



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

# भोजन की सेहतमंद सफ़ाई


कारोबारों के  
लिए जानकारी

## भोजन की सेहतमंद सफ़ाई – कारोबारों के लिए जानकारी

यह पुस्तिका रैस्टोरेंटों, कैफ़े और भोजन के अन्य कारोबारों के लिए है, तथा भोजन बेचने वाली दुकानों के लिए भी है।

इसमें आपके लिए उन कानूनों के बारे में जानकारी दी गई है जिनका प्रभाव आपके कारोबार पर पड़ता है – कि इन कानूनों के अनुसार आपके लिए क्या करना अनिवार्य है और ये कानून कैसे लागू करवाए जाते हैं। परंतु भोजन के प्रत्येक कारोबार की यह अपनी ज़िम्मेदारी है कि वह मालूम करे कि कानून असल में उन पर कैसे लागू होता है।

इस पुस्तिका में यह भी बताया गया है कि भोजन की सेहतमंद सफ़ाई का असल काम कैसे किया जाता है, जो इस लिए ज़रूरी है आप वह भोजन बेचें जो खाने के लिए सुरक्षित हो – ताकि आप अपने कारोबार की रक्षा कर सकें और कानून का पालन भी कर सकें।

इस पुस्तिका में बताई अधिकतर बातों का पालन करना कानूनी तौर पर अनिवार्य है। जब कोई बात कानूनी तौर पर अनिवार्य नहीं है, परंतु जिसे करना अच्छी बात है, या यह अच्छी जानकारी है, तो उसे रंगदार खाने में छपा गया है, जिसके ऊपर यह निशान लगाया गया है 

# 1

कानून क्या कहता है	2
भोजन को सुरक्षित रखने की व्यवस्था करने के ढंग	3
अपने कारोबार को रजिस्टर करवाना	5
आपके काम का स्थान	6
वे कमरे जिनमें भोजन तैयार किया जाता है	8
यातायात	10
सामान	10
भोजन का कचरा	11
पानी की सफ़ाई	12
व्यक्तियों की सफ़ाई	13
खाने पीने की वस्तुएं	14
तापमान	15
फ़ोजन वस्तुओं की बर्फ़ पिघलाना	17
लपेटना और डिब्बों में बंद करना	17
प्रशिक्षण	18
काम के चलंत और अस्थाई स्थान	18

# 2

कानून लागू करवाना	20
कानून लागू करवाने का काम	21

# 3

भोजन की उत्तम सेहतमंद सफ़ाई	22
एक वस्तु से अन्य वस्तुएं प्रदूषित होना	23
सफ़ाई करना	24
फ़्रिज में ठंडा रखना	24
पकाना	25

मुझे क्या मदद मिल सकती है?	26
----------------------------	----

कानून क्या  
कहता है

कानून क्या कहता है

1 जनवरी 2006 से, यू के में भोजन की सेहतमंद सफाई से संबंधित कई नये कानून लागू हो जाएंगे। निम्नलिखित कानूनों का आपके कारोबार के साथ सबसे अधिक संबंध है -

- ✧ खाद्य वस्तुओं के बारे में रैग्यूलेशन्स (ई सी) नंबर 852/2004
- ✧ फूड हाईजीन (इंग्लैंड) रैग्यूलेशन्स 2006 (तथा स्काटलैंड, वेल्ज़ और नार्दन आयरलैंड के ऐसे ही कानून)

ये कानून फूड सेफ्टी (जनरल फूड हाईजीन) रैग्यूलेशन्स 1995 और फूड सेफ्टी (टैपरेचर कंट्रोल) रैग्यूलेशन्स का स्थान ले रहे हैं। इन कानूनों में आपके काम के स्थान और सुविधाओं से लेकर आपके स्टाफ़ की सही सफाई तक आपके कारोबार के सभी पहलुओं से संबंधित सेहतमंद सफाई के नियम शामिल किए गए हैं।

नये कानूनों के लगभग सभी नियम उन पुराने कानूनों वाले ही हैं जिनका स्थान ये नये कानून ले रहे हैं। मुख्य नियम यह है कि आप यह दिखा सकें कि जो भोजन आप बनाते और बेचते हैं वह खाने के लिए सुरक्षित है, और इस बात का आप लिखित रिकार्ड भी रखें।

## भोजन को सुरक्षित रखने की व्यवस्था करने के ढंग

आपको 'भोजन को सुरक्षित रखने की व्यवस्था' अवश्य लागू करनी चाहिए, जो ऐच ए सी सी पी (हैज़र्ड पर्सेप्शन क्रिटिकल कंट्रोल प्वाइंट) के अनुसार हों - यानि खतरों का हिसाब लगाने के बाद यह देखा जाए कि किस समय या किस स्थान से कोई खतरा शुरू हो सकता है। आपके लिए ये काम करना भी अनिवार्य है -

- ✧ इस व्यवस्था को हमेशा लागू रखना
- ✧ अपनी इस व्यवस्था से संबंधित रिकार्डों में ताज़ा जानकारी लिखते रहना
- ✧ अपनी इस व्यवस्था के बारे में पुनर्विचार करना, और जो ढंग काम न कर रहे हों, उन्हें बदलना

वास्तव में इसका अर्थ यह है कि आपके कारोबार में भोजन की सुरक्षा को हो सकने वाले 'खतरों' को दूर करने की व्यवस्था हमेशा लागू रहनी चाहिए। यह कानूनी शर्त पहले कानून जैसी है, परंतु अब इस व्यवस्था के बारे में लिखकर रखना, और ज़रूरत होने पर इसे नया रूप देना और ऐसे रिकार्ड रखना भी अनिवार्य है जिन्हें आपकी लोकल अथारिटी चैक कर सके।

इन नियमों में काफ़ी लचकीलापन रखा गया है, तकि इन्हें आपके कारोबार के साइज़ और कामों के अनुसार बदला जा सके। इसका अर्थ यह है कि यदि आपका कारोबार बहुत छोटा है, तो आप काफ़ी सरल काम कर सकते हैं और सरल रिकार्ड रख सकते हैं।



## ऐच ए सी सी पी क्या है?

ऐच ए सी सी पी भोजन की सुरक्षा की व्यवस्था है। इसका उद्देश्य खतरों पर नियंत्रण रखना है, और इसमें ये काम शामिल हैं -

- ▶ अपने कारोबार की ओर पूरा ध्यान देना और देखना कि कौनसी बात बिगड़ सकती है
- ▶ 'कंट्रोल करने वाली खास खतरे वाले स्थानों' की पहचान करना - ये ऐसे स्थान हैं जिनकी ओर आपको खास ध्यान देना चाहिए ताकि खतरों से बचा जा सके या इन्हें इतना कम किया जा सके कि वे कोई हानि न पहुँचा सकें
- ▶ व्यवस्था लागू करना ताकि खतरे वाले स्थानों पर खतरों पर नियंत्रण किया जा सके
- ▶ यह फ़ैसला करना कि कोई बात बिगड़ जाए तो क्या करना चाहिए
- ▶ यह सुनिश्चित करना कि व्यवस्था काम भी करती हो
- ▶ सही प्रकार के रिकार्ड रखना जिनसे पता चले कि व्यवस्था काम रही है

ऐच ए सी सी पी को कुछ लोग बहुत ही पेचीदा समझते हैं, परंतु यह ज़रूरी नहीं है। ज़रूरी बात यह है कि अपने कारोबार के अनुसार भोजन को सुरक्षित रखने की व्यवस्था की जाए। याद रखें कि फ़ूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी (एफ़ एस ए) ने ऐसे पैक तैयार किए हैं जिनकी मदद से आप ऐसी व्यवस्था लागू कर सकते हैं। इसके बारे में सफ़ा 26 पर मुझे क्या मदद मिल सकती है पढ़ें।

## खतरा किसे कहते हैं

उस बात को खतरा कहते हैं जिसका कोई गंभीर या खतरनाक परिणाम हो सके। बहुत से अलग अलग प्रकार के खतरे हो सकते हैं। जब हम भोजन से संबंधित खतरों की बात करते हैं, तो खतरा उसे कहते हैं जिसके कारण भोजन खाने के लिए सुरक्षित न रहे।

भोजन को खतरा इनसे हो सकता है -

- ▶ **कीटाणु** - जो खतरा पैदा कर सकते हैं, जैसे यदि भोजन को बहुत अधिक समय फ्रिज से बाहर रखा जाए तो इसमें खतरनाक कीटाणु बढ़ सकते हैं
- ▶ **कैमीकल** - जब कैमीकल या रसायन, जैसे सफ़ाई करने वाली या गंदे जानवरों को नियंत्रण में रखने वाली वस्तुएं भोजन में मिल जाएं

कानून क्या कहता है

› ठोस - कुछ वस्तुएं, जैसे टूटा हुआ काँच या पैक करने वाले सामान के टुकड़े भोजन में मिल जाना

आपके कारोबार में सामान की डिलिवरी लेने से भोजन ग्राहकों को देने तक किसी समय भी खतरा हो सकता है।

### भोजन की सेहतमंद सफ़ाई की व्यवस्था मैं कैसे लागू करूँ?

हो सकता है कि कुछ कारोबारों ने सही प्रकार ही व्यवस्था पहले ही से कर रखी हो, उन्हें चाहिए कि वे इन्हें कायम रखें। यदि आपने कोई व्यवस्था नहीं कर रखी, तो आप एच ए सी सी पी के सिद्धांतों के अनुसार अपने लिए व्यवस्था लागू कर सकते हैं। या कानून का पालन करने में मदद लेने के लिए एफ़ एस ए द्वारा या अपनी लोकल अथारिटी द्वारा तैयार किए पैक या एफ़ एस ए द्वारा अनुमोदित कामों की गार्ड का उपयोग कर सकते हैं। इसके बारे में सफ़ा 26 पर मुझे क्या मदद मिल सकती है पढ़ें।

### क्या भोजन तैयार करने वाले सभी कारोबारों और भोजन बेचने वाली सभी दुकानों को यह व्यवस्था लागू करनी होगी?

लगभग सभी को इस प्रकार की कोई व्यवस्था लागू करनी होगी, परंतु हो सकता है बहुत ही सादा काम करने वाले कारोबारों के लिए ऐसा करना जरूरी न हो। ऐसी हालतों में, सेहतमंद सफ़ाई के सही काम करके कारोबार कानून का पालन कर सकते हैं। परंतु इस पुस्तिका में बताए गए अन्य नियमों का पालन उन्हें तब भी करना होगा। सलाह लेने के लिए आप अपनी लोकल अथारिटी से संपर्क करें।

### अपने कारोबार को रजिस्टर करवाना

अपने कारोबार के स्थान को रजिस्टर करवाना आपके लिए अनिवार्य है, यदि आपने पहले इसे रजिस्टर नहीं करवाया। यदि आप किसी स्थान पर नया कारोबार शुरू कर रहे हैं तो इसे शुरू करने से कम से कम 28 दिन पहले यह स्थान रजिस्टर करवाना अनिवार्य है। यदि आप एक से अधिक स्थानों का उपयोग करते हैं, तो इन सब को रजिस्टर करवाना अनिवार्य है। आपके लिए निम्नलिखित काम भी अनिवार्य हैं -

- › अपने काम के स्थानों के बारे में ताज़ा जानकारी लोकल अथारिटी को देना
- › यदि आपके कारोबार में कोई बड़ा परिवर्तन आए, तो उसके बारे में जानकारी सुनिश्चित रूप से लोकल अथारिटी को देना

## आपके काम का स्थान

आपके काम के स्थान में वे सब कमरे या बिल्डिंगें शामिल हैं जिनका उपयोग आप अपने कारोबार के लिए करते हैं।

### आम नियम

अपने काम के स्थान को सही हालत में रखना और इसकी मरंमत करवाकर इसे सही हाल में रखना आपके लिए अनिवार्य है।

काम के स्थान का ढाँचा, डिज़ाइन और आकार ऐसा होना ज़रूरी है कि -

- › आप इसकी संभाल, सफ़ाई करने और/या कीटाणु-रहित करने का काम आसानी से कर सकें
- › हवाई प्रदूषण (हवा द्वारा फैलने वाली गंदगी) को रोक सकें या कम से कम रख सकें
- › आपके पास अपना काम सफ़ाई के साथ करने के लिए काफ़ी स्थान हो
- › कचरा तथा अन्य विषैली वस्तुओं और भोजन पर गिरने वाले टुकड़े जमा होने, भाप जमने और फफूंदी लगने को रोका जा सके
- › भोजन की सफ़ाई रखने का काम अच्छी तरह से हो सके, जिसमें भोजन गंदा होने से बचाने और खास तौर पर गंदे जानवरों को रोकना भी शामिल है
- › ज़रूरत होने पर, खाद्य पदार्थों को जमा करने और उन्हें सही तापमान पर रखने की व्यवस्था हो, इनके तापमान का हिसाब रखा जा सके, और ज़रूरत होने पर इसे रिकार्ड किया जा सके



यदि आप अपने काम के लिए किसी नये स्थान का चुनाव कर रहे हैं, या वर्तमान स्थान में परिवर्तन कर रहे हैं, ओ अपनी लोकल अथॉरिटी से सलाह लेना अच्छी बात है।

### हाथ धोने की सुविधाएं और टायलटें

- › आपके पास काफ़ी संख्या में फ्लश वाली टायलटें होना ज़रूरी है जिनमें से पानी के निकास के लिए नालियों की सही व्यवस्था भी हो।
- › टायलटों के दरवाज़े सीधे उन कमरों में नहीं खुलने चाहिए जिन कमरों में आप भोजन तैयार करते हैं।

कानून क्या कहता है

- › आपके पास काफ़ी संख्या में वाश बेसिन होना अनिवार्य है, जो सही स्थानों पर हों और जिनका उपयोग केवल हाथ धोने के लिए किया जाना चाहिए।
- › हाथ धोने लिए उपयोग किए जाने वाले वाश बेसिनों में गर्म और ठंडा पानी अवश्य चाहिए और हाथ धोने और हाथ साफ़ करने और उन्हें सफ़ाई से सुखाने का सामान भी उनके पास रखना अनिवार्य है।
- › ज़रूरत होने पर खाद्य वस्तुओं को धोने के लिए आपके पास अलग सिंक होना चाहिए।

### हवा का निकास

- › आपके पास हवा के निकास का काफ़ी प्रबंध होना अनिवार्य है, जो कुदरती हो सकता है (जैसे खिड़कियाँ या वेंट खोलना) या मशीनी हो सकता है (जैसे ऐक्सट्रेक्टर फ़ैन)।
- › यह अनिवार्य है कि इनके साफ़ फ़िल्टर तथा अन्य भाग लगाना आसान हो।
- › टायलटों से हवा का कुदरती या मशीनी निकास होना अनिवार्य है।

### अन्य नियम

- › आपके काम के स्थान पर काफ़ी कुदरती (दिन के समय) और/या बनावटी (बिजली का) प्रकाश होना अनिवार्य है।
- › ज़रूरत के अनुसार पानी के निकास का काम काफ़ी होना अनिवार्य है। ये प्रबंध इस ढंग से किए जाने चाहिए कि इनसे खाद्य वस्तुएं गंदी होने का खतरा न हो।
- › आपके लिए यह अनिवार्य है कि आप अपने स्ट्याफ़ को कपड़े बदलने की काफ़ी सुविधाएं दें।
- › जिन स्थानों पर भोजन रखा जाता है, वहाँ आप कैमीकल और कीटाणु-नाशक वस्तुएं बिल्कुल नहीं रख सकते।

## जिन कमरों में भोजन तैयार किया जाता है

जिन कमरों में आप भोजन तैयार करते या रखते हैं, उनके बारे में विशेष नियम हैं। इनमें खाना खाने वाले कमरे शामिल नहीं हैं।

कमरे का डिज़ाईन और ढाँचा ऐसा हो कि उसमें भोजन की सेहतमंद सफ़ाई रखी जा सके, जिसमें अलग अलग कामों के बीच में भोजन को गंदा होने से बचाने के प्रबंध भी शामिल हों।

### फ़र्श

- › फ़र्श को अच्छी हालत में रखना अनिवार्य है, इसकी सफ़ाई करना और ज़रूरत होने पर इसे कीटाणु-रहित करना आसान होना चाहिए।
- › इसका अर्थ यह है कि फ़र्श ऐसी वस्तु से बना हो जिसमें से पानी न गुज़र सके, इसमें पानी न जा सके, इसे धोया जा सके और यह विषैला न हो, जब तक आप अपनी लोकल अथारिटी को यह विश्वास न दिला सकें कि किसी अन्य वस्तु से बना फ़र्श भी ठीक है।
- › फ़र्श से पानी के बह जाने का ज़रूरत अनुसार सही प्रबंध होना अनिवार्य है।

### दीवारें

- › दीवारों की सहत को सही हालत में रखना अनिवार्य है, इसकी सफ़ाई करना और ज़रूरत होने पर इसे कीटाणु-रहित करना आसान होना चाहिए।
- › इसका अर्थ यह है कि दीवारों की सहत ऐसी वस्तु से बनी हो जिसमें से पानी न गुज़र सके, इसमें पानी न जा सके, इसे धोया जा सके और यह विषैली न हो, और जो काम आप करते हैं उसके अनुसार सही ऊँचाई तक यह समतल भी हो, जब तक आप अपनी लोकल अथारिटी को यह विश्वास न दिला सकें कि किसी अन्य वस्तु से बनी दीवार की सहत भी ठीक है।

### छतों के अंदर वाले भाग

- › छतों के अंदर वाले भाग और उन पर लगाई वस्तुएं ऐसे ढंग से तैयार करके लगाना चाहिए कि उन पर गंदगी जमा न हो, भाप का पानी जमा न हो, गंदी फफूँदी पैदा न हो और वहाँ से कण न गिरें।

### खिड़कियाँ

- › खिड़कियाँ तथा हवा आने जाने के अन्य रास्ते इस ढंग से बनाना अनिवार्य है कि गंदगी जमा न हो।

कानून क्या कहता है

- › बाहर की ओर खुलने वाली खिड़कियाँ तथा अन्य रास्तों पर (जैसे दरवाजों) पर कीट पतंग अंदर आने से रोकने वाली जालियाँ लगाना अनिवार्य है, जिन्हें सफाई के लिए उतारना आसान हो।
- › यदि खिड़कियाँ खुली रखने से भोजन गंदा हो सकता हो, तो भोजन बनाते समय खिड़कियाँ बंद करके रखना ज़रूरी है।

### दरवाजे

- › यह ज़रूरी है कि दरवाजों को साफ करना और ज़रूरत के अनुसार कीटाणु-रहित करना आसान हो।
- › इसका अर्थ यह है कि दरवाजों की सतह समतल हो, इसमें पानी न जा सके, जब तक आप अपनी लोकल अथारिटी को यह विश्वास न दिला सकें कि किसी अन्य वस्तु से बने दरवाजे भी ठीक हैं।

### सतहें

- › जिन स्थानों पर भोजन वस्तुएं रखी जाती हैं वहाँ की सतहें (सामान की सतहें भी), खास तौर पर जिन्हें भोजन वस्तुएं छूती हैं, वे अवश्य सही हालत में हों, जिन्हें साफ करना और ज़रूरत अनुसार कीटाणु-रहित करना आसान हो।
- › इसका अर्थ यह है कि सतहें ऐसे सामान से बनी हों, जो समतल हो, धोया जा सकता हो, जिस पर खरोँचे न आएँ, और जो विषैला न हो, जब तक आप अपनी लोकल अथारिटी को यह विश्वास न दिला सकें कि किसी अन्य वस्तु से बनी सतहें भी ठीक हैं।

### सामान और खाद्य वस्तुओं को धोना

- › आपके पास बर्तनों तथा अन्य सामान को धोने और ज़रूरत होने पर कीटाणु-रहित करने और संभालने के लिए काफ़ी सुविधाएं होना अनिवार्य है। ये सुविधाएं ऐसे सामान से बनी हों जिस पर खरोँचे न आएँ, जिन्हें साफ करना आसान हो और काफ़ी मात्रा में गर्म और ठंडा पानी भी आता हो।
- › ज़रूरत अनुसार खाद्य वस्तुओं को धोने के लिए भी आपके पास काफ़ी सुविधाएं होना ज़रूरी है। खाद्य वस्तुओं को धोने के लिए सिंक (या अन्य सुविधाओं) के काफ़ी मात्रा में गर्म और/या ठंडा पानी अवश्य आना चाहिए। यह पानी 'पोटेबल' या पीने के योग्य अवश्य होना चाहिए। इस सुविधाओं को साफ और ज़रूरत के अनुसार कीटाणु-रहित रखना ज़रूरी है।  
देखें सफ़ा 12 पर **पानी की सप्लाई**

## यातायात

- ✧ खाद्य वस्तुएं ढोने वाली गाड़ियाँ और/या डिब्बे साफ़ और मरंमत करवा कर सही हालत में रखना भी अनिवार्य है, ताकि भोजन को गंदा होने से बाचाया जा सके। ये ज़रूरत अनुसार इस ढंग से डिज़ाइन किए या बनाए जाने चाहिए कि इनकी अच्छी तरह से सफ़ाई की जा सके और/या इन्हें कीटाणु-रहित किया जा सके।
- ✧ जिन चीज़ों ( डिब्बों या बक्सों) में खाद्य वस्तुएं डाल कर गाड़ी में रखी जाती हैं उनका उपयोग अन्य वस्तुएं रखने के लिए कदापि नहीं करना चाहिए, यदि इससे भोजन गंदा हो सकता हो।
- ✧ यदि एक ही समय पर गाड़ी और/या डिब्बों का उपयोग भोजन के साथ साथ अन्य कोई वस्तुएं ले जाने के लिए भी करना हो, तो ज़रूरत अनुसार इन्हें सही ढंग से अलग अलग रखें।
- ✧ जो वस्तुएं बड़ी मात्रा में ले जाई जाती हैं, जैसे तरल पदार्थ, दानेदार वस्तुएं या पाऊडर, उन्हें ऐसी चीज़ों और/या डिब्बों/टैकरों में ले जाना अनिवार्य है जिन डिब्बों या टैकरों का उपयोग केवल खाद्य वस्तुएं ढोने के लिए किया जाता है। इन पर ऐसे निशान लगाना अनिवार्य है जो स्पष्ट दिखाई पड़ते हों और अमिट (मिटाने न जा सकने वाले) हों, और ये निशान एक या अधिक यूरोपी कम्प्युनिटी भाषाओं में लिखे जाने चाहिए जिनमें एक भाषा अंग्रेज़ी भी हो, जिनसे पता चले कि इनका उपयोग केवल खाद्य वस्तुएं ढोने के लिए किया जाता है, या इन पर 'for foodstuffs only' (केवल खाद्य वस्तुओं के लिए) लिखना चाहिए।
- ✧ यदि गाड़ियों/डिब्बों का उपयोग खाद्य वस्तुओं के साथ अन्य प्रकार की वस्तुओं को ढोने के लिए करना हो, तो इन वस्तुओं को अच्छी तरह से अलग रखें ताकि इनसे भोजन गंदा न हो।
- ✧ गाड़ियों और/या डिब्बों में बंद खाद्य वस्तुएं इस ढंग से रखी जानी चाहिए कि भोजन के गंदा होने का खतरा कम से कम हो।
- ✧ ज़रूरत अनुसार, खाद्य वस्तुएं ढोने के लिए उपयोग की जाने वाली गाड़ियाँ और/या डिब्बे इस प्रकार के हों कि इनमें खाद्य वस्तुओं को सही तापमान पर रखा जा सके और तापमान का हिसाब रखा जा सके।

## सामान

खाद्य वस्तुएं जिन फ़िट हुई वस्तुओं या सामान को छूती हैं -

- ✧ उन सब को कुछ कुछ समय बाद सही ढंग से साफ़ करना और कीटाणु-रहित करना अनिवार्य है, ताकि भोजन गंदा होने का खतरा न रहे

कानून क्या कहता है

- › यह अनिवार्य है कि वे ऐसे सामान से बनाई जाए और उनकी मरंमत करवा कर उन्हें इस ढंग से रखा जाए कि उनसे भोजन गंदा होने का खतरा कम से कम हो
- › यह अनिवार्य है कि वे ऐसे समान से बनाई जाए और उनकी मरंमत करवा कर उन्हें इस ढंग से रखा जाए कि जरूरत पड़ने पर उन्हें आसानी से साफ किया और कीटाणु-रहित किया जा सके, परंतु इनमें वे बर्तन या डिब्बे शामिल नहीं जिनका दोबारा उपयोग नहीं किया जाता
- › उन्हें इस ढंग से रखना जरूरी है कि सामान और आस पास के स्थान की सही ढंग से सफाई की जा सके
- › जरूरत अनुसार इसमें 'कंट्रोल डिवाइस' (जैसे तापमान बताने वाल यंत्र) वाली फ्रिट हुई हो

यदि सामान और डिब्बों को खराब होने से रोकने के लिए 'कैमीकल ऐडीटिव्ज़' (अतिरिक्त रसायनों) का उपयोग किया जाए, तो इन रसायनों का उपयोग ऐसे ढंग से किया जाना चाहिए जिसे अच्छा समझा जाता है।

## भोजन का कचरा

- › जिन कमरों में भोजन तैयार किया जाता है, उनमें से कचरा आपको जितनी जल्दी हो सके हटा देना चाहिए और जमा नहीं होने देना चाहिए।
- › भोजन का कचरा तथा अन्य कचरा आपको अबश्य ऐसे डिब्बों या बिनों में बंद करना चाहिए जिन्हें बंद किया जा सके, यदि आप अपनी लोकल अथारिटी को विश्वास नहीं दिला सकते कि कचरे को दूर करने के अन्य ढंग भी ठीक हैं। ये डिब्बे या बिन अवश्य सही ढंग से बने हों, इन्हें सही हालत में रखा जाए और जरूरत पड़ने पर उन्हें आसानी से साफ करना और कीटाणु-रहित करना आसान हो।
- › भोजन का कचरे तथा अन्य कचरे को संभालने तथा दूर करने की व्यवस्था करना आपके लिए अनिवार्य है। कचरा रखने वाले स्थान इस ढंग से बनाए जाना जरूरी है और इनका प्रबंध इस ढंग से चलाना जरूरी है कि इन्हें साफ करना और जरूरत होने पर कीटाणु-रहित करना आसान हो और यहाँ गंदे जानवर न पहुँच सकें।
- › सभी कचरा आपको ई सी के नियमों अनुसार सेहतमंद ढंग से इस तरह दूर करना चाहिए कि इससे पर्यावरण को हानि न हो। (इन नियमों के अनुसार, भोजन का कुछ प्रकार का कचरा विशेष ढंगों से एकत्र करके हटाना चाहिए - इसके बारे में जानकारी अपनी लोकल अथारिटी से लें)।
- › इस कचरे से सीधे या परोक्ष रूप से भोजन गंदा बिल्कुल नहीं होना चाहिए (जैसे कि यह भोजन तैयार करने वाले स्थानों को न छूए, या इसके कारण गंदे जानवर न आएँ)।

## पानी की सफ़ाई

- › आपके पास काफ़ी मात्रा में 'पोटेबल' (पीने के योग्य) पानी की सफ़ाई होना ज़रूरी है, और ज़रूरत होने पर इसी पानी का उपयोग करना चाहिए ताकि खाद्य वस्तुएं गंदी न हों।
- › जब किसी काम में नॉन-पोटेबल (पीने के अयोग्य) पानी का उपयोग करना हो, जैसे आग बुझाने, भाप पैदा करने, फ्रिज के लिए या ऐसे अन्य कामों के लिए, तो यह पानी अलग टैंकों और पाईपों द्वारा आना चाहिए जिनकी स्पष्ट पहचान हो सकदे। यह पानी 'पोटेबल' (पीने के योग्य) पानी से जुड़ा नहीं होना चाहिए।
- › यदि रीसाईकिल किए पानी का उपयोग करना है, तो इससे भोजन गंदा होने का खतरा बिल्कुल नहीं होना चाहिए। यह पानी भी 'पोटेबल' (पीने के योग्य) पानी के स्तर का होना आवश्यक है, जब तक आप अपनी लोकल अथारिटी को यह विश्वास न दिला सकें कि पानी के प्रकार भोजन की अच्छाई और सुरक्षा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।
- › खाद्य वस्तुओं को छूने वाली बर्फ़, या जो बर्फ़ भोजन को गंदा कर सकती हो, वह भी 'पोटेबल' (पीने के योग्य) पानी के बनाना अनिवार्य है। बर्फ़ को इस ढंग से बनाना और संभालना चाहिए कि यह गंदी न हो।
- › जो भाप भोजन को छूती है, उसमें कोई ऐसी वस्तुएं नहीं होनी चाहिए जो सेहत को ख़राब कर सकें या भोजन को गंदा कर सकें।
- › यदि आप भोजन को पूरी तरह से बंद डिब्बों (जिनमें हवा भी नहीं जा सकती) गर्म करते हैं, तो आपके लिए यह ध्यान रखना अनिवार्य है कि डिब्बे को गर्म करने के बाद ठंडा करने के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी में भोजन को गंदा करने वाली कोई भी वस्तु न हो।

## व्यक्तियों की सफ़ाई

भोजन को हाथ से संभालने वाले स्थान पर हर व्यक्ति को अपनी निजी सफ़ाई बढिया ढंग से रखनी चाहिए। उन्हें सही प्रकार के वस्त्र और ज़रूरत अनुसार प्रोटेक्टिव (सुरक्षा) वस्त्र भी पहनने चाहिए।



- › भोजन तैयार करने वाले स्टाफ़ को अपने बाल सिर के पीछे बाँधने चाहिए और सिर को ढाँप कर रखना चाहिए, जैसे टोपी या बालों वाली जाली से।
- › भोजन तैयार करने वाले स्टाफ़ को घड़ियाँ या आभूषण बिल्कुल नहीं पहनने चाहिए (विवाह बैंड को छोड़कर)।
- › भोजन को हाथ से छूने वाले स्टाफ़ को अपने चेहरे और बालों को बिल्कुल नहीं छूना चाहिए। और सिग्रेट पीने, थूकने, छींकने या गम चबाने जैसे काम बिल्कुल नहीं करने चाहिए।

## काम के फ़िट (योग्य होना)

निम्नलिखित प्रकार के लोगों को भोजन तैयार करने वाले स्थान पर आने की अनुमति बिल्कुल नहीं दी जानी चाहिए –

- › जिन्हें ऐसे रोग हैं जो भोजन द्वारा अन्य लोगों को लग सकते हैं
- › जिनके घावों में इन्फेक्शन हुई है, या जिन्हें चमड़ी का कोई रोग है, या जिनके शरीर पर फोड़े हैं
- › जिन्हें जुलाब लगे हैं

भोजन के कारोबार में काम करने वाले जिस व्यक्ति को इनमें से कोई रोग हो और काम के समय उसका संपर्क भोजन से हो सकता हो, उसके लिए अनिवार्य है कि वह काम के मालिक या मैनेजर को इसके बारे में बताए, और हो सके तो रोग का कारण भी बताए।



स्टाफ़ के जिन लोगों को उलटियाँ या जुलाब लगे हों उन्हें ठीक होने के बाद भी 48 घंटे काम पर नहीं आना चाहिए।



## हाथ धोना

अच्छी तरह से हाथ धोना बहुत जरूरी है, ताकि लोगों के हाथों से खतरनाक कीटाणु भोजन में या भोजन तैयार करने वाले स्थानों पर और सामान तक न चले जाएं, यह यकीनी बनाएं कि भोजन को संभालने वाले लोग अपने साथ सही ढंग से धोएं

- › ब्रेक के बाद या टायलट जाने के बाद भोजन तैयार करने वाले स्थान पर जाते समय
- › भोजन तैयार करने से पहले
- › मीट/मुर्गी के माँस या अंडे जैसी कच्ची खाद्य वस्तुओं को छूने के बाद
- › भोजन के कचरे को हाथ लगाने के बाद या कचरे का डिब्बा खाली करने के बाद
- › सफ़ाई करने के बाद
- › नाक साफ़ करने के बाद

यह कदापि न भूलें कि स्टाफ को फेंक देने वाले तौलिए से आपने हाथ अच्छी तरह सुखाने चाहिए – गीले हाथों से खतरनाक कीटाणु अधिक जल्दी फैल सकते हैं।

## खाने पीने की वस्तुएं

- › यदि आपको मालूम हो कोई कच्ची खाद्य वस्तु या भोजन में प्रयोग की जाने वाली कोई अन्य वस्तु गंदी हो गई है जिनके साथ अंत में तैयार किया जाने वाला भोजन मनुष्यों के खाने योग्य नहीं रहेगा, तो आपको ऐसी वस्तुएं बिल्कुल स्वीकार नहीं करनी चाहिए।
- › कच्चा माल या भोजन में डाली जाने वाली वस्तुएं आपको अवश्य इस ढंग से स्टोर में रखनी चाहिए कि उनकी हालत खराब होने के कारण वे हानिकारक न हो जाए और उन्हें गंदी होने से भी बचाना चाहिए।
- › भोजन तैयार करने, पकाने और पहुँचाने – सभी पड़ावों पर आपको भोजन गंदा होने से बचाना चाहिए ताकि यह मनुष्यों के खाने के अयोग्य, सेहत के लिए हानिकारक न हो जाए, और इसकी हालत ऐसी न हो जाए कि इसे खाना ठीक न हो।
- › भोजन तैयार करने, संभालने और स्टोर करने के स्थानों पर गंदे जानवरों और घरेलू (पालतू) जानवरों का आना रोकने के प्रभावकारी ढंग आपको अवश्य लागू करने चाहिए। यदि आपकी लोकल अथारिटी खास हालतों में पालतू जानवर आने की अनुमित देती है, तो उनसे भोजन को गंदा होने से बचाने के विशेष प्रबंध करना आपके लिए अनिवार्य है।

- हानिकारक या न खाई जाने वाली वस्तुओं पर सही प्रकार के लेबल लगाकर और सुरक्षित ढंग से डिब्बों में बंद करके रखना अनिवार्य है।

आपको यह भी यकीनी बनाना चाहिए कि जो भोजन आप तैयार करते या बेचते हैं वह खास 'माइक्रोबाइओलोजीकल' (बैक्टीरिया से संबंधित) शर्तें पूरी करता हो। इन शर्तों के अनुसार यह निश्चित किया जाता है कि किस स्तर तक बैक्टीरिया भोजन में रह सकते हैं। असल में भोजन के अधिकतर छोटे व्यापारों और दुकानों के लिए यह जरूरी नहीं है कि जो भोजन वे बनाते या बेचते हैं उसमें बैक्टीरिया के स्तर को टेस्ट करें। परंतु आपको यह प्रमाणित करने के योग्य अवश्य होना चाहिए कि भोजन में बैक्टीरिया के स्तर को नियंत्रण में रखने के सही प्रबंध आप लागू करते हैं। फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी द्वारा तैयार किए पैकों और हिदायतों से आपको मालूम हो सकता है कि इस कारोबार में मौनसे अच्छे काम किए जाते हैं, और इन कामों को करने से आपको इन नियमों का पलान करने में मदद मिल सकती है। इसके बारे में अधिक जानकारी लेने के लिए आप सफा 26 पर मुझे क्या मदद मिल सकती है पढ़ें।

### तापमान

- आपको भोजन ऐसे तापमान पर बिल्कुल नहीं रखना चाहिए जिसके कारण इस भोजन से सेहत को खतरा हो सके (इसके बारे में आगे पढ़ें)।
- जिन खाद्य वस्तुओं को सुरक्षित रखने के लिए तापमान पर नियंत्रण रखने की जरूरत होती है, उनकी 'कोल्ड चेन' (टंडी शृंखला) बिल्कुल नहीं टूटनी चाहिए। परंतु खाद्य वस्तुओं को तैयार करने, ले जाने, स्टोर करना, और प्रदर्शन करने और परोसने के लिए आप कुछ समय तापमान की इस सीमा से बाहर भी रख सकते हैं, जब तक ऐसा करने से सेहत के लिए कोई खतरा पैदा न हो।
- यदि आप खाने के लिए तैयार भोजन बनाते, या इसे संभालते या पैक करते हैं तो आपके पास सही प्रकार के बड़े स्थान का होना अनिवार्य है जहाँ आप कच्चा माल और तैयार भोजन अलग अलग रख सकें, और काफ़ी बड़ा फ्रिज वाला स्थान होना भी अनिवार्य है।
- यदि भोजन फ्रिज वाले तापमान पर रखा या परोसा जाना है, तो आप उसे पकाने के बाद (या अन्य ढंग से गर्म करने के बाद), या यदि आप इसे गर्म नहीं कर रहे हैं तो अंतिम बार तैयार करने के बाद, जहाँ तक हो सके अधिक से अधिक जल्दी सही तापमान तक ठंडा कर लें जिससे सेहत को खतरा न हो (इसके बारे में आगे पढ़ें)।

तापमान के बारे में जनवरी 2006 से लागू होने वाले नियम पिछले कानून वाले नियमों से अलग प्रकार के नहीं हैं।

कानून क्या  
कहता है

### ठंडी भोजन वस्तुएं ...

8° सेंटीग्रेड या इससे कम तापमान पर रखना अनिवार्य है

यह कानूनी शर्त इंग्लैंड, वेल्ज़ और नार्दरन आयरलैंड में लागू होती है, स्काटलैंड में भी भोजन ठंडा रखना अनिवार्य है।

### गर्म भोजन वस्तुएं ...

63° सेंटीग्रेड या इससे अधिक तापमान पर रखना अनिवार्य है

यह कानूनी शर्त पूरे यू के में लागू होती है,

भोजन को दोबारा गर्म करते समय खयाल रखें कि यह पूरे का पूरा और भाप छोड़ता हुआ गर्म हो जाए। स्काटलैंड में भोजन को कम से कम 82° सेंटीग्रेड तक गर्म करना कानूनी तौर पर अनिवार्य है।

### परोसना और प्रदर्शन करना

भोजन को परोसते समय या इसका प्रदर्शन करते समय आप इसे थोड़े समय के लिए तापमान की निश्चित सीमा से बाहर भी रख सकते हैं।

› ठंडी भोजन वस्तुओं को आप चार घंटों तक 8° सेंटीग्रेड से अधिक तापमान पर रख सकते हैं

यह काम आप केवल एक बार कर सकते हैं। यदि इस समय के बाद कोई भोजन बच जाए, तो उसे फेंक देना चाहिए या परोसने के समय तक इसे 8° सेंटीग्रेड से कम तापमान पर रखना चाहिए।

› गर्म भोजन वस्तुओं को दो घंटों तक 63° सेंटीग्रेड से कम तापमान पर रखा जा सकता है।

यह काम आप केवल एक बार कर सकते हैं। यदि इस समय के बाद कोई भोजन बच जाए, तो उसे फेंक देना चाहिए या इसे 63° सेंटीग्रेड या अधिक तापमान तक फिर से गर्म करके जल्दी से जल्दी 8° सेंटीग्रेड या कम तापमान तक ठंडा करके परोसने के समय तक रखना चाहिए।

याद रखें कि यह काम आपको उसी हालत में करना चाहिए यदि इसकी बहुत अधिक ज़रूरत हो, और यह भी बहुत ज़रूरी है कि भोजन के तापमान की इन सीमाओं से बाहर इससे अधिक समय न रखा जाए।

## फ्रोज़न वस्तुओं की बर्फ़ पिघलाना

- › यदि आप भोजन वस्तुओं को फ्रीज़र से बाहर निकाल कर उनकी बर्फ़ पिघलाते हैं, तो यह काम आपको इस ढंग से करना चाहिए कि उनमें हानिकारक कीटाणु बढ़ने और भोजन में विष पैदा होने की संभावना कम से कम हो। भोजन वस्तुओं की बर्फ़ पिघलाते समय ये ऐसे तापमान पर रखनी चाहिए कि ये सेहत के लिए कोई ख़तरा न बन सकें।
- › जब किसी खाद्य वस्तु (जैसे मीट) की बर्फ़ पिघलाते समय इससे निकलने वाले तरल से सेहत को ख़तरा हो सकता हो, तो इस तरल को बहा देना चाहिए।
- › खाद्य वस्तुओं की बर्ड पिघलाने के बाद इन्हें सही ढंग से रखना (जैसे फ्रिज में रखना) ज़रूरी है, ताकि इसमें हानिकारक कीटाणु या विष पैदा होने का ख़तरा कम से कम हो।

## लपेटना और डिब्बों में बंद करना

यदि आपके कारोबार में भोजन वस्तुओं को लपेटना या डिब्बों में बंद करना भी शामिल है (जैसे टेक अवे दुकान में भोजन बेचना) तो आपके लिए निम्नलिखित नियमों का पालन करना भी अनिवार्य है –

- › भोजन को लपेटने वाली वस्तु या डिब्बे से भोजन गंदा बिल्कुल न हो।
- › लपेटने वाला सामान इस ढंग से स्टोर करना अनिवार्य है कि इससे भोजन के गंदा होने का ख़तरा पैदा न हो।
- › भोजन को लपेटने या डिब्बों में बंद करने का काम इस ढंग से करना ज़रूरी है कि इससे भोजन गंदा न हो। ज़रूरत होने पर यह यकीनी बनाना अनिवार्य है कि जिस वस्तु में भोजन रखना है वह साफ़ हो, टूटी हुई न हो, खास तौर पर यदि आप कैनों और/या शीशे के जारों का उपयोग करते हैं।
- › यदि आप भोजन को लपेटने और/या बंद करने वाली वस्तुओं का उपयोग दोबारा करते हैं तो इन्हें साफ़ करना और ज़रूरत के अनुसार कीटाणु-रहित करना आसान होना चाहिए।

कानून क्या कहता है

## प्रशिक्षण

भोजन के कारोबारों के लिए यह यकीनी बनाना अनिवार्य है कि जो स्टाफ भोजन को हाथ लगाता है उसका निरीक्षण किया जाए और उन सब को उनके काम के अनुसार भोजन की सेहतमंद सफाई का प्रशिक्षण दिया जाए।

जिस व्यक्ति या जिन व्यक्तियों की ज़िम्मेदारी ऐच ए सी पी के सिद्धांतों के अनुसार कारोबार में भोजन की सुरक्षा की व्यवस्था करना है। ( देखें सफा 3 पर **भोजन को सुरक्षित रखने की व्यवस्था करने के ढंग** ) उन्हें इस काम के योग्य बनाने के लिए प्रशिक्षण देना अनिवार्य है।



आपके लिए या आपके स्टाफ के लिए कोई औपचारिक कोर्स करना अनिवार्य नहीं है ( परंतु ऐसा कोर्स बहुत लाभदायक हो सकता है )। आप स्वयं को और अपने स्टाफ को ऐफ ऐस ए पैक का उपयोग करना सिखा सकते हैं, या सेहतमंद सफाई के बारे में इस उद्योग की किसी गाईड का उपयोग कर सकते हैं। इसके बारे में अधिक जानकारी लेने के लिए आप सफा 26 पर **मुझे क्या मदद मिल सकती है** पढ़ें।

## काम के चलंत और अस्थाई स्थान

काम के अस्थाई और/या चलंत स्थानों के लिए नियम सफा 6-9 पर बताए नियमों से अलग हैं। परंतु इस पुस्तिका में बताए अन्य सभी नियम लागू होते हैं। अस्थाई और/या चलंत स्थानों में तंबू, मार्कीटों वाले स्टाल, चलंत वैन, वैडिंग मशीनें ( पैसे डाल कर वस्तुएं निकालने वाली मशीनें ) और लोगों के घर शामिल हैं जिनमें बेचने या आप लोगों को देने के लिए भोजन पकाया जाता है।

जहाँ तक संभव हो, ऐसे स्थानों और वैडिंग मशीनों को इस ढंग से डिज़ाइन करने बनाना और रखना ज़रूरी है कि इनकी सफाई और सही मरंमत हो सके और इनमें खाद्य वस्तुएं गंदी होने का खतरा न रहे, खास तौर पर गंदे जानवरों और कीड़ों से।

ज़रूरत अनुसार

- › आपके लिए निजी सफाई के प्रबंध अवश्य करना अनिवार्य है, जिनमें हाथ धोना और सफाई से सुखाना, साफ टायलट और कपड़े बदलने की सुविधाएं भी शामिल हैं।

कानून क्या कहता है

- › जिन स्थानों को खाद्य वस्तुएं छूती हैं, वे अवश्य सही हालत में हों और उन्हें साफ़ और ज़रूरत के अनुसार कीटाणु-रहित करना आसान होना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि वे ऐसी वस्तु से बनी हों जो समतल हो, जिसे धोया जा सके, जिस पर खरोंचें न आएँ और जो विषैली न हों, जब तक आप अपनी लोकल अथारिटी को यह विश्वास नहीं दिला सकते कि किसी अन्य वस्तु से बने स्थान भी ठीक हैं।
- › काम के लिए प्रयोग किए जाने वाले बर्तनों और सामान को साफ़ करना और ज़रूरत अनुसार कीटाणु-रहित करने के काफ़ी प्रबंध करना आपके लिए अनिवार्य है।
- › यदि आपके कारोबार में खाद्य वस्तुओं को धोने और साफ़ करने का काम भी किया जाता है, तो यह काम सेहतमंद ढंग से करने के लिए काफ़ी सुविधाएं आपके पास होना अनिवार्य है।
- › आपके पास काफ़ी मात्रा में 'पोटेबल' (पीने के योग्य) गर्म और/या ठंडा पानी अवश्य आना चाहिए।
- › हानिकारक या खाई न जा सकने वाली वस्तुओं के कचरे (ठोस या तरल) को सेहतमंद ढंग से निकालने के सही प्रबंध या सुविधाएं आपके पास होना अनिवार्य है।
- › खाद्य वस्तुओं को सही तापमान पर संभालने और इस तापमान का हिसाब रखने के सही प्रबंध या सुविधाएं आपके पास होना अनिवार्य है।
- › जहाँ तक संभव हो, आपको खाद्य वस्तुएं इस ढंग से रखनी चाहिए कि इनके गंदी होने का खतरा न हो।

कानून लागू  
करवाना

भोजन की सेहतमंद सफ़ाई से संबंधित कानून लागू करवाने की जिम्मेदारी लोकल अथारिंटियों की है। इस काम ले लिए, कानून लागू करवाने वाले अफ़सर आपके काम के स्थान पर आकर उसकी इंस्पेक्शन कर सकते हैं। ये अफ़सर साधारण इंस्पेक्शन के लिए भी आ सकते हैं, या कोई शिकायत आने पर भी। किसी भी उचित समय आपके काम के स्थान में प्रवेश करके उसकी इंस्पेक्शन करने का अधिकार उन्हें है, और यह काम वे प्रायः आपको पहले बताए बिना करते हैं।

## कानून लागू करवाने का काम

जब ये अफ़सर ज़रूरत समझें, वे आम लोगों की सुरक्षा के लिए 'ऐनफ़ोर्समेंट ऐक्शन' (कानून लागू करवाने की कार्यवाही) कर सकते हैं, जैसे -

- › खाद्य वस्तुओं के नमूने लेना
- › आपके रिकार्डों की जाँच पड़ताल करना
- › आपको पत्र लिखकर समस्या को सुलझाने के लिए कहना
- › आपको औपचारिक पत्र लिखकर कहना कि कोई काम आप अवश्य करें, या किसी काम करने या स्थान या सामान का उपयोग करने से मना करना
- › अधिक गंभीर हालतों में आप पर मुकद्दमा चलाने की सिफ़ारिश करना

अधिक जानकारी लेने के लिए, आप ऐफ़र ऐस ए द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'भोजन से संबंधित कानून अनुसार इंस्पेक्शनों और आपका कारोबार' पढ़ें - जिसके बारे में और जानकारी सफ़ा 27 पर है।

भोजन की उत्तम  
सेहतमंद सफ़ाई



भोजन की सेहतमंद सफ़ाई रखना ज़रूरी है ताकि आप ऐसा भोजन बनाकर बेच सकें जो खाने के लिए सुरक्षित हो। इस लिए, इस सेक्शन में पेश किए गए हर सुझाव के पीछे कोई कानूनी कारण चाहे न भी हो, तब भी आपके स्टाफ़ के लिए यह समझ लेना ज़रूरी है भोजन की बढ़िया सेहतमंद सफ़ाई क्या है, और इस सलाह का पालन करना भी उनके लिए ज़रूरी है।

भोजन की उत्तम सेहतमंद सफ़ाई रखने से आपको इन कामों में मदद मिलती है -

- › कानून का पालन करना
- › अपने ग्राहकों को भोजन की विष से बीमार होने से बचाना
- › आपने कारोबार की कीर्ति की रक्षा करना

भोजन की उत्तम सेहतमंद सफ़ाई का पूरा काम केवल इतना है - भोजन में हानिकारक कीटाणुओं को बढ़ने से रोकना। इसके बारे में चार बातों की ओर ध्यान देना ज़रूरी है।

- › एक वस्तु से अन्य वस्तुएं प्रदूषित (गंदी होना) (क्रॉस कंटैमिनेशन)
- › सफ़ाई (क्लीनिंग)
- › फ्रिज में ठंडा रखना (चिलिंग)
- › पकाना (कुकिंग)

इन्हें 'चार सीज़' (4 Cs) कहते हैं। भोजन की सुरक्षा से संबंधित अधिकतर समस्याओं को आप इनकी मदद से रोक सकते हैं।



### एक वस्तु से अन्य वस्तुएं प्रदूषित (गंदी होना) (क्रॉस कंटैमिनेशन)

एक वस्तु से अन्य वस्तुएं तब प्रदूषित या गंदी होती हैं जब खाद्य वस्तुओं, भोजन तैयार करने वाले स्थानों या सामान से कीटाणु अन्य खाद्य वस्तुओं में चले जाएं। आम तौर पर ऐसा तब होता है जब कच्ची खाद्य वस्तुएं खाने के लिए तैयार भोजन को छू जाएं या किसी कच्ची खाद्य वस्तु से पानी खाने के लिए तैयार भोजन में टपक जाए।

भोजन की विष से बीमार होने का सबसे बड़ा कारण भोजन का गंदा होना है। इससे बचने के लिए आप ये काम करें -

- › भोजन तैयार करने से पहले काम के स्थानों, खाद्य वस्तुओं को काटने के लिए प्रयोग की जाने वाली तख्त्रियों और सामान को साफ़ करें, और काम के बाद भी आप इन्हें साफ़ करें।
- › बेहतर यह होगा कि आप कच्ची खाद्य वस्तुओं और तैयार भोजन को काटने के लिए अलग अलग तख्त्रियों और छुरियों का प्रयोग करें।
- › भोजन तैयार करने से पहले अपने हाथ धो लें।
- › कच्ची खाद्य वस्तुओं को छूने के बाद अपने हाथ अच्छी तरह से धोएं।
- › कच्ची खाद्य वस्तुओं को तैयार भोजन से हमेशा दूर रखें।
- › फ्रिज में कच्ची खाद्य वस्तुओं को तैयार भोजन से नीचे रखें। हो सकते तो कच्ची खाद्य वस्तुओं को तैयार भोजन को अलग अलग फ्रिजों में रखें।
- › यह यकीनी बनाएं कि आपके स्टाफ़ को पूरी जानकारी हो कि एक वस्तु से दूरी वस्तु को गंदी होने से कैसे रोकना चाहिए।



### सफ़ाई (क्लीनिंग)

अच्छे ढंग से सफ़ाई करने से हाथों, सामान और काम के स्थानों से कीटाणुओं को दूर किया जा सकता है, और हानिकारक कीटाणु भोजन में नहीं जा सकते। आपको निम्नलिखित काम करने चाहिए –

- › खास खयाल रखें कि भोजन को छूने से पहले आपका स्टाफ़ अपने हाथ अच्छी तरह से धोए।
- › अलग अलग कामों के बीच में भोजन तैयार करने वाले स्थानों को साफ़ करें, खास तौर पर कच्ची खाद्य वस्तुओं का काम करने के बाद।
- › काम करते हुए भी, कचरा दूर करते रहें और सफ़ाई करते रहें। इसके साथ ही, आप प्रयोग किए गए सामान और भोजन के टुकड़ों को हटाने और काम के स्थान को अच्छी तरह से साफ़ करते रहें।



### फ्रिज में ठंडा रखना (चिलिंग)

भोजन वस्तुओं को ठीक ढंग से ठंडी रखने से उनमें हानिकारक कीटाणुओं का बढ़ना रोका जा सकता है। कई भोजन वस्तुओं को सही ढंग से रखने के लिए उन्हें फ्रिज में रखना ज़रूरी है, जैसे वे वस्तुएं जिनका 'उपयोग करने की अंतिम तारीख' ('यूज़ बाई डेट') हो, और पकाए हुए भोजन या सालादें और मुख्य खाने के बाद अंत में खाई जाने वाली वस्तुएं। यह ज़रूरी है कि ये वस्तुएं कमरे वाले तापमान में न पड़ी रहें। इस लिए, आप निम्नलिखित काम करना याद रखें –

भोजन की उत्तम  
सेहतमंद सफ़ाई

- › जब बाहर से ठंडी खाद्य वस्तुएं आएंग, तो इन्हें चैक करके देखें कि क्या ये ज़रूरत के अनुसार काफ़ी ठंडी हैं।
- › जो वस्तुएं फ़्रिज में रखने की ज़रूरत है उन्हें तुरंत फ़्रिज में रख दें।
- › पकाए हुए भोजन को जितनी जल्दी हो सके, ठंडा करके फ़्रिज में रख दें।
- › भोजन तैयार करते समय फ़्रिज में से निकाली गई वस्तुओं को जहाँ तक हो सके कम से कम समय फ़्रिज से बाहर रखें।
- › नियमित रूप से चैक करते रहें कि क्या आपके फ़्रिज और डिस्पले यूनिट काफ़ी ठंडे हैं।



### पकाना (कुकिंग)

भोजन को अच्छी तरह पकाने से इसमें ख़तरनाक कीटाणु मर जाते हैं। इस लिए भोजन को अच्छी तरह से पकाना बहुत ज़रूरी है। खाने को पकाते या दोबारा गर्म करते समय, हमेशा यह खयाल रखें कि यह पूरे का पूरा और भाप छोड़ता हुआ गर्म हो।

मुर्गी के मांस, रोलड ज्वाइंट और बर्गर और सौसेज जैसी कीमे से बनी वस्तुओं को अच्छी तरह से पकाना खास तौर पर ज़रूरी है। कारण यह है कि इन वस्तुओं के मध्य में कीटाणु हो सकते हैं। जब इन्हें परोसा जाए, उस समय इनका रंग गुलाबी या अंदर से लाल नहीं होना चाहिए, अपितु ये पूरी तरह से पकाई गई और भाप छोड़ती हुई गर्म हों। मीट के पूरे कट (जैसे स्टेक) और बीफ़ या लैम के पूरा ज्वाइंट गुलाबी या अंदर से लाल परोसे जा सकते हैं जब तक ये बाहर से पूरी तरह पक और बंद हो गए हों।

मुझे क्या मदद मिल सकती है?

## मुझे क्या मदद मिल सकती है?

यदि भोजन की सेहतमंद सफाई से संबंधित कानूनों का पालन करने के बारे में आपको सलाह की जरूरत है, तो आप अपनी लोकल अथारिटी से बात करें।

यदि आप भोजन का छोटा सा कारोबार चलाते हैं, ऐच ए सी पी के नियमों के अनुसार भोजन की सुरक्षा की व्यवस्था लागू करने में आपकी मदद के लिए पैक भी हैं। ये पैक इंगलैंड, स्काटलैंड और नार्दर्न आयरलैंड के लिए ऐफ़ ऐस ने और वेल्ज के लिए कुछ लोकल अथारिटीओं ने तैयार किए हैं।

### › इंगलैंड

'Safer food, better business' (अधिक सुरक्षित भोजन, अधिक अच्छा कारोबार), जिसमें भोजन की सुरक्षा के बारे में नई और लाभदायक जानकारी पेश की गई है। यह पैक ऐफ़ ऐस ए ने छोटे कारोबारों और 50 से अधिक लोकल अथारिटीयों की मदद से तैयार किया है। यदि आप इस पैक की कापी आर्डर करना चाहते हैं, तो इस पुस्तिका के पीछे दी गई जानकारी की मदद से ऐफ़ ऐस के साथ संपर्क करें। इस पैक को आप इस इंटरनेट साईट पर भी पढ़ सकते हैं – [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

### › वेल्ज़

कुछ समय पहले ऐच ए सी सी पी के नियमों के अनुसार कुछ लोकल अथारिटीयों ने पैक तैयार किए थे। ऐफ़ ऐस ए प्रोत्साहन देती है कि पैकों का आपस में आदान प्रदान लोकल अथारिटीयों करें। अधिक जानकारी कारोबारों को अपनी अपनी लोकल अथारिटी से लेनी चाहिए।

### › स्काटलैंड

ऐफ़ ऐस ए स्काटलैंड ने छोटे कारोबारों सहित भोजन तैयार करने वाले उद्योग, लोकल अथारिटीयों और स्काटिश फ़ूड ऐंड ड्रिंक्स कमेटी के माहिरीयों की मदद से ऐच ए सी सी पी के नियमों पर आधारित ढाँचा तैयार किया है जिसका नाम 'कुकसेफ़' है। यह ढाँचा चाईनीज़, उर्दू और पंजाबी में भी मिल सकता है। जो कारोबार इसकी कापी लेना चाहते हैं, उन्हें अपनी लोकल अथारिटी से बात करनी चाहिए। इसे आप इस वेबसाईट पर भी पढ़ सकते हैं – [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

### › नार्दर्न आयरलैंड

ऐफ़ ऐस ए नार्दर्न आयरलैंड ने भोजन तैयार करने वाले सैक्टर से लिए हिदायतें तैयार की हैं, जिनका नाम 'Safe Catering' (भोजन का सुरक्षित व्यापार) है। इन्हें तैयार करने और नया रूप देने में कई वर्ष लगे हैं, और नार्दर्न आयरलैंड की के भोजन उद्योग में इन्हें काफ़ी मान्यता मिली है। अधिक जानकारी लेने के लिए कारोबारों को अपनी अपनी लोकल अथारिटी से बात करनी चाहिए।

मुझे क्या मदद मिल सकती है?

भोजन का कारोबार करने वालों के लिए किसी खास पैक या मॉडल का उपयोग करना अनिवार्य नहीं है, परंतु उनके लिए अपने कारोबार में भोजन को सुरक्षित बनाने की व्यवस्था लागू करना अनिवार्य है। हो सकता है कि कुछ कारोबारों ने सही प्रकार की व्यवस्था पहले ही से कर रखी हो, जिसे वे चालू रख सकते हैं।

ऐफ़ ऐस ए अन्य कुछ प्रकार के कारोबारों के लिए भी पैक तैयार कर रही है। इसके बारे में जानकारी इस वेबसाइट से लें – [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

### मार्गदर्शन करने वाले दस्तावेज़

ऐफ़ ऐस ए ने नये कानूनों के बारे में मार्गदर्शन करने वाले कुछ दस्तावेज़ भी तैयार किए हैं, जो इस वेबसाइट पर पढ़े जा सकते हैं – [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

### ऐफ़ ऐस ए के प्रकाशन

ऐफ़ ऐस ए के कई प्रकाशन भी आपके लिए लाभदायक हो सकते हैं, जैसे –

- › Starting up – Your first steps to running a catering business (शुरू करना – भोजन का कारोबार शुरू करते समय आपको क्या करना चाहिए)
- › Food law inspections and your business (भोजन के कानून से संबंधित इंस्पेक्शनों और आपका कारोबार)
- › Eggs – what caterers need to know (अंडे – भोजन का व्यापार करने वालों के लिए इनके बारे में क्या जानना ज़रूरी है)

इन्हें आर्डर करने के बारे में जानकारी इस पुस्तिका के पीछे दी गई है।

### अच्छे कामों के बारे में गाईडें

इस उद्योग द्वारा तैयार की गई अच्छे कामों की गाईडें में भी भोजन की सेहतमंद सफ़ाई के नियमों का पालन करने के बारे में सलाह दी गई है। इन गाईडें का उपयोग करना आपकी इच्छा पर निर्भर है, परंतु सरकार और कानून का पालन करवाने वालों ने इन गाईडें को मान्यता दी है और उनके लिए अनिवार्य है कि किसी कारोबार की जाँच पड़ताल करते समय वे इन गाईडें का उपयोग करके देखें कि क्या वह इन नियमों का पालन करता है।

कुछ नई गाईडें भी बनाई जा रही हैं जिनमें नये नियमों को भी शामिल किया जाएगा। और ये गाईडें 2006 में मिल सकेंगी। इनके बारे में अधिक जानकारी इस वेबसाइट से लें – [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)





## फूड स्टैंडर्डज़ एजेंसी के प्रकाशन

इस पुस्तिका की अधिक कاپियों तथा अन्य प्रकाशनों का आर्डर देने के लिए  
फूड स्टैंडर्डज़ एजेंसी पब्लिकेशन्ज़ से संपर्क करें -

टेलीफ़ोन 0845 606 0667  
मिनीकोम 0845 606 0678  
फ़ैक्स 020 8867 3225  
ईमेल [foodstandards@ecgroup.uk.com](mailto:foodstandards@ecgroup.uk.com)

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

© Crown copyright 2006  
FSA/1035/0306