



உணவைக்
கையாளுபவர்களின்
கையேடு

பிரசுரிக்கப்பட்டது



தொலைபேசி : 1800-CALL-NEA (1800-2255-632)

இணையத்தளம் : www.nea.gov.sg

பதிப்பு ஜூலை 2016

முன்னுரை

உணவைக் கையாளுபவர்கள், பொதுமக்களுக்கு விற்பதற்காக சமைக்கும் உணவை, முறையாகவும் சுகாதாரத்துடனும் கையாளவும், தயாரிக்கவும், பாதுக்காத்து வைக்கவும், தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அடிப்படைத் தகவல்களை இந்தக் கையேடு அடக்கியுள்ளது. விற்பனைக்கான உணவுகள் உண்பதற்குப் பாதுகாப்பாக உள்ளதை உறுதிசெய்வதற்கு, உணவைக் கையாளுபவர்கள் இத்தகவல்களை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

உணவு விற்கும் சில்லறைத் தொழிலில் ஈடுபடாதவர்கள், ஆனால் பாதுகாப்பான நல்ல உணவு சுகாதாரம் பழக்கவழக்கங்கள் குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்ள விரும்புவர்களுக்கும் இக்கையேடு பயன்மிக்க குறிப்புப் புத்தகமாக விளங்கும்.

இந்தக் கையேடு மட்டுமின்றி பிற உணவுப் பாதுகாப்புக் கல்விசார் பாடப்பொருட்களின் உள்ளடக்கங்களைப் பின்வரும் NEA இணையத்தளத்திலும் காணலாம்: www.nea.gov.sg

பொருளடக்கம்

1 - நல்ல உணவு சுகாதாரமுறையின் முக்கியத்துவம்

03

2 - உணவுவழி ஏற்படும் உடல்நலக் குறைகள்

04

3 - தனிநபர் சுகாதாரம்

09

4 - உணவு தயாரிப்பிற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பாத்திரங்களும் உபகரணங்களும்

13

5 - உணவும் பானங்களும் தயாரித்தல்

16

6 - சமைத்தலும் மீண்டும் சூடேற்றத்தலும்

19

7 - உணவைக் காட்சிக்கு வைத்தலும் பரிமாறுதலும்

24

8 - உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தலும் பொட்டலம்கட்டி விற்றலும்

27

9 - உணவைப் போக்குவரத்து வழி அனுப்பி விநியோகம் செய்தல்

33

10 - தூய்மையும் இடங்களைப் பராமரித்தலும்

36

11 - உங்கள் இடத்தில் நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்

38

1.1

மனிதர்கள் உட்கொள்ளுவதற்கு நலந்தருகின்ற வகையிலும் பாதுகாப்பானதாகவும் உணவு இருப்பதை உறுதிசெய்வதற்குத் தேவையான நிபந்தனைகளையும் நடவடிக்கைகளையும் உணவு சுகாதாரம் குறிப்பிடுகிறது.

1.2

நல்ல உணவு சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் பின்பற்றப்படாவிட்டால், உணவு மாசுபட்டுக் கெட்டுப்போகக்கூடும் என்பதுடன் அத்தகைய உணவுப்பொருட்களை உண்பவர்கள் உணவுவழி பரப்பப்பட்ட உடல் நலக்குறைவுகளுக்கு ஆளாகக்கூடும்.

இதனால் பின்வருவன நிகழக்கூடும்:

- வாடிக்கையாளகளுக்கு வலி மற்றும் மனவேதனை.
- தொழிலுக்குக் கெட்ட பெயர் அதனைத் தொடர்ந்து வருவாய் இழப்பு
- சட்ட நடவடிக்கை மற்றும் அபராதத்தொகைகள்

2.1

உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள் அடங்கிய மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவு அல்லது தண்ணீரை உட்கொள்ளுவதால் உணவுவழி உடல் நலக் குறைகள் உண்டாகின்றன. உணவு வழி உடல் நலக்குறைகளை உண்டாக்கும் இத்தகைய தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களில் பின்வருபவையும் அடங்கும்:

- நுண்ணுயிர் (கிருமிகள்) மற்றும் நச்சுப்பொருட்கள்
- இரசாயனப்பொருட்கள் மற்றும் கனிமப்பொருட்கள்
- நச்சுச் செடிகள், மீன் மற்றும் இயற்கையாக உருவாகும் கூட்டுப் பொருட்கள் (எ.கா. மரவள்ளி, பஃப்பர் மீன், தட்டைப்பயிறு) அல்லது
- ஒட்டுவர்கள்

2.2

மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவை உட்கொண்ட சில மணி நேரத்திலிருந்து சில நாட்களுக்குள் உணவுவழி உடல் நலக் குறைகள் ஏற்படக்கூடும். அதனை இரு பிரிவுகளாக, உணவில் நஞ்சு கலத்தல் மற்றும் உணவுவழி ஏற்படும் நோய்கள், எனப் பிரிக்கலாம்.

- உணவில் நஞ்சு கலத்தல் - என்பது மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவை உட்கொண்ட பிறகு, வாந்தி மற்றும் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். சில சமயங்களில் இது அதிர்ச்சியையும் மற்றும் சில மோசமான வேளைகளில் மரணத்தையும் விளைவிக்கக்கூடும் நிலையை விவரிக்கிறது
- உணவுவழி ஏற்படும் நோய்கள்- என்பது மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவை உட்கொண்ட பிறகு, அறிந்த நோய்க்காரணிகளால் (அதாவது நுண்ணுயிர் (கிருமிகள்) மற்றும் அவற்றின் நச்சுப்பொருட்கள், ஒட்டுயிர்கள் போன்றவை) ஏற்படும் உணவுவழி நோய்களை விவரிக்கிறது

2.3

கிருமிகள் மிகவும் சின்னஞ்சிறியவையென்பதால் அவற்றை நமது சாதாரணக் கண்களால் பார்க்க இயலாது. அவற்றின் எடுத்துக்காட்டுகளில், நுண்ணுயிர்கள், வைரஸ் (தொற்றுநோய்க்கிருமி) ஃபங்கை/மோல்ட்ஸ்

(பூசணம்/பூஞ்சைக்காளான்) மற்றும் ப்ரோட்டோசோவா (ஓரணு உயிர்). கிருமிகள் பின்வருவனவற்றில் காணப்படும்:

- நமது கைக்கள், மூக்கு, முடி மற்றும் தோல்
- பூச்சிகளின் உடலில் (எ.கா. ஈக்கள் மற்றும் கரப்பான் பூச்சிகள்) மற்றும் கொறித்துண்ணும் விலங்குகள் (எ.கா. பெருச்சாளிகள்)
- விலங்குகளின் உடலில் (எ.கா. பூனைகள், மற்றும் நாய்கள்)
- மனித மற்றும் விலங்குகளின் கழிவுப் பொருட்களில்
- சமைக்காத உணவுகளில் (எ.கா. இறைச்சி, கோழி மற்றும் வாத்து இறைச்சி, பால், முட்டை, சிப்பிவகை, காய்கறிகள் மற்றும் அரிசி)

சில கிருமிகள் நச்சுப்பொருள்களை உணவினுள் உண்டாக்குகின்றன, மற்றும் சிலவகை கிருமிகள் உணவை விரைவாகக் கெடச்செய்கின்றன.

விரைவான செய்தி 1

நுண்ணுயிர் வளர்ந்து பெருகுவதற்கு உணவு, வெதுவெதுப்பு, ஈரம் மற்றும் காலம் தேவைப்படும்

சரியான சூழல்களில் நுண்ணுயிர்கள் மிகவும் விரைவாக பன்மடங்காக வளரும். 7 மணி நேரத்தில், ஒற்றை நுண்ணுயிர் 2 மில்லியன் நுண்ணுயிர்களாக அதிகரிக்கக்கூடும்!

2.4

பூச்சி மருந்துகள், பூச்சிகளுக்காக வைக்கப்படும் இரைகள், மீதைல் ஆல்கஹால் (ஒருக்கொள்ளியச் சாராயம்) மற்றும் கனமான கனிமங்களான லெட் (காரீயம்) போன்ற இரசாயனப்பொருட்கள் உணவை மாசுபடுத்தலாம் என்பதுடன் உணவுவழி ஏற்படும் நோய்களையும் உண்டாக்கலாம்.

2.5

விஷச் செடிகள் மற்றும் மீன்கள்/ கடல்வாழ் உயிரின உணவு வகை மற்றும் இயற்கையாக வளரும் ஒரு வகை காட்டுக் காளான்கள், ஒரு வகை நண்டுகள் போன்றவை உணவுவழி ஏற்படும் நோய்களை உண்டாக்கக்கூடும்.

2.6

மனிதர்கள், சமைக்காத மாமிசத்தை அல்லது சுத்தப்படுத்தப்படாத தண்ணீரை உட்கொண்டால், தங்களின் செல்லப் பிராணிகளைக் கையாண்டபிறகு தங்களின் கைகளைக் கழுவாவிட்டால், நாடாப்புழு, டெக்சோபிளாஸ்மா கோண்டி போன்ற ஒட்டுயிரிகளால் பாதிக்கப்படலாம்.

2.7

உணவுவழி ஏற்படும் பொதுவான நோய்களின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

- Hepatitis A (கல்லீரல் அழற்சி A)
- Campylobacteriosis (வயிறு தொடர்பான நோய்)
- Salmonellosis (வயிற்றுப்போக்கு உயிரியால் உண்டாகும் நோய்)
- Escherichia coli* யால் ஏற்படும் உணவு நச்சுத்தன்மை
- Staphylococcal* (திராட்சைச் கொத்து வடிவத்தில் திரண்ட நுண்ணுயிரால் ஏற்படும்) உணவு நச்சுத்தன்மை
- Vibrio parahaemolyticus* நுண்ணுயிர் கிருமியால் ஏற்படும் உணவு நச்சுத் தன்மை மற்றும்
- Clostridium perfringens* நுண்ணுயிரால் உணவில் நஞ்சு கலத்தல்

2.8

உணவுவழி ஏற்படும் நோய்களுடன் பொதுவாகத் தொடர்புடைய சில குறிப்பிட்ட வகை உணவுகள் உள்ளன. இவற்றை அதிக ஆபத்துதரக்கூடியவை எனக் குறிப்பிடுவதுடன் இத்தகைய உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும்போதும் கையாளும்போதும் கூடுதலான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

அதிக ஆபத்து தரக்கூடிய உணவுகளின் எடுத்துக்காட்டில் இவையும் அடங்கும்:

- a. மாமிசம் மற்றும் இறைச்சியை அடிப்படையாக்க கொண்ட உணவுப் பொருட்கள் (எ.கா. இறைச்சிக் கறி, ஸ்டு(மெல்லவியல்) சூப்பு - சாறு, ஸ்டாக் (அவியநீர்)
- b. கோழி, வாத்து போன்ற பறவைகள் தொடர்பான பொருட்கள்
- c. சிப்பிவகை மீன்கள் மற்றும் கடல்வாழ் உயிரின உணவு வகை (எ.கா. சிப்பிவகை மீன்கள், சமைக்காத மீன், இறால், மஸ்சல் எனப்படும் ஒரு வகை சிப்பி)
- d. பால்பண்ணைப் பொருட்கள் (எ.கா. பால் பால்சாரம், பாலேடு)
- e. முட்டைகளும் முட்டைகள் சார்ந்த பொருட்களும் (எ.கா. மாயோனெஸ், கேக்கிற்கு உறைபனி உரு கொடுத்தல்)
- f. உண்ணத் தயார் நிலையில் உள்ள உணவுப் பொருட்கள், அதாவது, உட்கொள்ளுவதற்கு முன்னர் மேலும் உணவைத் தயாரிக்க வேண்டியதில்லை

பச்சைக்காய்கறிக்கலவை (சாலட்) மற்றும் வெட்டிய பழங்கள் ஆகிய உண்பதற்குத் தயாராக உள்ள உணவுப் பொருட்கள் அதிக ஆபத்துக்களைத் தரக்கூடியவை எனக் கருதப்படுகின்றன. காரணம் சமைத்தல் அல்லது மைக்ரோவேவ் அடுப்பு மூலம் அவை சூடேற்றப்படுவதில்லை. இத்தகைய உணவு நுண்ணுயிர்களால் அல்லது மற்ற நோய்க்காரணிகளால் மாசு படுத்தப்பட்டிருந்தால், இவை பயனீட்டாளர்களுக்குப் பரிமாறப்படுவதற்கு முன்னர் அவற்றில் உள்ள இந்த கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டிருக்க மாட்டா.

உணவு வழி ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்க நீங்கள் நல்ல உணவு மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உங்கள் உணவை சுகாதாரமாகத் தயாரிப்பதில் இந்தக் கையேட்டின் ஏனைய பகுதி உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும்.

உங்களின் உணவைத் தூய்மையாகவும் சுகாதாரமாகவும் வைத்துக்கொள்வதற்கான நல்ல பழக்கங்கள் மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளின் பட்டியல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

- நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்
- குறுக்கு மாசுபடுத்தலைத் தவிருங்கள். குறுக்கு மாசுபடுத்தல் என்பது மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவிலிருந்து (வழக்கமாக சமைக்காதவை) அல்லது சமைத்த/உண்பதற்குத் தயாராக இருக்கும் உணவுகளின் மீது கிருமிகள் பரவுவதால் ஏற்படுகிறது.
- உணவைச் சமைத்து முழுமையாக மீண்டும் சூடேற்றுங்கள்
- சரியான வெப்பதட்ப நிலையில் உணவைப் பாதுகாத்துவையுங்கள்
- இடங்களைத் தூய்மையாகவும் நோய் பரப்பும் உயிரினங்களிலிருந்து பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருங்கள்

உணவு தயாரிப்பு, பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல் மற்றும் பரிமாறுதல் என எல்லா கட்டத்திலும் எல்லா நேரத்திலும் மேற்குறிப்பிடப்பட்டவை கடைப்பிடிக்கவேண்டிய அடிப்படைத் தேவைகள்.

இந்த நல்ல பழக்கவழங்களைக் கடைப்பிடிப்பது என்பது, கிருமிகளின் வளர்ச்சி, அவை உயிரோடு இருத்தல், மற்றும் அவற்றின் பரவல் ஆகியவற்றைத் தடுப்பதற்கு முக்கியம்.

3.1

வேலையைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் கைகளைச் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு நன்றாகக் கழுவவும்.

- சமைத்த/உண்பதற்குத் தயாராக உள்ள உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்னர்
- சமைக்காத உணவைக் கையாண்ட பிறகு
- கழிவுப்பொருட்களைக் கையாண்ட பிறகு
- துப்புரவுப் பணிகளுக்குப் பிறகு
- கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு
- மூக்கு சிந்தல், தும்மல் அல்லது இருமலுக்குப் பிறகு
- பணத்தைக் கையாண்ட பிறகு
- வேலைகளுக்கு இடையே

கைகளை முறையாகக் கழுவதற்கான ஏழு வழிகள்

- ஓடும் நீரின் கீழ் கையை நனையுங்கள், சவுக்காரத்தைப் பயன்படுத்தி நல்ல நுரை வரச்செய்யுங்கள்
- கைகளைக் குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்குத் தேய்த்துக் கழுவங்கள்



- உள்ளங்கையிலிருந்து உள்ளங்கைக்கு



- விரல்களுக்கு இடையே



c. கைகளின் பின்புறம்



d. கட்டைவிரல்களின் பின்புறம்



e. விரல்களின் பின்புறத்தில்



f. விரல்நகங்கு



g. மணிக்கட்டு

iii. கைகளை முழுமையாக அலசியதும் தூய்மையான தாள் டவுளைக்கொண்டு (கைத்துவட்டி) உலர்த்திக்கொள்ளுங்கள்

3.2

விரல் நகங்களைச் சிறிதாகவும் தூய்மையாகவும் வைத்திருங்கள். கிருமிகள் கை நகங்களுக்குக் கீழ் மறைந்து இருக்க முடியும்.

3.3 நகச் சாயம் அல்லது போலியான விரல் நகங்களை அணியாதீர்கள்.

3.4 உணவைத் தயாரிக்கும்போது உணவில் நழுவி விழக்கூடிய அலங்கார அணிகலன்கள் /நகைகள் ஆகியவற்றை அணியாதீர்கள். இத்தகைய பொருட்களில் உணவுச் சிதைவுகள் சிக்கிக்கொள்ளும். உணவுத் தயாரிப்பின்போது இவை அவற்றை மாசுபடுத்தக்கூடும்.

3.5 உணவைத் தயாரிக்கும்போதும் கையாளும்போதும் சுத்தமான மேலாடை(apron) மற்றும் சுத்தமான ஆடைகளை அணியுங்கள்.

3.6 உங்கள் தலைமுடியை ஒரு தொப்பி அல்லது தலைமுடிக்கான வலையைக் கொண்டு மூடுங்கள்.

3.7 உங்கள் கையில் புண் அல்லது வெட்டுக்காயங்கள் இருந்தால், பிரகாசமான வண்ணமய தண்ணீர் புகா பிளாஸ்டரைக் கொண்டு அவற்றைச் சுத்திவைக்கவேண்டும்.

3.8 கடந்த 48 மணி நேரத்தில் பின்வருவனவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால் சமைக்காதீர்கள் அல்லது உணவைக் கையாளாதீர்கள்:

- வயிற்றுப்போக்கு
- வாந்தி
- காய்ச்சல்
- இதர நோய்கள்

நோய் குறித்து உங்களின் மேலாளரிடம் அறிவித்து உடனடியாக ஒரு மருத்துவரையும் பாருங்கள்.

3.9

உணவைத் தயாரிக்கும்போது அல்லது கையாளும்போது பின்வருவனவற்றில் எதனையும் செய்யாதீர்கள்:

- a. புகைத்தல்
- b. எச்சில் துப்புதல்
- c. மூக்கைக் குடைதல்
- d. விரல்களால் காதைக்குடைதல்
- e. கண்ணாடிப்பொருட்கள், கரண்டி, முள்கரண்டி ஆகியவற்றைப் பளபளப்பாக்க அவற்றின் மீது ஊதாதீர்கள் அல்லது மூச்சு விடாதீர்கள்.
- f. அசுத்தமான துணியில் உங்கள் கைகளைத் துடைக்காதீர்கள்
- g. தலைமுடியைச் சீவாதீர்கள் அல்லது தொடாதீர்கள்
- h. வெறும் கையால் வேர்வையைத் துடைக்காதீர்கள்
- i. பிளாஸ்டிக் பைகள் அல்லது உணவுப்பொட்டலத் தாள் ஆகியவற்றைத் திறக்கும் பொருட்டு அவற்றுக்குள் ஊதாதீர்கள்
- j. விரல்களைக்கொண்டு அல்லது ஒவ்வொரு முறையும் ருசித்துப்பார்ப்பதற்கு முன்னர் சுத்தப்படுத்தப்படாத கரண்டிகளால் உணவைச் சுவைத்துப் பார்க்காதீர்கள்

உணவு தயாரிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள் மற்றும் தளவாடப்பொருட்கள்

4

4.1

பயன்படுத்திய உடன், அசுத்தமான/கறைபட்ட பீங்கான் பொருட்கள், பாத்திரங்கள், உணவுப் பொருட்களைச் சேமித்து வைக்கும் கலன்கள், சாதனங்கள் ஆகியவற்றைக் கழுவுங்கள். எல்லா நேரத்திலும் அவற்றைத் தூய்மையான நிலையில் வைத்திருங்கள். இரவுப் பொழுதில் பாத்திரங்களைக் கழுவாமல் வைத்திருப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

4.2

சமைக்கும் பணிகளுக்கிடையேயும் பயன்படுத்திய பின்னரும் உணவுப் பொருட்களை வெட்ட உதவும் கட்டையை முழுமையாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

4.3

பின்வரும் வழிகளைப் பயன்படுத்தி சமைக்கும்பாத்திரங்கள் மற்றும் தளவாடப்பொருட்கள் கழுவப்படவேண்டும்:

- கறைபட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் தளவாடப்பொருட்களைச் சுரண்டி, அலசி, ஊறப்போட்டு முன் கூட்டியே சுத்தம் செய்து வையுங்கள்
- அழுத்தித் தேய்த்தல் அல்லது அதிக அழுத்தமுள்ள தண்ணீரைப்பாய்ச்சி சவுக்காரம் மற்றும் சுத்தமான தண்ணீருடன் கழுவி, முழுமையாக அலசுங்கள்
- கிருமிகள் ஏதேனும் இருந்தால் அவற்றை அகற்ற அல்லது கொல்ல மருந்தைப் பயன்படுத்துங்கள். பின்வரும் முறைகளைகளில் கிருமிகளை அகற்றலாம்:
 - குறைந்தது 30 விநாடிகளுக்கு 100°C க்குக் மேலே உள்ள சுடு நீரில் மூழ்கி இருக்கும்படி வையுங்கள்
 - உணவு தயாரித்த இடத்தை, பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைத் சுத்தம் செய்யும் மருந்தைப் பயன்படுத்துங்கள்

4.4

தட்டுகள், கிண்ணங்கள், பானைகள், சட்டிகள், மற்றும் இதர சமையலறைப் பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைப் பின்வரும் வகையில் வைத்திருக்கவேண்டும்:

- சுத்தமான, உயரத்தில் உள்ள தட்டடுக்குகளில் அல்லது அடுக்குப் பலகைகளில் வைக்கவும்
- பூச்சிக்கொல்லி மருந்து, சலவைப்பொருள் மற்றும் சுத்தம்செய்யும் சாதனம் ஆகியவற்றுக்கு அப்பால் வைத்திருக்கவும்

4.5

தெரித்த, உடைந்த, பிளவுபட்ட மட்கலங்கள் (பீங்கான்கள்), பாத்திரங்கள், மற்றும் சாதனங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

4.6

பயன்படுத்திய பிறகு தூக்கி எறியும் பீங்கான் பொருட்கள், பானம் உறுஞ்சு குழாய் அல்லது உணவு சுற்றுத்தகடுகள்/பொட்டலங்கள் ஆகியவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

4.7

தனித்தனி கைத்துண்டுகளை வெவ்வேறு வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்துங்கள். எ.கா. பாத்திரங்கள்/கருவிகள், மேசைகளைத் துடைத்தல் மற்றும் உங்கள் கைகளைத் துடைக்க.

கைத்துண்டுகளை வெவ்வேறு வேலைகளுக்காகப் பயன்படுத்த வெவ்வேறு நிறங்கள் அல்லது மாற்றுப்பட்ட வடிவத்தில் அமைந்தவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள். சவுக்காரத்தையும் சுடுதண்ணீரையும் பயன்படுத்தி துண்டுகளை அடிக்கடி அலசங்கள்.

4.8

குறுக்கு மாசுபடுவதை தவிர்க்க சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவிற்கு வெவ்வேறு, வெட்ட உதவும் கட்டைகள், கத்திகள், இடுக்கிகள், கரண்டிகள் மற்றும் இதர பாத்திரங்களை பயன்படுத்துங்கள்.



சிவப்பு - சமைக்காத மாமிசம்



மஞ்சள்- சமைத்த இறைச்சி



நீலம்- கடல்உயிரின உணவுப் பொருள்



பச்சை - பழம் மற்றும் காய்கறிகள்



உணவுப் பொருட்களை வெட்டும் கட்டைகள் மற்றும் கத்திகளை வெவ்வேறு நிறங்களில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குறுக்கு மாசுபடுதல் ஏற்படும் ஆபத்து நீங்குகிறது.

4.9

ஆடு, மாடு, கோழி மற்றும் பன்றி ஆகியவற்றின் இறைச்சிகளைப் பதப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் இறைச்சி அரைவை இயந்திரங்களின் மீது விவரச்சீட்டு ஒட்டப்பட வேண்டும், தனியாக வைக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகும் நன்றாகக் கழுவித் தொற்று நீக்கப்பட வேண்டும்.

5.1

உணவு அசுத்தமாகும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் பொருட்டு, உணவு பொருத்தமான விதத்திலும் பலகைக் கட்டையின் மேற்பரப்பிலும் தயாரிக்கப்படவேண்டும். உணவை அல்லது பானங்களை தரையில் கழிவறைக்கு அருகில் அல்லது சாக்கடைக்கு அருகில் தயாரிக்காதீர்கள். சமையல் அறைக்கு அல்லது கட்டையின் வெளியில் உணவைத் தயாரிக்காதீர்கள்.

5.2

உணவைத் தயாரிக்க, சுத்தமான குடிக்கத் தகுந்த நீரை மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும்.

5.3

பானங்களைத் தயாரிக்குப்போது உணவுக்குப் பயன்படுத்தத் தகுதி பெற்ற ஐஸ்கட்டிகளை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.

5.4

உரிமம் பெற்ற அல்லது அங்கீகாரம் பெற்ற இடங்களிலிருந்து மட்டுமே உணவுப் பொருட்களைப் பெறுங்கள்.

5.5

உணவு தயாரிக்கப் பயன்படும் பொருட்கள் புதியவையாகவும், முறையான வெப்பத்தில் வைக்கப்பட்டிருப்பதையும், பயன்படுத்தும் தேதி காலாவதி அடையவில்லை என்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.

5.6

முதலில் வைக்கப்பட்டது முதலில் எடுக்கப்படும் எனும் சூழல் முறையைப் பயன்படுத்துங்கள். உட்கொள்ளுவதற்கு உணவுப் பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என்பதை உறுதி செய்ய இந்த வழி உதவுகிறது. முதலில் வைக்கப்பட்டது முதலில் எடுக்கப்படும் என்னும் சூழல் முறையைப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பல நாட்களுக்கு முன் வாங்கிய பொருளை முதலில் எடுப்பதற்கு ஏற்றவாறு தட்டடுக்குகளில் அடுக்க வேண்டும்.

5.7

உணவுப் பொருட்களை (எ.கா. காய்கறிகள்) பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர், அவற்றில் அசுத்தங்கள் ஏதேனும் இருந்தால் அவற்றை அகற்ற நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கழுவுங்கள்.

5.8

உறைந்த உணவை குளிர்ந்த பைட்டியில் அல்லது அதன் கடுங்குளிராக்கும் பகுதியில் 0°C மற்றும் 4°C - யில் வைத்து உருகவைக்கவேண்டும் - வெளியில் உள்ள தட்பவெட்பத்தில் அல்ல. உருகவைக்கப்படும் உணவுப்பொருளிலிருந்து ஏதேனும் கசிந்து கீழ் தட்டில் விழுந்து மற்ற உணவுப்பொருட்களை அசுத்தப்படுத்தாமல் இருக்கும் பொருட்டு அதை ஆகக் கீழே உள்ள அடுக்கில் தனியாக வைப்புகள்.

மாற்று நடவடிக்கையாக:

- உறைந்த உணவை மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் உருகவைக்கலாம்
- உறைந்த உணவை பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்து மூடி சுத்தமான கலனில் வைத்து ஓடும் நீரின் கீழ் உருகவைக்க வேண்டும்.



இந்தப் படத்தில் என்ன தவறு இருக்கிறது என்று உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதா?

உருக வைப்பதற்காக உறைந்த கோழி நேரடியாக நீர்த்தொட்டியில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. கோழியை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்து மூடப்பட்டு ஒரு கலனில் வைத்து ஓடும் நீரில் உருக வைக்கப்படவேண்டும்.

5.9 பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் உணவு முழுமையாக உருக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

5.10 உருகவைத்த உணவையும் அதனைச் சுற்றிவைக்கப்பட்ட தாளையும் கையாளும்போது அதிலிருந்து வரும் கசிவுகள் கீழே விழாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சமைத்த/உண்பதற்குத் தயார் நிலையில் உள்ள உணவு அல்லது உணவு தயாரிக்கும் கட்டைகளின் மேற்பரப்பு ஆகியவற்றின் மீது விழுந்து அவற்றை மாசுபடுத்தக்கூடும்.

5.11 உருகவைக்கப்பட்ட உணவை மீண்டும் உறைய வைக்காதீர்கள்.

சமைத்தல்

6.1 உணவில் தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகள் இருந்தால் அவற்றைக் கொல்லும்பொருட்டு தேவையான நேரத்திற்கும் தட்பவெப்ப நிலையிலும் உணவை முற்றாகச் சமையுங்கள்.

இறைச்சியை, கோழி மற்றும் பறவை இறைச்சி உட்பட்டவற்றை நன்றாக முழுமையாக சமையுங்கள். பெரிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி, கோழி போன்ற பறவை இறைச்சி மற்றும் இதர உணவுப் பொருட்களைச் சமைக்கும்போதும் மறு சூடேற்றும்போதும் அவற்றின் உட்பகுதியின் வெப்பநிலையை உணவு வெப்பமானி கொண்டு சோதனை செய்யுங்கள்.

இறைச்சியின் உட்பகுதியின் வெப்பநிலை குறைந்தது 75°C யை அடைந்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

6.2 நீர்ம உணவுகளான சூப், குழம்பு, மற்றும் சுவைச்சாறு போன்றவற்றை முற்றிலுமாக முழுமையாகக் கொதிக்கும் வகையில் சமையுங்கள்.



6.3

இழைநயம் மற்றும் வண்ண மாற்றத்தைச் சோதனை செய்வது மூலம் மீன் மற்றும் கடல் உயிரின உணவு முழுமையாகச் சமைக்கப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள்.

6.4

உணவுப் பொருளைச் சமைக்க அல்லது மறு சூடேற்றுவதற்கு முன்னர் மீன் அடுப்புகளையும் உணவை வாட்டுவதற்கான பின்னல் கம்பிகளையும் சூடாக்குங்கள். மின்அடுப்பும் பின்னல் கம்பிகளும் முன்னரே சூடேற்றப்படா விட்டால், உணவு சமைக்கப்படுவதற்கு நீண்ட நேரம் பிடிக்கும் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

மீண்டும் சூடேற்றுதல்

6.5

உணவு நச்சுத்தன்மை அடையும் ஆபத்தைக் குறைக்க உணவை மீண்டும் முழுமையாகச் சூடேற்றுவது முக்கியமானதாகும். திடமான உணவுப் பொருட்கள் நீராவினை வெளிப்படுத்துவதையும், நீர்ம உணவுப்பொருட்கள் குமிழிகளை ஏற்படுத்துவதையும் கொதிப்பதையும் சோதனை செய்து உணவை முழுமையாக மீண்டும் சூடேற்றுங்கள். உணவு 2 நிமிடங்களுக்கு 75°C வெப்பத்தில் சூடேற்றப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள்.

ஒரு முறை மட்டுமே உணவை மீண்டும் சூடேற்ற வேண்டும்.

6.6

சூடாக வைத்திருக்கும் இடத்தில் வைப்பதற்கு முன்பாக நீங்கள் உணவை முழுமையாக மீண்டும் சூடேற்ற வேண்டும். சூடேற்றுவதற்கு எவ்வளவு நேரமாகிறதோ அவ்வளவு நேரம் அது வெப்ப ஆபத்துப் பிரிவில் இருக்கும். வெப்ப ஆபத்துப் பிரிவு குறித்த தகவலுக்கு அத்தியாயம் 8-ப் பாருங்கள்.

விரைவுத் தகவல் 2

பெரும்பாலான நுண்கிருமிகளும் ஒட்டுயிர்களும் வெப்பத்தால் அழிக்கப்படுகின்றன. அதனால்தான் உணவை முழுமையாகச் சமைத்தலும் மீண்டும் சூடேற்றலும் உணவுவழி உடல்நலக்குறைகளைத் தடுக்கிறது. இருந்தாலும், சமைப்பது மற்றும் சூடேற்றுவது, நோய்த்தொற்றும் நுண்ணுயிர் வகையான *Bacillus cereus*-சால் உருவாக்கப்படும் நச்சுப்பொருள்கள் ஏற்படுத்தும் உணவுவழி உடல்நலக்கேடுகள் வருவதைத் தடுக்காது. *Bacillus cereus* எனும் நுண்ணுயிர்க்கிருமி அரிசியில் அடிக்கடி காணப்படுகிறது.

சமைக்கப்படாத அரிசி *Bacillus cereus* நுண்ணுயிர்க் கிருமி விதைகளைக் கொண்டிருக்கும். சமைத்த அரிசி அறையில் நிலவும் வெப்பச்சூழலில் வைக்கப்பட்டால், கிருமி விதைகள் பல்கிப்பெருகுவதுடன் வாந்தியையும் வயிற்றுப்போக்கையும் ஏற்படுத்தும் நச்சுப் பொருளை உருவாக்கும். சோற்றை மீண்டும் சூடுகாட்டுவதால் அதில் உள்ள நச்சுப் பொருள்கள் அழிக்கப்பட்டிருக்கா மாட்டா.

புத்தம் புதிதாக சமைக்கப்பட்ட சோற்றை பரிமாறுவதன் வழி *Bacillus cereus* நுண்கிருமி மூலம் வரும் உணவு நச்சுத்தன்மையைத் தடுக்க முடியும்.

இது சாத்தியமில்லை என்றால், சோற்றை விரைவாக ஆற வைக்க வேண்டும். பின்னர் அதனை 5°C குக்கீழ் குளிர்ச்சியாக வைத்து அதனை வெப்ப ஆபத்து இடைவெளிக்கு வெளியில் வைத்திருக்கவேண்டும். இல்லை என்றால், அதனை வெப்ப ஆபத்து இடைவெளியில் 60°C கு மேலாக வைத்திருங்கள்.

சோற்றை, அதைச் சமைத்ததிலிருந்து 1 நாளுக்குள் உட்கொள்ளுவது நல்லது.

சில குறிப்பிட்ட உணவு குறித்து நீங்கள் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தவேண்டும். இவை கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது:

உணவுப் பொருளும் ஆபத்தும்	நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை
அரிசி	
<p>தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகள் <i>Bacillus cereus</i> இதில் இருக்கக்கூடும். அதில் உள்ள நச்சுப்பொருளை வெப்பத்தால் அழிக்கமுடியாது.</p>	<p>உட்கொள்ளாத சோறு விரைவாக ஆற வைக்கப்பட்டு குளிப்பதனைப் பெட்டியில் வைத்திருக்கப்பட வேண்டும் அல்லது எப்போதும் 60°C-ல் வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்கப்பட வேண்டும்.</p> <p>மீதப்படுவதை வைத்திருக்கும் தேவையைத் தவிர்க்க சிறிய அளவில் சோற்றைச் சமையுங்கள்.</p>
சிப்பி நண்டு	
<p>ஓடு உள்ள சிப்பி மற்றும் நண்டின் ஓடு தேசதமடைந்திருந்தால் அல்லது நீங்கள் அவற்றைச் சமைப்பதற்கு முன்னர், அவற்றின் ஓடுகள் திறக்கப்பட்டிருந்தால், உண்பதற்கு அவை பாதுகாப்பானதாவையாக இருக்காது.</p>	<p>சமையலுக்குத் தயாராகும்போது அல்லது சமைக்கும்போது சேதமடைந்த அல்லது திறக்கப்பட்ட ஓடுகளுடன் உள்ள சிப்பி அல்லது நண்டைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.</p> <p>சமைத்த பிறகும் ஓடுகள் மூடியிருக்கும் சிப்பிகள் அல்லது நண்டுகளை எறிந்துவிடுங்கள்.</p>

முட்டைகள்

முட்டைகளும்
முட்டை ஓடுகளும்
தீங்கு விளைவிக்கும்
Salmonella எனும்
நுண்ணுயிர்கிருமியைக்
கொண்டிருக்கும்.

இந்தத் தேதிக்குள்
பயன்படுத்துக,
இத்தேதிக்கு முன்னர்
பயன்படுத்துவது சிறந்தது
என்ற தேதிக்குப் பிறகு
உள்ள முட்டைகளைப்
பயன்படுத்தாதீர்கள்.

முட்டைகளையும்
அவற்றின் ஓடுகளையும்
கையாண்டபிறகு கைகளை
எப்போதும் கழுவுங்கள்.

கோழி, வாத்து போன்ற பறவை இறைச்சி

சமைக்கப்படாத கோழி,
வாத்து இறைச்சியில்
Salmonella மற்றும் *Campylobacter*
நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள்
இயல்பாகவே இருக்கும்.

கோழியைக் கையாண்ட
பிறகு மற்ற உணவுப்
பொருட்களைத் தொடுவதற்கு
முன்னர் கைகளைச்
சவுக்காரம் கொண்டு
கழுவுங்கள். கோழியை
முற்றாகச் சமையுங்கள்.

7.1

மாசுபடுவதைத் தடுப்பதற்காக உணவை முறையாக மூடி வைப்புகள். விற்பனைக்கு உள்ள உணவை பார்வைப் பெட்டிக்குள் சீரான முறையில் வைத்திருங்கள்.



7.2

உணவுக் பொருட்களைப் பார்வைக்கு வைக்கும் பெட்டியையும், தும்மல் தெறிக்காமல் பாதுகாக்கும் பெட்டியையும் அன்றாடம் வியாபாரம் முடிவடைந்ததும் கிருமிக்கொல்லி முறையைப் பயன்படுத்தியும், சுத்தம் செய்தும் பராமரியுங்கள்.

7.3

சமைத்த மற்றும் வெட்டப்பட்ட பழங்கள் உட்பட உண்ணத் தயாராகவுள்ள உணவை வெறும் கைகளைப் பயன்படுத்திக் கையாளாதீர்கள்.



7.4 சமைத்த மற்றும் வெட்டப்பட்ட பழங்கள் உட்பட உண்ணத் தயாராகவுள்ள உணவைக் கையாளும்போது எப்போதுமே இடுக்கிகள், அகப்பைகள் கரண்டிகள் மற்றும் கையுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

7.5 வெறும் கைகளால் ஐஸ் கட்டிகளைக் கையாளாதீர்கள். அவற்றை வெறும் கைகளால் கண்ணாடிக் குவளைகளுக்குள் வைக்காதீர்கள். எப்போதுமே ஒரு அகப்பை அல்லது இடுக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

7.6 பானங்களைப் பரிமாறும்போது கண்ணாடிக் குவளைகளின் உட்பகுதியை அல்லது அவற்றின் விளிம்புகளைத் தொடாதீர்கள். சாத்தியமான வரை உணவுத் தட்டைப் பயன்படுத்துங்கள்.

7.7 சமைத்த மற்றும் உண்ணத் தயாராகவுள்ள உணவைக் கையாளும்போது கையுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். உணவைக் கையாளுவதற்குப் பயன்படுத்தும் கையுறைகளை வேறு காரணங்களுக்காகப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

7.8 கையுறைகளை அடிக்கடி மாற்றுங்கள், குறிப்பாக வெவ்வேறு பணிகளுக்குப் பின்னர் அல்லது அவை மாசுபட்டால் அல்லது கிழிந்துவிட்டால்.

7.9 பணத்தைக் கையாளும்போது கையுறைகளைக் கழற்றி விடுங்கள். பணத்தில் அழுக்கு மற்றும் கிருமிகள் காணப்படலாம். இது கையுறைகளையும், கையாண்ட எவையேனும் உணவுகளையும் மாசுபடுத்தும்.



7.10 உணவைத் தயாரிக்கும்போது, உணவை மாசுபடுத்தக்கூடிய காசு/ நோட்டுப்பணம் அல்லது மற்ற பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.

7.11 பின்வரும் வகையில் உள்ள சமைத்த அல்லது உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவை, மற்றவற்றுடன் கலக்காதீர்கள், விற்காதீர்கள், மறுவிற்பனை செய்யாதீர்கள்:

- தரையில் விழுந்தவை
- தூசி, நுண்கிருமிகள் மற்றும் தீங்குயிரிகள் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறாமல் வைக்கப்பட்டிருந்தவை
- முறையற்ற வெப்பத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்தவை

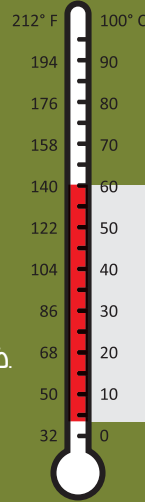
7.12 பலரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து பகிரிந்து சாப்பிடும் உணவை வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கொடுக்கும்போது பரிமாறும் கரண்டிகளையும் கொடுப்பது நல்ல பழக்கமாகும்.

உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்

விரைவுத் தகவல் 3

உணவை நஞ்சாக்குகின்ற நுண்கிருமிகள் 5°C முதல் 60°C வெப்பநிலையில் பெருகின்றன. இது வெப்ப ஆபத்து இடைவெளி என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த வெப்ப ஆபத்து இடைவெளிக்கு வெளியில் உணவை வைத்திருப்பதன் மூலம் உணவு நச்சுத்தன்மையாகும் ஆபத்தைக் குறைப்பதில் நீங்கள் உதவ முடியும்.

வெப்ப ஆபத்து இடைவெளிக்குள் அறையில் நிலவும் வெப்பத்திற்கு ஏற்ப எந்த உணவையும் 2 மணி நேரத்திற்கு மேலாக வைத்திருக்கக் கூடாது. 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு உணவை குளிர்வதனப்பெட்டியில் வைக்கவும். வெப்ப ஆபத்து இடைவெளிக்குள் 4 மணி நேரத்திற்கு மேலாக வைக்கப்பட்டிருந்த உணவை எறிந்துவிடவேண்டும்.



8.1

சமைத்த அல்லது உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவு, சமைக்காத உணவு ஆகியவற்றைச் சரியான தட்ப வெப்பச் சூழலில் பாதுகாத்து வைப்பது முக்கியம். நுண்கிருமிகள் பல்கிப்பெருகுவதையும் உணவு கெட்டுப்போகும் ஆபத்தைக் குறைக்கவும் அது உதவும்.

8.2

சரியான வெப்ப நிலையில் குளிர்பதனப்பெட்டியும் பிரீசரும் (உறைநிலையில் வைத்திருக்கும் கருவி) இயங்குகின்றனவா என்பதை வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தி சோதனை செய்வதுடன் அடிக்கடி வெப்ப நிலையையும் கண்காணிக்கவேண்டும்.

8.3

முன்னரே தயாரிக்கப்பட்டு பொட்டலமாக்கப்பட்ட உணவைப் பொருத்தவரை, பொட்டலத்தில் கூறப்பட்டுள்ளதிற்கிணங்க அதனைப் பாதுகாத்து வையுங்கள். புது உணவுப்பொருட்களைச் சரியான வெப்ப நிலையில் சேமித்து வைப்பதற்கான தகவல் படத்தைக் கீழே பார்க்கவும்.

குளிர்பதனப்பெட்டியிலும் உறைகருவியிலும் சேமித்து வைப்பதற்கான வெப்ப தகவல் படம்:

உணவு வகை	வெப்பம்
உறை நிலை இறைச்சி	-12°C யும் அதற்குக் கீழும் நீண்ட நாட்கள் வைத்திருப்பதற்கு, 18°C மற்றும் அதற்கு கீழ் நிலையில் வைக்கவும்
உறைநிலையில் உள்ள புத்தம்புதிய இறைச்சி/மீன்	0°C க்கும் 4°C க்கும் இடைப்பட்டது
உறைநிலையிலிருந்து உருக்கப்பட்ட இறைச்சி	0°C க்கும் 4°C க்கும் இடைப்பட்டது
ஐஸ்கிரீம்	-2°C யும் அதற்குக் கீழும்
பால் பொருட்கள்	7°C யும் அதற்குக் கீழும்

8.4 பெரிய அளவில் உள்ள இறைச்சியை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி உறைய வைப்புகள். பயன்படுத்துவதற்குத் தேவையான பகுதியை மட்டும் உறைகருவியிலிருந்து எடுங்கள்.

8.5 குளிர்பதனப்பெட்டி அல்லது உறையவைக்கும் கருவியில் சமைக்காத இறைச்சி மற்றும் கடல் உயிரின உணவு ஆகியவற்றை வெவ்வேறு தனித்தனி அடுக்கில் அல்லது கலன்களில் வைக்கவேண்டும்.

8.6 விற்கப்படும் உறைநிலையில் உள்ள உணவு, உருகவைக்கப்பட்டோ மறுபடியும் உறையவைக்கப்பட்டோ இருக்காமல் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

8.7 அதிகமான உணவுப் பொருட்களை, குறிப்பாக இன்னும் வெதுவெதுப்பாக உள்ளவற்றை குளிர்பதனப்பெட்டியில் அல்லது உறையச்செய்யும் கருவியில் வைக்காதீர்கள். அது உங்களின் குளிர்பதனப்பெட்டியின் வெப்ப நிலையை உயர்த்துவதுடன் வெப்ப ஆபத்து இடைவெளிக்கு வெப்பத்தைக் கொண்டுவந்துவிடும்.

8.8

குளிர்பதனப் பெட்டி அல்லது உணவை உறையச்செய்யும் கருவியின் கதவை நீண்ட நேரம் திறந்து வைப்பதைத் தவிருங்கள். குளிர்பதனப் பெட்டியின் உள்ளே வெப்பநிலையை அது உயர்த்திக் கிருமிகள் பெருகவும் செய்யும்.



இந்தப் படத்தில் என்ன தவறு உள்ளது என்று கண்டுபிடிக்க முடிகிறதா?

குளிர்பதனப்பெட்டியில் பொருட்கள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அதிகம் அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது. அது போதியளவில் உணவு உறைவதைத் தடுக்கிறது. போதிய அளவில் உணவு உறையும்பொருட்டு அதிக பொருட்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைக்காதீர்.

சமைத்த மற்றும் உண்பதற்குத் தயாராக உள்ள உணவு

8.9

-5°C கும் -60°C கும் இடைப்பட்ட நிலையில் வெப்ப ஆபத்து இடைவெளியில் நுண்கிருமிகள் விரைவாகப் பல்கிப் பெருகும். உணவு மாசுபடும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்காக, சூடான மற்றும் குளிர்ந்த நிலையில் உள்ள, உண்பதற்குத் தயாராக உள்ள உணவு சரியான வெப்ப நிலையில் வைத்திருக்கப்படவேண்டும்.

8.10

வெப்ப ஆபத்து இடை வெளிக்கு வெளியில் 60°C கு மேல் சூடான உணவு ஒரு முறையான தகதகப்பு நிலையில் வைத்திருக்கும் கருவியில் வைக்கப்படவேண்டும். உண்பதற்குத் தயாராக உள்ள குளிர்ந்த உணவு 5°C கு கீழ் உறை கருவியில் அல்லது குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைக்கப்படவேண்டும்.

8.11

கூடுதலாக உள்ள உணவை (அதாவது உடனடியாக நீங்கள் பரிமாறாதது) விரைவாக குளிர்வதனப்பெட்டியில் 5°C க்கு கீழ் சேமித்து வையுங்கள். வெப்ப ஆபத்து இடைவெளியில் உணவு அறையில் நிலவும் வெப்ப நிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்தால், தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகள் ஆபத்து தரும் நிலைக்கு வளரக்கூடும்.

8.12

குளிர்வதனப்பெட்டியில் வைக்கும் முன்னர் உணவை முறையாக மூடி வையுங்கள். வாங்கிய நாள் அல்லது தயாரித்த நாள் ஆகியவற்றை உட்படுத்தி உணவிற்கு அடையாளச் சீட்டை ஒட்டுங்கள். உணவு மற்ற உணவால் மாசுபடுவதைத் தடுக்கும் பொருட்டு எப்போதுமே சமைத்த மற்றும் உண்பதற்குத் தயாராக இருக்கும் உணவை, சமைக்காத உணவுக்கு மேலே உள்ள குளிர்வதனப் பெட்டி அடுக்கில் வையுங்கள்.



சமைக்காத கோழி ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்கள் மேலே வைக்கப்படக்கூடாது. பச்சை இறைச்சியின் கசிவினால் ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்கள் மாசுபடும் ஆபத்து இருக்கும். இது குறிப்பாக ஆபத்துமிக்கது ஏன் எனில் ஸ்ட்ராபெர்ரிகள் உண்பதற்குத் தயாரான உணவாகப் பரிமாறப்படும். எப்போதும் சமைக்காத உணவுப்பொருட்களை இறுக்கமான கலன்களில் வைத்து குளிர்வதனப் பெட்டியின் கீழ் அடுக்கில், சமைத்த மற்றும் உண்பதற்குத்தயாராக இருக்கும் உணவுத் தட்டுக்குக் கீழ் வைக்கவும்.

8.13

விற்று முடிக்காத, மீதமுள்ள சமைத்த உணவு அல்லது சமைத்த பிறகு 4 மணி நேரத்திற்கு மேலாக வைக்கப்பட்டிருந்த உணவு ஆகியவற்றை சேமித்து வைத்திருக்காதீர்கள். காரணம், 4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு நுண்கிருமிகள் ஆபத்தான அளவுக்கு அதில் பல்கிப் பெருகலாம்.

உணவுப் பொட்டலங்கள் (சிப்பங்கட்டுதல்)

- 8.14 தூய்மையான, சிப்பங்கட்டும் பொருட்களைக் கொண்டும், இறுக்கமான மூடிகள் உள்ள கலன்களைக் கொண்டும் உணவு பாதுகாப்பாக வைக்கப்படவேண்டும்.
- 8.15 சூடான உணவை வைத்து எடுத்துசெல்வதற்குச் சரியான கலன்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அக்கலன்கள் வெப்பமான உணவின் சூட்டைத்தாங்கக்கூடியதாக இருக்குமாறு உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- 8.16 ஸ்டைரோபோம் கலன்கள், அதிகமான சூட்டில் நெளியக்கூடும் அல்லது உருகக் கூடும். மிகவும் சூடான உணவை நேரடியாக ஸ்டைரோபோம் கலன்களில் வைக்காதீர்கள்.
- 8.17 தாள்தைப்புக்கருவி (ஸ்டேப்பிள்) கவ்வி (கிளிப்) ஊசி (பின்) அல்லது மற்ற உலோகப் பொருட்களைக்கொண்டு உணவுத் தாட்களையும், கொள்கலத்தையும் இறுக்கமாகக் கட்டாதீர்கள் அல்லது அடைக்காதீர்கள்.
- 8.18 சமைக்காத இறைச்சியின் விற்பனையைப் பொருத்தமட்டும், அது எத்தகைய இறைச்சி எ.கா. உருக வைக்கப்பட்ட புத்தம்புதிய இறைச்சி, உறையவைக்கப்பட்ட இறைச்சி, கெட்டியுருகு நிலையில் உள்ளது என முறையாக எழுதப்பட்ட ஒட்டுச்சீட்டு பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- 8.19 முன்னரே சிப்பங்கட்டப்பட்ட சாலட் மற்றும் வெட்டப்பட்ட பழங்களுக்கு, அவை சிப்பங்கட்டப்பட்ட தேதி மற்றும் அவற்றின் காலாவதி தேதி என்ன என்ற விவர ஒட்டுச்சீட்டு வைக்க வேண்டும்.

உணவை அனுப்புதலும் விநியோகித்தலும்

9

9.1 சமைத்த உணவை வைக்கவும் அனுப்பவும் இறுக்கமான மூடிகள் உள்ள கலன்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உணவு மூடாமல் திறந்து வைக்கப்பட்டிருப்பதை அனுமதிக்காதீர்கள்.

9.2 சமைத்த பின்னர் சூடான உணவின் வெப்ப நிலையை 60°C கு மேலாக வைத்திருந்து அவற்றை வெப்பக்காப்புபெற்ற சூடானபெட்டிகளில் வைத்து வேறு இடத்திற்கு எடுத்துச்செல்லலாம். அதன் மூலம் வெப்ப நிலை 60°C கு மேலாக முற்றாகத் தக்கவைத்துக்கொள்ளப்படும்.

9.3 குளிரான உணவுவகை, 5°C குக் கீழ் இருப்பதற்காக, குளிர்ப்பதன வசதியுள்ள ட்ரக்குகளில், குளிர்கலம், அல்லது காப்புப்பெற்ற ஐஸ் பெட்டிகள் ஆகியவற்றில் எடுத்துச்செல்லப்படவேண்டும்.

9.4 சமைக்காத மற்றும் சமைத்த / உண்பதற்குத் தயாராக உள்ள உணவுகளுக்கு இடையே மாசு எதுவும் இல்லை என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

9.5 உணவு விநியோகம் செய்யப்படும் வழியைத் திட்டமிடுங்கள். சமைக்கப்பட்ட உணவு உண்பதற்கு பல மணி நேரத்திற்கு முன்னர் விநியோகம் செய்யப்பட்டால் உணவு கெடக்கூடும். விநியோகத்திற்கு, அதிக மணி நேரத்திற்கு முன்னரே உணவைத் தயாரித்து விடாதீர்கள்.

9.6 உணவை விநியோகம் செய்ய முறையான விநியோக வாகனம் பயன் படுத்தப்பட வேண்டும். இத்தகைய வாகனங்களை எளிதில் சுத்தம் செய்ய உள்புற பேனல்கள் - பலகைகள் உள்ளன.

9.7 வாகனத்தில் துருப்பிடிக்காத வகையில் உணவுத் தட்டுகளை தட்டடுக்குகளில் வைக்க வசதி வழங்குங்கள். வாகனத்துக்குள் உள்ள தரையில் உணவுத் தட்டுகளையும் கலங்களையும் வைக்காதீர்கள்.

9.8

உணவை விநியோகம் செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் வாகனங்கள் சுத்தமாகவும் எப்போதுமே நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்கள் இல்லாதவாறும் பார்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். உணவை விநியோகம் செய்வதற்கு மட்டுமே இவற்றைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

9.9

கறைபட்ட சட்டிசாமான்களை எடுத்துச் செல்லப் பயன்படுத்தப்பட்ட பிறகு வாகனங்கள் சுத்தம் செய்யப்படுவதுடன் நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்களை அழிக்கும் மருத்துகொண்டும் சுத்தம் செய்யப்படவும் வேண்டும்.

9.10

உணவை விநியோகம் செய்யும் வாகனங்களை நன்றாக செயல்படும் வகையில் அதனைப் பழுதுபார்த்து நன்கு பராமரிக்கவேண்டும். அதன் மூலம் வாகனம் சாலைகளில் பழுதுபட்டு நின்றுவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பதுடன், நீண்டநேரத் தாமதம், குளிர்பனத முறையும் சரியாகச் செயல்படாமல் போகக்கூடும் என்பதால் உணவின் பாதுகாப்புத்தரமும் விட்டுக்கொடுக்கப்படும்.

தாங்களே பரிமாறிக்கொள்ளும் உணவும் சிப்பங்கட்டப்பட்ட உணவும்

9.11

தாங்களே பரிமாறிக்கொள்ளும் உணவு மற்றும் சிப்பங்கட்டிய உணவைப் பொருத்தவரை, உணவு எப்போது தயாரிக்கப்பட்டது அது எப்போதைய தேதிக்குள் உண்ணப்படவேண்டும் என்ற தகவலைச் முத்திரையிட வேண்டும். சமைத்ததிலிருந்து உணவு நான்கு மணி நேரத்திற்குள் உண்ணப்படவேண்டும்.

9.12

உணவைச் சூடாக வைத்துக்கொள்ள போதிய அளவில் தகரங்களில் உள்ள எரிபொருளை வழங்கவேண்டும். அப்படிச் சூடேற்றப்படும் உணவின் மூடியை பரிமாறும் வரை அப்படியே வைத்திருங்கள்.

9.13

தாங்களே பரிமாறிக்கொள்ளும்சாப்பாடு 2 மணி நேரத்திற்கு மேல் சென்றால், இரண்டாம் முறை புத்தம் புதிய உணவைத் தயாரித்து பின்னர் அதனை விநியோகம் செய்யவேண்டும்.

9.14

மீதமுள்ள உணவை எடுத்துச் செல்வதையும் பாதுகாப்பான நேரத்திற்குப்பிறகு உணவை உட்கொள்ளுவதையும் ஊக்குவிக்காமல் இருக்கும் பொருட்டு உணவை எடுத்துச் செல்லும் கலன்களை வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

9.15

உணவைக் கையாளுபவர்கள் நல்ல உயர்ந்த உணவுத் தரத்தையும் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தையும் கடைப்பிடிப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். உணவை அவர்கள் பரிமாறினால், நீண்ட நகங்களை அவர்கள் வைத்திருக்கக்கூடாது, நகைகளை அணிந்திருக்கக்கூடாது, கைகளை சவுக்காரம் கொண்டு கழுவவேண்டும், கையுறைகளை அணியவேண்டும், இடுக்கிகளையும் மற்ற கருவிகளையும் பயன்படுத்தவேண்டும்.

10

தூய்மையும் இடங்களைப் பராமரித்தலும்

10.1

உணவு தயாரிக்கும், சமைக்கும், பரிமாறும், பாதுகாப்பாக வைக்கும் இடங்கள் ஆகியவை அனைத்தும் அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தப்படுத்தப்படுவதையும் தொற்றுக்கிருமிகள் அகற்றப்படுவதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.



10.2

தரையைச் சுத்தமாகவும் உலர்ந்த நிலையிலும் வைத்திருங்கள். உணவு தயாரிக்கும் மேசையிலிருந்தும் சமையல் இடத்திலிருந்தும் கழிவுப் பொருட்களைத் தரையில் பெருக்கி வைக்காதீர்கள். தரையை அன்றாடம் கூட்டிப்பெருக்கிக் கழுவுவதுடன் ஈரமான தரையை ஈரத்துடைப்பத்தால் சுத்தம்செய்து உலரச்செய்யுங்கள்.

10.3

குளிர்பதனப் பெட்டியை தொடர்ந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

10.4

புகைபோக்கி மூடி (சூக்காஹூட்) அனல் குழல் முறைமற்றும் காற்றைத் தூய்மைப் படுத்தும் முறை ஆகியவை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தப்பட்டு பராமரிக்கப்படவேண்டும். அவை நன்றாகச் செயல்படுவதையும் அதிகச் சத்தம் செய்யாமலும் இருப்பதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும். வடிகட்டிகளை (பில்ட்டர்கள்) அடிக்கடி மாற்றுங்கள்.



10.5

நீர் அரித்தோடும் வழி, சாக்கடைகள் ஆகியவை எல்லா நேரத்திலும் அடைத்துக்கொண்டிராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்கள் மொய்ப்பதைத் தடுக்கும் பொருட்டு நீர் அரித்தோடும் அடைப்புகளிலும் சாக்கடைகளிலும் உள்ள உணவுப் பொருட்களை அகற்றுங்கள்.

10.6

உணவு தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களைத் தரையிலிருந்து 15 சென்டி மீட்டருக்கு மேலே தட்டடுக்குகளில் வைப்புகள். அதன் மூலம் தரையை எளிதில் சுத்தம் செய்யலாம்.

விரைவுத் தகவல் 4

எலி மற்றும் கரப்பான்பூச்சிகள் உங்கள் இடத்தில் அதிகமாக இருப்பதை நீங்கள் ஏன் தடுக்கவேண்டும்?

நோய்ப் பரவல்

- எலிகள், கரப்பான்பூச்சிகள், ஈக்கள் போன்றவை பல நுண்கிருமிகளையும் கேடு இழைக்கும் நுண்ணுயிர்களையும் தாங்கி இருக்கும்.
- எலிகள், கரப்பான்பூச்சிகள், ஈக்கள் போன்றவற்றால் மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவை மற்றும் நீரை உட்கொள்ளுதல், உணவு நச்சுத்தன்மையையும் மற்ற கடும் நோய்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- எலிகள், கரப்பான்பூச்சிகள் ஆகியவற்றின் நேரடித்தொடர்பு காரணமாக நோய்களும் மற்றும்/ அல்லது ஒவ்வாமைகளும் ஏற்படக்கூடும்.

சொத்துகளுக்குச் சேதம்

- எலிகள் கடித்து துண்ணுவதால், அவை கதவுகள், தடுப்புச் சட்டங்கள், அறைகலன்கள், உலோகக் கம்பிகள், மின்சாரக் கம்பிகள் ஆகியவற்றுக்குச் சேதம் விளைவிக்கின்றன. சேதமடைந்த மின்கம்பிகள் மின்பாய்வுக்கோளாறுக்கு வழிவிட்டு தீயும் பிடிக்கக்கூடும்.

உணவுப் பொருட்களை அழித்தல்

- எலிகள் மற்றும் கரப்பான் பூச்சிகள் அனைத்துண்ணிகளாகும். எலிகளும் கரப்பான் பூச்சிகளும் கடித்து வைத்த மூடிவைக்கப்படாத உணவு, மனிதர்கள் உண்பதற்குப் பாதுகாப்பானது அல்ல.

11.1 உங்கள் இடங்களில் நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்கள் இல்லாதிருப்பதை உறுதி செய்ய செயல்திறன்மிக்க தீங்குயிரிகள் கட்டுப்பாடு நடவடிக்கைகள் இருப்பது முக்கியமாகும்.

11.2 உணவுப்பொருட்கள் கிடைப்பதையும், பாதுகாப்பான இடங்களையும் நோய்களைப் பரப்பும் உயிர்இனங்கள் நுழைவதற்கான இடங்களையும் அகற்றுவதன் வழி உங்கள் இடத்தை நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்கள் இல்லாத இடமாக ஆக்குங்கள்.

11.3 நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்களுக்கு உணவுப் பொருட்கள் பின்வரும் வகையில் கிடைக்காமல் ஆக்குங்கள்:

- a. சுத்தமான சூழலை வைத்திருங்கள்
 - உணவுத் துண்டுகள்/குப்பைகள் இல்லாமல் இருக்க ஒவ்வொரு நாளும் வியாபாரம் முடிந்த பிறகு கடையையும் சமயலறையையும் முழுமையாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
 - சிந்திய உணவு/குப்பைகளை உடனடியாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
 - சாக்கடைகள் மற்றும் நீர்க்குழாய் வடிகட்டிகள் ஆகியவற்றைச் சுத்தம்செய்யுங்கள்
 - சமைக்கும் இடத்திற்குக் கீழே உள்ள பகுதி மற்றும் கழுவும் தொட்டி ஆகியவற்றை சுத்தமாகவும் உலர்ந்த நிலையிலும் வைத்திருங்கள்

- b. குப்பைகளை அகற்றும் நல்ல பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல்
- குப்பைத் தொட்டிகள் முக்கால்வாசி நிரம்பிய உடன் அல்லது தினமும் ஒரு முறை காலிசெய்யுங்கள்
 - முறையான காலால் மிதித்து திறக்கக்கூடிய குப்பைத் தொட்டிகளை பயன்படுத்துங்கள். அதனுள் பிளாஸ்டிக் உறையை போட்டு பயன்படுத்துங்கள்
 - வீட்டுக் குப்பைத் தொட்டி மற்றும் வெளியில் உள்ள பெரிய குப்பைத் தொட்டிகளை எல்லா வேளையிலும் மூடிவைத்திருங்கள்
 - உணவுக் கழிவுப்பொருட்கள் மற்றும் குப்பைகளை பையில் இட்டு, கட்டி, மூடப்பட்டுள்ள குப்பைத் தொட்டிக்குள் இடுங்கள்
 - குப்பைப் பைகளைத் தரையில் வைக்காதீர்கள்
 - கறைபட்ட பீங்கான்/மட்கலன்கள் மற்றும் உணவுத் துண்டுப்பொருட்களைத் தரையிலும் கழுவும் தொட்டியிலும் இரவு முழுவதும் வைக்காதீர்கள்



- c. நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்களிடமிருந்து உணவைப் பாதுகாத்தல்.
- உணவுகளை இறுக்கமாக மூடக்கூடிய கொள்கலன்கள், உலோக இழுப்பறைகள் அல்லது எலி புகாத வகையில் திரையிடப்பட்ட அறைகளில் சேமிக்கவும்.
 - இரவு முழுவதும் உணவை மூடாமல் வைத்திருப்பதைத் தவிர்க்கவும்
 - தரையிலிருந்து 15 சென்டி மீட்டர் உயரத்தில் உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக வையுங்கள்

11.4

பின்வரும் வழிகளில் நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்கள், பாதுகாப்பாக இருக்கும் இடங்கள் மற்றும் நுழையும் இடங்களை நீக்கிவிடுங்கள்:

- உணவுப்பொருட்களை பாதுகாப்பான முறையில் வைத்திருக்கவேண்டும் என்பதுடன் நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்கள் உள்ளனவா என்பதை வாரத்தில் ஒரு முறையாவது சோதனை செய்தும் பாருங்கள்
- மறைவான இடங்களை உருவாக்கக்கூடிய வீணான மற்றும் அதிகளவிலான பொருட்களை இருப்பில் வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- பொருந்துமிடத்தில், வடிகால்களையும் அடுப்பு இடுக்குகளையும் அனைத்து நேரங்களிலும் மூடி வைக்கவும்.
- கூரைகள், சுவர்கள், தரைகள், கதவுகள் ஆகியவற்றில் ஓட்டைகள் அல்லது வெடிப்புகள் ஆகியவற்றை அடைத்தல்
- சன்னல்களில் வலைகளை பொருத்துவது நோய் பரப்பும் உயிர் இனங்கள் உள்ளே நுழைவதை தவிர்க்கும்.

11.5

எலிகள் போன்ற கொறித்துண்ணிகள் உள்ளனவா என்பதைப் பின்வரும் வழிகளில் அன்றாடம் சோதனை செய்யுங்கள்:

- a. எலிகளின் வளைகள்
- b. எலிகளின் எச்சங்கள்
- c. சுவர்களிலும் கூரையிலும் எலிகளின் கறைபடிந்த அறிகுறிகள்
- d. கதவுகளிலும் ஒப்பனை உட்கூரைகளிலும் எலிகளால் கடித்துக் கொதறப்பட்ட அறிகுறிகள்
- e. உயிரோடுள்ள எலிகளைப் பார்த்தல்



கரப்பான்பூச்சிகள் அதிகமாக உள்ளனவா என்பதற்கான அறிகுறிகளை அன்றாடம் சோதனை செய்து பாருங்கள்:

- கரப்பான்பூச்சிகளின் எச்சங்கள்
- கரப்பான்பூச்சிகளை உயிரோடு காணுதல்
- கரப்பான்பூச்சிகளின் முட்டைக்கூடுகள்
- மூக்கைத்துளைக்கும் கரப்பான்பூச்சிகளின் நெடி

பலன் அளிக்கும் வகையில் கரப்பான்பூச்சிகளுக்கு எதிரான நடவடிக்கைகளில் பின்வருவனவும் அடங்கும்:

- அன்றாடம் உங்களின் இடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- குப்பைகளை அகற்றுவதில் நல்ல நிர்வாக முறையைக் கடைப்பிடிப்பது
- வெடிப்புகள், இடைவெளிகள் சுவர்களில் உள்ள பிளவுகள் ஆகியவற்றை அடைத்தல்
- பழுதடைந்த குளிர்பதனப்பெட்டிகளின் கதவு உட்புற பிளாஸ்டிக் சுற்றை மாற்றுதல்
- மறைந்து கொள்ளும் இடங்களான தேவையற்ற பெட்டிகள், மரப்பெட்டிகள், பழைய செய்தித்தாள் மற்றும் இதர பொருட்களின் குவியல் ஆகியவற்றை அகற்றுதல்
- உங்களுக்கு வரும், குறிப்பாக அட்டைப்பெட்டிகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பொருட்களில், கரப்பான்பூச்சி முட்டைகள் மற்றும் வளர்ச்சியடைந்த தீங்குயிரிகள் உள்ளனவா எனச் சோதனை செய்தல்
- நோய்களைப் பரப்பும் உயிர் இனங்கள் உள்ளனவா எனச் சோதித்து அவற்றுக்கு எதிராகத் தொழில்நீதியாக நடவடிக்கை எடுப்பவர்களை அமர்த்துதல்



ஈக்கள், உணவு வழி பரவும் நோய்களுக்குக் காரணமாக இருக்கும். அவை தீங்குவிளைவிக்கும் கிருமிகளை எடுத்து வருவதுடன், அவை வந்து இறங்கித் தின்னும் உணவை மாசுபடுத்தும். அவை உணவு இருக்கும் இடங்களில், மூடப்படா உணவு உள்ள இடங்களில், குப்பைத் தொட்டிகளில் சுத்தமற்ற வகையில் உணவு தயாரிக்கப்படும் இடங்களில் மற்றும் கருவிகளிலும் காணப்படும்.

ஈக்களுக்கு எதிரான பலன் அளிக்கும் ஒழிப்பு நடவடிக்கைகளில் பின்வருவனவும் அடங்கும்:

- சமைக்காத மற்றும் சமைத்த உணவை மூடி வைப்புகள்
- சிதறிய உணவு மற்றும் குப்பைகளை உடனடியாகச் சுத்தம் செய்தல்
- உணவுக் கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவுக் கறைகள் ஆகியவற்றை அகற்றுதல்
- குப்பைத் தொட்டிகளையும் குப்பைத்தொட்டிகள் இருக்குமிடங்களையும் அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தம்செய்தல்
- ஈக்கள் வளரும் இடங்களைத் அழிக்கும் பொருட்டு குப்பைகளை நல்ல முறையில் அகற்றும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல்
- சாத்தியமான இடங்களில் ஈக்களைப் சிக்க வைக்கும் தாள்கள் மற்றும் மின்பொறிகள் பொருத்துதல்
- நுழைவு இடங்களை காற்றுத்திரை அல்லது பிளாஸ்டிக் திரை ஆகியவற்றால் மூடிவைத்தல் அல்லது தானாக மூடிக்கொள்ளும் கதவுகளைப் பொருத்துதல்

