘন্টা পর্যন্ত 63°C-এর কম তাপমাত্রায় রাখা যাবে। আপনার এটা শুধু একবার মাত্র করা উচিত। এই সময়ের পরে যদি কোন খাবার থেকে যায়, তাহলে আপনার সেটা ফেলে দেওয়া, 63°C বা তার বেশী তাপমাত্রায় গরম করা অথবা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তত তাড়াতাড়ি, 8°C বা তার কম তাপমাত্রায় ঠান্ডা করে ফেলা উচিত। ব্যবহার না করা পর্যন্ত খাবার নিরাপদ তাপমাত্রায় রাখার কথা মনে রাখবেন।

মনে রাখবেন যে শুধুমাত্র দরকার হলেই তবে এটা আপনি করবেন এবং এর বেশী সময় নিয়ন্ত্রিত তাপমাত্রার বাহিরে খাবার না রাখাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ডিফ্রস্ট করা (জমা অবস্থা থেকে সাধারণ অবস্থায় আনা)

- আপনি যদি কোন খাবার ডিফ্রস্ট (বরফে জমানো অবস্থার থেকে গলিয়ে স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসা) করেন, তাহলে আপনি অবশ্যই এটা এমনভাবে করবেন যাতে সেই খাবারে ক্ষতিকারক জীবাণু বা বিষাক্ত জিনিষ জন্মানোর ঝুঁকি সবচেয়ে কম থাকে। ডিফ্রস্ট করার সময় খাবার এমন একটা তাপমাত্রায় রাখতে হবে যাতে তার ফলে স্বাস্থ্যের কোন ঝুঁকি না থাকে।
- ডিফ্রস্ট করার সময় খাবারের থেকে যে তরল পদার্থ বেরোয় তার থেকে স্বাস্থ্যের ঝুঁকি থাকতে পারে (যেমন, যখন মাংশ ডিফ্রস্ট করা হয়)। আপনাকে অবশ্যই এটা ঠিকভাবে ফেলে দিতে হবে।
- ডিফ্রস্ট করার পরে, খাদ্যদ্রব্য এমনভাবে নাড়াচাড়া করতে হবে যাতে ক্ষতিকারক জীবাণু বা বিষাক্ত জিনিষ জন্মানোর ঝুঁকি সবচেয়ে কম থাকে।

মোড়া ও প্যাকেজ করা

আপনার ব্যবসার অংশ হিসাবে আপনাকে যদি খাবার মুড়তে হয় বা প্যাকেজ করতে হয় (নিয়ে গিয়ে খাওয়ার মত খাবার বিক্রি করা সমেত), তাহলে আপনাকে এই বাধ্যতামূলক জিনিষগুলি অবশ্যই করতে হবে।

- যে জিনিষ দিয়ে মোড়া হবে এবং প্যাকেজ করা হবে তা যেন সংক্রমণ/দূষণের উৎস না হয়।
- মোড়া ও প্যাকেজ করার জিনিষগুলি আপনি এমনভাবে মজুদ রাখবেন যাতে সেগুলিতে সংক্রমণ/দূষণ হওয়ার কোন ঝুঁকি না থাকে।
- আপনাকে এমনভাবে মোড়া ও প্যাকেজ করার কাজ করতে হবে যাতে জিনিষপত্রে সংক্রমণ/দূষণ হওয়া এড়ানো যায়। যেখানে উপযুক্ত সেখানে, আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে পাত্রটি পরিষ্কার এবং সেটার কোন ক্ষয়ক্ষতি হয়নি, বিশেষ করে আপনি যদি ক্যান এবং/অথবা কাঁচের বয়ম ব্যবহার করেন।
- আপনি যদি কোন মোড়ার বা প্যাকেজ করার জিনিষ খাবারের জন্য আবার ব্যবহার করেন, তাহলে সেটা পরিষ্কার করা এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে জীবাণুমুক্ত করা সহজ হতে হবে।

প্রশিক্ষণ (ট্রেইনিং)

যেসব কর্মচারী খাদ্যদ্রব্য নাড়াচাড়া করেন, তাদের এমনভাবে তত্ত্বাবধান ও নির্দেশ এবং/অথবা খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধে প্রশিক্ষণ দিতে হবে যা তাদের কাজের পক্ষে উপযুক্ত এবং এটা করা সব খাবারের ব্যবসাগুলির অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে।

এইচএসসিপি-এর নীতির ওপর ভিত্তি করে সেই ব্যবসার খাদ্য সংক্রান্ত নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি তৈরী করার দায়িত্ব যার বা যাদের ওপরে রয়েছে, এটা করতে পারার জন্য তাকে বা তাদের অবশ্যই উপযুক্ত প্রশিক্ষণ পেতে হবে।



যদিও একটা রীতিগত কোর্স করলে সুবিধা হয়, তবুও আপনাকে বা আপনার কর্মচারীদের এটা না করলেও চলবে। আপনি নিজেই এবং আপনার কর্মচারীদের স্বাস্থ্যবিজ্ঞানসম্মত ভাল পদ্ধতি সম্বন্ধে প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সীর প্রকাশ করা একটা প্যাক অথবা এই শিল্পের একটা নির্দেশিকা ব্যবহার করতে পারেন। 26 নম্বর পৃষ্ঠায়, **আমি কি সাহায্য পেতে পারি?** অংশটি দেখবেন।

চলমান এবং অস্থায়ী কর্মস্থল

6 - 9 নম্বর পৃষ্ঠায় যা বর্ণিত বলা হয়েছে তার থেকে চলমান এবং/অথবা অস্থায়ী কর্মস্থলের আইনগত আবশ্যিকতাগুলি আলাদা। কিন্তু পুস্তিকাটিতে আর যা কিছু বাধ্যতামূলক বলে বলা হয়েছে, সেগুলি সবই প্রযোজ্য। বড় তাঁবু, বাজারের স্টল ও চলমান ভ্যান, ভেভিং মেশিন এবং লোকের বাড়ি, যেখানে বিক্রির জন্য বা জনসাধারণকে দেওয়ার জন্য নিয়মিত খাবার তৈরী করা হয়, সেগুলি চলমান ও অস্থায়ী কর্মস্থলের মধ্যে পড়ে।

কর্মস্থল ও ভেভিং মেশিনগুলির রাখা, নকশা, তৈরী ও পরিষ্কার করা এবং ভালরকম মেরামত করা ও অবস্থা এমন হতে হবে যাতে, বিশেষ করে জলজানোয়ার ও ক্ষতিকারক প্রাণীদের থেকে, বাস্তবে যতটা সম্ভব ততটা, সংক্রমণ/দূষণের ঝুঁকি এড়ানো যায়।

যেখানে প্রয়োজন সেখানে:

- > স্বাস্থ্যবিধিসম্মতভাবে হাত ধোওয়া ও শুকানোর ব্যবস্থা এবং স্বাস্থ্যবিধিসম্মতভাবে টয়লেটের সুবিধা ও জামাকাপড় বদলানোর সুবিধা সমেত, ব্যক্তিগতভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার উপযুক্ত ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- > যেসব জায়গা খাবারের সংস্পর্শে আসবে, সেইসব জায়গাকে অবশ্যই ভাল অবস্থায় রাখতে হবে এবং তা সহজে পরিষ্কার এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে জীবাণুমুক্ত (ডিসইনফেক্ট) করতে পারা যাবে। এর মানে হচ্ছে যে এই জায়গাগুলি এমন জিনিষের তৈরী হতে হবে যা পালিশ, ধোওয়া যায়, ক্ষয়-রোধক এবং বিষাক্ত নয়, যদি না আপনি আপনার লোকাল অথরিটিকে সন্তুষ্ট করতে পারেন যে অন্য কোন জিনিষ এর জন্য উপযুক্ত।

আইনে কি
বলা হয়েছে

- > আপনার কাজের সরঞ্জাম, উপকরণ এবং কাজের বাসনপত্র পরিষ্কার করা এবং যেখানে দরকার সেখানে, জীবাণুমুক্ত করার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- > আপনার ব্যবসার অংশ হিসাবে আপনি যদি খাদ্যদ্রব্য ধোওয়াধুয়ি বা পরিষ্কার করেন, তাহলে তা স্বাস্থ্যবিধিসম্মতভাবে করার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা আপনাকে অবশ্যই রাখতে হবে।
- > ‘রাশার জন্য উপযুক্ত’ (পান করার মত উপযুক্ত মানের) গরম এবং/অথবা ঠাণ্ডা জলের উপযুক্ত সরবরাহের ব্যবস্থা আপনার অবশ্যই থাকতে হবে।
- > কোন বিপজ্জনক এবং/অথবা খাদ্য নয় এরকম জিনিষ ও আবর্জনা (তরল বা শক্ত), স্বাস্থ্যবিধিসম্মতভাবে জমিয়ে রাখা এবং ফেলার উপযুক্ত ব্যবস্থা আপনার অবশ্যই থাকতে হবে।
- > উপযুক্ত তাপমাত্রায় খাবার রাখা এবং তার ওপর নজর রাখার উপযুক্ত ব্যবস্থা আপনার অবশ্যই থাকতে হবে।
- > আপনাকে খাবার এমনভাবে রাখতে হবে যাতে, সঙ্গতভাবে বাস্তবে যতটা সম্ভব ততটা, সংক্রমণ/দূষণের ঝুঁকি এড়ানো যায়।

আইন মেনে

চলতে বাধ্য করা

আইন মেনে চলতে
বাধ্য করা

খাদ্যের স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত আইনগুলি মেনে চলতে বাধ্য করাটা হচ্ছে লোকাল অথরিটিদের দায়িত্ব। এটা করার জন্য, এন্ফোরস্‌মেন্ট অফিসাররা, পরিদর্শন (ইন্সপেকশন) করার উদ্দেশ্যে আপনার কর্মস্থলে হয়ত যেতে পারেন। এই অফিসাররা হয় নিয়মিত পরিদর্শনের জন্য যেতে পারেন নয়ত কোন অভিযোগ পাওয়া পরে যেতে পারেন। যে কোন সঙ্গত সময়ে, আপনার কর্মস্থলে ঢুকে পরিদর্শন করার অধিকার তাদের আছে এবং সাধারণতঃ তারা আপনাকে আগে থেকে না জানিয়ে আসবেন।

বাধ্য করার ব্যবস্থা (এন্ফোরস্‌মেন্ট এ্যাকশন)

যখন তারা মনে করবেন যে এটা করা প্রয়োজন, তখন জনসাধারণকে রক্ষা করার উদ্দেশ্যে অফিসাররা 'বাধ্য করার ব্যবস্থা' নেবেন। এর মধ্যে থাকতে পারে:

- › খাবারের নমুনা নেওয়া
- › আপনার রেকর্ডগুলি পরিদর্শন করা
- › কোন সমস্যা থাকলে আপনাকে চিঠি লিখে তা ঠিক করতে বলা
- › বীতিগতভাবে একটা আইনগত নোটিস পাঠানো, যেটাতে বলে দেওয়া হবে যে কি কি নির্দিষ্ট জিনিষ আপনাকে করতে হবে, অথবা আপনাকে কিছু নির্দিষ্ট প্রক্রিয়া, কর্মস্থল বা সরঞ্জাম ব্যবহার করতে বারণ করবে
- › গুরুতর ব্যাপারের ক্ষেত্রে, মামলা করার জন্য সুপারিশ করা

আরও তথ্যের জন্য, ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সীর প্রকাশিত **Food law inspections and your business (ফুড ল ইন্সপেকশনস্‌ এ্যান্ড ইওর বিজনেস্‌ - আইন অনুসারে পরিদর্শন করা ও আপনার ব্যবসা)** নামের পুস্তিকাটি দেখবেন - বিস্তারিত তথ্যের জন্য 27 নম্বর পৃষ্ঠা দেখবেন।

খাদ্য সংক্রান্ত ভাল স্বাস্থ্যবিধি



খাওয়ার জন্য নিরাপদ এরকম খাবার তৈরী করা বা বিক্রি করার জন্য খাদ্যদ্রব্য সংক্রান্ত ভাল স্বাস্থ্যবিধি আপনাদের পক্ষে অত্যাবশ্যিক। কাজেই, যদিও এই পৃষ্ঠায় দেওয়া প্রতিটি টীকা আইন অনুযায়ী বাধ্যতামূলক নয়, তবুও, খাদ্যদ্রব্য সংক্রান্ত ভাল স্বাস্থ্যবিধি কি তা আপনাদের ও আপনাদের কর্মচারীদের বোঝা এবং এই উপদেশ মেনে চলাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

খাদ্যদ্রব্য সংক্রান্ত ভাল স্বাস্থ্যবিধি আপনাকে:

- আইন মেনে চলতে সাহায্য করে
- আপনাদের ক্রেতাদের মধ্যে খাদ্য থেকে বিষক্রিয়া (ফুড পয়জনিং) হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়
- আপনাদের ব্যবসার সুনাম রক্ষা করে

খাদ্যদ্রব্য সংক্রান্ত ভাল স্বাস্থ্যবিধির কাজ হচ্ছে ক্ষতিকারক জীবাণু, যার থেকে কঠিন অসুখ হতে পারে, তা নিয়ন্ত্রণ করা। ভাল স্বাস্থ্যবিধির জন্য প্রধান যে চারটি জিনিষ মনে রাখতে হবে তা হচ্ছে:

- **ক্রস-কন্টামিনেশন (পরস্পর-সংক্রমণ - একটা জিনিষ থেকে অন্য জিনিষে সংক্রামিত হওয়া)**
- **ক্লীনিং (পরিষ্কার করা)**
- **চিলিং (হিমায়িত করা)**
- **কুকিং (রান্না করা)**

এগুলিকে 'চার সি' (4C - ইংরেজী অক্ষর C দিয়ে এই চারটি শব্দ শুরু করা হয়েছে) বলা হয়। খাদ্যদ্রব্যের নিরাপত্তা সংক্রান্ত বেশীরভাগ সমস্যা আপনি এই চার 'সি' ব্যবহার করে প্রতিরোধ করতে পারবেন।



ক্রস-কন্টামিনেশন (পরস্পর-সংক্রমণ)

খাদ্যদ্রব্য, কাজ করার জায়গা অথবা সরঞ্জামের একটির থেকে অন্যটিতে যখন জীবাণুর সংক্রমণ হয়, তখন তাকে ক্রস-কন্টামিনেশন বলা হয়। এটা সবচেয়ে বেশী হওয়া সম্ভব যখন কাঁচা খাবার, খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবার, সরঞ্জাম অথবা কাজ করার জায়গার সংস্পর্শে আসে (অথবা কাঁচা খাবারের থেকে খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবারে, সরঞ্জাম অথবা কাজ করার জায়গায় রস ছুঁইয়ে পড়ে)।

যে সব কারণে খাবারের থেকে বিষক্রিয়া (ফুড পয়জনিং) হয়, তার মধ্যে সবচেয়ে বেশী কারণ হচ্ছে একটা জিনিষ থেকে অন্য জিনিষে সংক্রমণ হওয়া। এটা এড়ানোর জন্য নিচের জিনিষগুলি করবেন:

- > খাবার তৈরী করতে শুরু করার আগে এবং কাঁচা খাবারের তৈরী করার জন্য ব্যবহার করার পরে, কাজ করার জায়গা, চপিং বোর্ড এবং সরঞ্জাম ভাল করে পরিষ্কার করবেন।
- > খাবার তৈরী করার আগে হাত ধোবেন।
- > কাঁচা খাবারে হাত দেওয়ার পরে ভাল করে হাত ধোবেন।
- > সবসময় কাঁচা এবং খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবার আলাদা রাখবেন।
- > ফ্রিজের মধ্যে, কাঁচা খাবার, খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবারের নিচে রাখবেন।
- > সম্ভব হলে, কাঁচা এবং খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবারের জন্য আলাদা ফ্রিজ ব্যবহার করবেন।
- > ফ্রস-কন্টামিনেশন কিভাবে এড়াতে হয় তা যাতে আপনার কর্মচারীরা জানেন তা নিশ্চিত করবেন।



ক্লিনিং (পরিষ্কার করা)

কার্যকরীভাবে পরিষ্কার করলে, হাত, সরঞ্জাম এবং কাজ করার জায়গাগুলিকে জীবাণুমুক্ত করা যায়। কাজেই, এর ফলে খাবারে জীবাণু ছড়ানো বন্ধ করতে সাহায্য হয়। আপনার নিচে দেওয়া জিনিষগুলি করা উচিত:

- > খাবারে হাত দেওয়ার আগে আপনার কর্মচারীরা যাতে ভাল করে হাত ধুয়ে নেন তা নিশ্চিত করবেন।
- > এক ধরনের কাজ শেষ করে অন্য কাজ শুরু করার আগে খাদ্যদ্রব্যের জায়গাগুলি এবং সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার করবেন, বিশেষ করে কাঁচা খাবার নাড়াচাড়া করার পর।
- > কাজ করার সাথে সাথেই পরিষ্কার করতে থাকবেন। কোন কিছু চলকে পড়লে তা তখনই মুছে ফেলবেন এবং তারপরে কাজ করার জায়গাটা ভাল করে পরিষ্কার করবেন।



চিলিং (হিমায়িত করা)

খাবার ঠিকমত হিমায়িত করলে তার মধ্যে ক্ষতিকারক জীবাণু জন্মানো বন্ধ করা যায়। নিরাপদ রাখার জন্য কিছু খাবারকে হিমায়িত রাখতে হয়, যেমন, যে সব খাবারে ‘ব্যবহার করার সর্বশেষ (ইউজ্ বাই)’ তারিখ দেওয়া থাকে, আপনার রান্না করা খাবার এবং তৈরী করা স্যালাড বা শেষপাতে খাওয়ার মিষ্টি জিনিষের মত খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবার। এই ধরনের খাবার ঘরের তাপমাত্রায় না রাখাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কাজেই, আপনি যাতে নিচে দেওয়া জিনিষগুলি করেন তা নিশ্চিত করবেন:

- > সরবরাহ নেওয়ার সময় নিশ্চিত করবেন যে হিমায়িত করা খাবার যথেষ্ট ঠান্ডা কিনা।

- যে সব খাবার হিমায়িত করতে হবে, সে সব খাবার তৎক্ষণাৎ ফ্রিজে ঢুকিয়ে দেবেন।
- রান্না করা খাবার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তত তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করে ফ্রিজে ঢুকিয়ে দেবেন।
- তৈরী করার সময়, হিমায়িত খাবার ফ্রিজের বাইরে যতটা কম সময় রাখা সম্ভব ততটা কম সময় রাখবেন।
- আপনার ফ্রিজ এবং সাজিয়ে রাখার সরঞ্জাম যথেষ্ট ঠান্ডা কিনা তা নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করে দেখবেন।



কুকিং (রান্না করা)

ভালমত রান্না করলে খাবারের ক্ষতিকারক জীবাণুগুলি ধ্বংস হয়ে যায়। কাজেই খাবার ঠিকমত রান্না করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। খাবার ঠিকমত রান্না না হলে (কোঁচা থেকে গেলে), সেই খাবার থেকে বিষক্রিয়া (ফুড পয়জনিং) হতে পারে। খাবার রান্না করা অথবা আবার গরম করার সময় দেখবেন যে তার ভিতর পর্যন্ত যেন ফুটন্ত গরম হয়।

মুরগী জাতীয় পাখীর মাংস, পর্ক, গোল করে পাকানো বড় মাংসের টুকরো এবং বার্গার ও সসেজের মত কিমা দিয়ে তৈরী খাবার, ঠিকমত রান্না করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এর কারণ হচ্ছে যে এই ধরনের মাংসের মধ্যখানে জীবাণু থাকতে পারে। কাজেই এই জাতীয় মাংস কখনও গোলাপী বা আধকোঁচা অবস্থায় পরিবেশন করা উচিত নয় এবং একদম ভিতর পর্যন্ত ফুটন্ত গরম হওয়া উচিত। মাংসের সম্পূর্ণ টুকরো (যেমন স্টেক) অথবা ল্যাম্ব (বোচা ভেড়া) ও বীফের (গরুর মাংস) জয়েন্টের মত আঙ্গ টুকরোর যদি বাইরের দিকটা থেকে রস বেরোনো সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দেওয়া হয়, তাহলে গোলাপী/অল্প রান্না করে তা পরিবেশন করা যেতে পারে।

আমি কি সাহায্য পেতে পারি ?

আপনি যদি খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সংশ্লিষ্ট আইন মেনে চলা সম্বন্ধে উপদেশ পেতে চান, তাহলে আপনার লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগ করবেন।

আপনি যদি একটা ছোট খাবার সরবরাহ করার ব্যবসা চালিয়ে থাকেন, তাহলে এইচএসসিসিপি-এর নীতিগুলির ওপর ভিত্তি করে খাদ্যদ্রব্যের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণ করার ব্যবস্থা করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্যাক্ পাওয়া যায়। ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড ও নরদার্ন আয়ারল্যান্ড-এ ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী এবং ওয়েলস-এর লোকাল অথরিটির এই প্যাকগুলি প্রকাশ করেছে।

> ইংল্যান্ড

খাবার সরবরাহ করার ছোটখাট ব্যবসা ও 50টিরও বেশী লোকাল অথরিটির সাথে যৌথভাবে কাজ করে, ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী, 'সেইফার ফুড, বের্টার বিজনেস' (Safer food, better business) নামে, খাওয়ার জিনিষের নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণের একটা নতুন রকমের এবং ব্যবহারিক উপায় গড়ে তুলেছে। আপনি যদি 'সেইফার ফুড, বের্টার বিজনেস'-এর একটা কপি (প্রতিলিপি) অর্ডার দিতে চান, তাহলে এই পুস্তিকার পিছনের পৃষ্ঠায় দেওয়া তথ্য অনুযায়ী ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস-এর সাথে যোগাযোগ করবেন। www.food.gov.uk ঠিকানায় অনলাইনে আপনি এটা দেখতে পারবেন।

> ওয়েলস

অনেকগুলি লোকাল অথরিটি এর আগেই, খাবার সরবরাহকারীদের জন্য এইচএসসিসিপি সম্বন্ধে নির্দেশিকার প্যাক্ তৈরী করেছে এবং এই প্যাকগুলি ব্যবহার করার জন্য ওয়েলস-এর সব লোকাল অথরিটিকেই ওয়েলস-এর ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী উৎসাহ দিয়েছে। আরও তথ্যের জন্য ব্যবসাগুলির তাদের লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

> স্কটল্যান্ড

ছোটখাট ব্যবসা, লোকাল অথরিটি এবং স্কটিশ ফুড এ্যাডভাইজরী কমিটি সমেত খাদ্যশিল্পের বিশেষ অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে, স্কটল্যান্ড-এর ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী, এইচএসসিসিপি-এর ওপর ভিত্তি করে 'কুকসেইফ' (CookSafe) নামে একটা ব্যবস্থা গড়ে তুলেছে। এটা চাইনিজ, উর্দু এবং পাঞ্জাবী ভাষায় পাওয়া যায়। যে ব্যবসাগুলি এর একটা কপি চান, সেই ব্যবসাগুলির তাদের লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগ করা উচিত। www.food.gov.uk ঠিকানায় আপনি এটা অনলাইনেও দেখতে পারেন।

> নরদার্ন আয়ারল্যান্ড

স্থানীয় খাবার সরবরাহকারী ও লোকাল অথরিটির সাথে যৌথভাবে কাজ করে, নরদার্ন আয়ারল্যান্ড-এর ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী, খাবার সরবরাহকারী বিভাগের জন্য, 'সেফ কেটারিং' (Safe Catering) নামে একটা নির্দেশিকা প্রকাশ করেছে। এই নির্দেশিকাটি কয়েক বছর ধরে তৈরী করা এবং উন্নত করা হয়েছে। নরদার্ন আয়ারল্যান্ড-এর খাবার সরবরাহকারীরা ব্যাপকভাবে এটাকে গ্রহণ করেছে। তথ্যের জন্য ব্যবসাগুলির তাদের লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

আমি কি সাহায্য পেতে পারি?

খাবার সরবরাহকারী ব্যবসার জন্য কোন বিশেষ প্যাক বা ছাঁচ নেই। কিন্তু তাদের নিশ্চিত করতে হবে যে তাদের ব্যবসার উপযুক্ত, খাবারের নিরাপত্তা সংশ্লিষ্ট নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি তাদের রয়েছে। কিছু ব্যবসার ইতিমধ্যেই উপযুক্ত ব্যবস্থা রয়েছে এবং তারা সেই ব্যবস্থাই ব্যবহার করতে পারবেন।

কিছু অন্যান্য ধরণের খাবারের ব্যবসার জন্য ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী প্যাক তৈরী করেছে। বিস্তারিত তথ্যের জন্য www.food.gov.uk ঠিকানায় দেখুন।

নির্দেশের কাগজপত্র

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী, এই নতুন নিয়মকানুনের ওপর নির্দেশ দেওয়ার উদ্দেশ্যে তথ্যের কাগজপত্র প্রকাশ করেছে। এগুলি আপনি www.food.gov.uk ঠিকানায় পড়তে পারবেন।

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সীর প্রকাশনা

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সীর কয়েকটি প্রকাশনা আছে যা আপনাকে সহায়তা করতে পারবে। এর মধ্যে রয়েছে:

- ▶ **Starting up - Your first steps to running a catering business (স্টার্টিং আপ - ইগর ফার্স্ট স্টেপস টু রানিং এ কেটারিং বিজনেস্ - শুরু করা - খাবার সরবরাহ করার ব্যবসা চালানোর বিষয়ে আপনার প্রথম পদক্ষেপগুলি)**
- ▶ **Food law inspections and your business (ফুড ল ইন্সপেকশনস্ এ্যান্ড ইগর বিজনেস্ - আইন অনুসারে পরিদর্শন করা ও আপনার ব্যবসা)**
- ▶ **Eggs: what caterers need to know (এগস্: হোয়াট কেটারারস্ নীড টু নো - ডিম: খাবার সরবরাহকারীদের যা জানা উচিত)**

অর্ডার দেওয়া সংক্রান্ত তথ্য এই পুস্তিকাটির পিছনের মলাটে দেওয়া হয়েছে।

ভাল পদ্ধতি সম্বন্ধে নির্দেশিকা

খাদ্যের স্বাস্থ্যবিধি কিভাবে মেনে চলতে হয় সে বিষয়ে খাদ্যশিল্পের প্রকাশিত ভাল পদ্ধতির নির্দেশিকাগুলিতেও উপদেশ দেওয়া হয়েছে। এই নির্দেশিকাগুলি ব্যবহার করা নিজের ইচ্ছার ওপর নির্ভর করে। কিন্তু এগুলিকে সরকার রীতিগতভাবে স্বীকৃতি দিয়েছে এবং ব্যবসাগুলি এই নিয়মকানুন মেনে চলছে কিনা তা নির্ধারণ করার সময়, এনভায়রনমেন্টাল হেল্থ অফিসারদের এগুলি হিসাবের মধ্যে নিতে হবে।

বেশ কয়েকটি নির্দেশিকা তৈরী করা হচ্ছে এবং এগুলি 2006 সালের মধ্যে পাওয়া যাবে। বিস্তারিত তথ্যের জন্য www.food.gov.uk ঠিকানায় দেখুন।

www.food.gov.uk



ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্ (Food Standards Agency Publications)

এই প্রচারপত্রটি অথবা এই এজেন্সীর অন্য কোন প্রকাশিত জিনিষের আরও কপি অর্ডার দিতে হলে, ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্-এর সাথে যোগাযোগ করবেন।

টেলিফোন 0845 606 0667

মিনিকম 0845 606 0678

ফ্যাক্স 020 8867 3225

ই-মেইল foodstandards@ecgroup.uk.com

Published by the Food Standards Agency March 2006
Design by Hoop Associates

© Crown copyright 2006
FSA/1031/0306