



समित काउन्टी जनस्वास्थ्य

1867 West Market Street ♦ Akron, Ohio 44313-6901
Phone: (330) 926-5600 ♦ Toll-free: 1 (877) 687-0002 ♦ Fax: (330) 923-6436
www.scphoh.org

खाना ब्यबस्थापनका आदरभुत अभ्यासहरु

उचित खाना पगाल्ने तरिका

- ४१ डिग्री फ़ारेनहाइट भन्दा तलको तापक्रममा छोडेर पगाल्ने
- चिसो पानि धारा मुनि राखेर
- तुरुन्तै पकाउनको लागि माइक्रोवेभमा चलाएर
- पकाउने क्रमको प्रक्रियामा

उचित तरिकाले खाना चिसो बनाउने

- १३५ डिग्री फ़ारेनहाइट बाट ७० डिग्री फ़ारेनहाइटमा २ घण्टा चिसो बनाएर, ७० डिग्री फ़ारेनहाइट बाट ४० डिग्री फ़ारेनहाइटमा ४ घण्टा चिसो बनाउने
- बरफका टुक्रासंग मिसाई चलाईराखेर, बरफनै खानेकुरामा प्रयोग गरेर वा चिसो छडी(मेसिन) प्रयोग गरेर
- खानेकुरा राखेको बट्टा/भाँडो को बिको पूर्णरूपले बन्द नगर्नुस

तातो र चिसो बनाई राख्ने उचित तापक्रम

- खाना तातो बनाईराख्नु १३५ डिग्री फ़ारेनहाइट अथवा त्यो भन्दा बढीमा
- खाना चिसो बनाईराख्नु ४१ डिग्री फ़ारेनहाइट अथवा त्यो भन्दा थोरैमा

खाना पाक्ने उचित तापक्रम

- कुखुरा, टर्की, चराचुरुंगी, चरा भित्र (बंगुर/गोरु को) मासु हाली पकाउदा १६५ डिग्री फ़ारेनहाइटमा
- पेलेको बंगुर वा गोरुको मासु १५५ डिग्री, फ़ारेनहाइटमा
- माछा, गोरु, बंगुर वा कलिलो गोरुको मासु १४५ डिग्री फ़ारेनहाइटमा
- तरकारी वा फलफुल १३५ डिग्री फ़ारेनहाइटमा

उचित तरिकाले मिति राख्ने तरिका

- यदि २४ घण्टा भित्र प्रयोग नगर्ने खाना छ भने अथवा फ़ोजन गरि पछि पगालिने गर्ने खाना छ भने मिति लेखेर राख्नु जरुरि छ। फ़ोजन खाना एकचोटी निकालेर पगाले पछि कति दिन चलाउन मिल्ने भनेर पनि लेखिएको हुनुपर्छ।
- खानामा मिति लेखेर राख्नु जरुरि छ र साथै ४१ डिग्री फ़ारेनहाइट को तापक्रममा राखिएको खानेकुरा खाना तयार गरेको समय देखि ७ दिन भित्र मा चलाईसक्नुपर्छ।

खाना चलाउदा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु

- खान तयार भएको खानेकुरा पन्जा प्रयोग नगरी खालीहातले नछुने
- खाली हात प्रयोग नगरी खाना समाले चिम्टा, मैना राखेको पेपर अथवा अन्य किसिमका चम्चा प्रयोग गरेर खाना छुने।
- खाना सम्बन्धि काम गर्ने कामदार ले आफ्नो कपाल बात्रे अनि टोपी, कपाल छोप्रे जाली, दारी पालेको व्यक्तिले दारी छोप्रे जाली साथै शरीरको सबै भागमा भएको कपाल ढाक्ने गरि कपडा लगाउने येसले गर्दा खाना, भाँडाकुडा, प्रयोग हुने यन्त्र इत्यादी कुरा हरु मा कपाल पार्न बाट बचाउन सकिन्छ

सार्वजनिक स्वास्थ्य नियन्त्रणको रूपमा समय

- निश्चित समय अवधि भित्र चलाईसक्नु पर्ने खाने कुरामा लिखित रूपमा कहिले सम्म खान योग्य छ र कति तापक्रममा राखिएको छ भनि उल्लेख हुनुपर्छ(४१ डिग्री फ़ारेनहाइट वा कम अथवा १३५ डिग्री फ़ारेनहाइट भन्दा बढी)। ससेपटीबल समुदाय(बृद्ध, बालबालिका वा कोहि पनी जो छिट्टै बिरामी पर्छन) लाइ खाना सेवा गर्दा मितिमा मात्र भर पर्नु हुदैन