

# تحفظ شدہ اغزاء تیار

## کرنے کیلئے چار قواعد

دھونا یا صاف کرنا

علیحدہ کرنا

پکانا

ٹھنڈا کرنا



تعاون کیا ہے۔

- Departament de Salut
- Agència Catalana del Consum

حصہ لیا ہے۔

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i mestresses de casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Promotora de l'Orientació del Consum de la gent gran (PROGRAM)

مزید معلومات کے لئے

acsa@gencat.cat

غذائی تحفظ

خرچ کنندہ کے لئے مشورات

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores

902 111 444



محلہ صحت ۲۴ گھنٹے جواب دیتا ہے۔

## غذائی تحفظ کی ضمانت کے لیے چار قواعد

غذائی زہریلی بیماریوں کو روکنے کے لیے کھانوں کے تحفظ اور تیاری کے دوران صفائی کے قواعد کا خیال رکھنا ضروری ہے، ان سے اغزاء کی صفائی کی ضمانت میں مدد ملتی ہے۔

غذائی زہریلی بیماریاں وہ بیماریاں ہیں جن کی علامات، خاص طور پر، تپ اور پیچش کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں، اور یہ علامات اُس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کوئی شخص سالمونلا جیسے جراثیم سے آلودہ غذا کھاتا ہے۔

ان بیماریوں اور نادرست عملوں کے درمیان ایک مکمل ناتاقاؤم ہے۔ صفائی کے چار بنیادی قواعد کا خیال رکھنا، جیسے

دھونا یا صاف کرنا

علیحدہ کرنا

پکانا اور

ٹھنڈا کرنا

غذائی زہریلی بیماریوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

## دھونا یا صاف کرنا

1

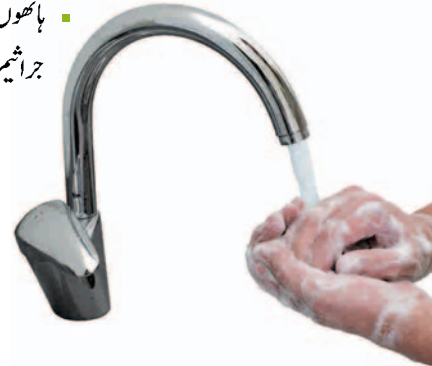


- غذا تیار کرنے سے پہلے اور غذا تیار کرنے کے بعد ہاتھ دھوئیے۔ اگر غذا تیار کرنے کے دوران کسی گندی شے کو چھوتے ہیں تو بھی ضروری ہاتھ دھوئیے۔
- ٹائیلٹ جانے، چھینکنے، کھانسنے، ناک صاف کرنے اور گھریلو جانوروں کو چھونے کے بعد ہاتھ دھوئیے۔

- سطح یا تختہ اور دوسرے اوزار کو استعمال سے پہلے صاف کیجیے، اور خاص طور پر گوشت، مچھلی، انڈے، مرغی وغیرہ جیسے غذا کو چھونے کے بعد۔
- کیرٹوں، کوزوں اور گھریلو جانوروں سے غذا کو محفوظ رکھیے۔
- پھلوں اور پکی کھائی جانے والی سبزیوں کو خاص طور پر دھوئیے۔

کیوں؟

- کیونکہ زمین پے، جانوروں اور انسانوں کے ساتھ غذائی بیماریاں پیدا کرنے والے خطرناک جراثیم ہو سکتے ہیں۔
- ہاتھوں، کپڑوں اور باورچی اوزار کے ذریعے جراثیم غذا کو آلودہ کر سکتے ہیں۔



## علیحدہ کرنا

2

- ہمیشہ کچے اور ان کچے غذا کو علیحدہ کیجیے۔
- غذا برتنوں کے مختلف اوزار (کانٹے، چھریاں، پلیٹیں وغیرہ) استعمال کیجیے۔

- فرن میں کچے اور ان کچے غذا کو مختلف جگہوں اور مختلف ڈھانچے برتنوں میں رکھیے تاکہ آپس میں آلودہ نہ ہو سکیں۔

کیوں؟

- کیونکہ جراثیم سے آلودہ غذا دوسرے غذا کو آلودہ کر سکتے ہیں۔



3

## پکانا

- غذا اچھی طرح پکائیے، خاص طور پر، گوشت، مرغی، انڈے اور مچھلی۔

- انڈوں سے بنے ہوئے کھانوں کو ۷۵ سینٹی گریڈ درجہ حرارت پر پکائیے۔ آلیٹ کو اچھی طرح پکائیے۔

- گوشت اور مرغی کو بھوننے وقت درجہ حرارت ۷۵ سینٹی گریڈ رکھیے۔

- کھانے کو اچھی طرح دوبارہ گرم کیجیے۔ اچھی

- طرح گرم کرنے کے بعد کھانا ٹھنڈا ہونے دی جیسے تاکہ کھایا جاسکے۔



کیوں؟

- گرم کرنے سے خطرناک جراثیم دور ہوتے ہیں۔ اگر درجہ حرارت مناسب نا ہو تو جراثیم دور نہیں ہوتے۔

- دوبارہ گرم کرنے سے غذا کے تحفظ کے دوران پیدا ہوئے جراثیم کا خاتمہ کیا جاتا ہے۔

## ٹھنڈا کرنا

4

- کھانا تیار کرنے کے بعد جلد کھانا کھا لیجیے، اگر ایسا ممکن نا ہو تو فریج میں محفوظ رکھیے۔

- غذا کو فریج میں محفوظ رکھیے۔ غذا کو ماحولی درجہ حرارت میں دو گھنٹے سے زیادہ نہ رہنے دیجیے۔

- غذا کو چھوٹے برتنوں میں تقسیم کریں تاکہ آسانی سے ٹھنڈے ہوں۔

- غذا کو تیار کرنے سے پہلے فریج یا مائیکروویو میں ان منجمد کیجیے۔

- ماحولی درجہ حرارت میں کبھی بھی نا منجمد کیجیے۔

کیوں؟

- کیونکہ ماحولی درجہ حرارت میں جراثیم جالدی سے پھیلتے ہیں۔

- جب درجہ حرارت ۲۵ اور ۵

- سینٹی گریڈ کے درمیان ہوتا

- ہے تو جراثیم کی نشوونما

- جاتی ہے۔

