

TIP PENGURUSAN RUMAH YANG BAIK, KEBERSIHAN MAKANAN DAN PERIBADI



PENGENDALI MAKANAN



• Jangan bekerja apabila anda berasa tidak sihat. Jumpalah doktor dengan segera.



• Cuci tangan dengan sabun
* Sebelum mengendalikan makanan
* Selepas ke tandas
* Selepas batuk atau bersin



Gosok tangan anda dengan bauh yang secukupnya, dan pastikan yang celah-celah jari, kuku dan bahagian belakang tangan anda bersih daripada segala kotoran.

• Keringkan tangan dengan tuala kertas atau alat pengering tangan.



• Jangan bersin atau batuk dekat makanan.

• Jangan menyentuh mata, hidung, telinga, mulut, rambut atau kulit semasa mengendalikan makanan.

• Kuku hendaklah dipotong pendek. Jangan pakai cincin atau aksesori lain yang boleh mengumpul kekotoran.



• Balut luka di tangan anda dengan plaster kalis air.



• Pakai pakaian bersih.



• Jangan mengendalikan makanan jika tangan tidak beralas. Gunakan sarung tangan atau perkakas seperti penyepit dan senduk.



• Di dalam peti sejuk, simpan makanan bermasak di atas dan yang mentah di bawah.



• Makanan yang dimasak hendaklah diletak dalam tempat mempamer makanan.

PENGENDALI KEDAI MAKAN

• Buat pemeriksaan setiap hari ke atas semua pekerja untuk memastikan mereka yang menunjukkan tanda-tanda kurang sihat pergi mendapatkan rawatan perubatan. Jangan benarkan mereka mengendalikan makanan.



• Jangan benarkan kakitangan yang tiada kena-mengena dengan penyediaan makanan berada di kawasan penyediaan makanan.

• Berikan pelanggan tuala pakai-buang. Sediakan sudu/ senduk yang boleh digunakan bersama oleh semua orang yang makan semeja untuk menyeduk makanan.



• Bersihkan kedai makan anda dengan rapi setelah anda habis jualan dan buang atau tanggalkan semua sisa makanan untuk menghindarinya dari tikus, lipas dan serangga perosak yang lain.



• Masukkan sampah ke dalam beg plastic dan ikatnya dengan rapi sebelum membuangnya ke dalam tong sampah yang bertutup rapat.



• Bersihkan tandas dengan kerap. Sediakan kertas tandas, sabun cecair dan tuala kertas atau alat pengering tangan dengan secukupnya dalam tandas.

நல்ல பராமரிப்பு, உணவு மற்றும் தனிநபர் சுகாதார குறிப்புகள்



உணவைக் கையாள்பவர்கள்



• உடல் நலமில்லை என்றால் வேலை செய்ய வேண்டாம். மருத்துவக் கவனிப்பை உடனடியாக நாடவும்.



• சவுக்காரம் போட்டு உங்கள் கைகளைக் கழுவுவர்.
* உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்பு
* கழிவுநீரைப் பயன்படுத்திய பிறகு
* இருமல் அல்லது தும்பில் ஏற்பட்ட பிறகு



சவுக்காரத்தைப் பயன்படுத்தி நிறைய நுரைய உண்டாக்கவும். விரல்கள், நகங்கள் மற்றும் கைகளின் பின்பக்கம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தவும்.



• தாள் துவாலகைகள் அல்லது கைகளைக் காய வைக்கும் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி கைகளைக் காய வைக்கவும்.

• உணவுக்கு அருகே தாள்முலையை இருமுலையையே தலிக்கவும்.

• உணவைக் கையாளுமபோது, கண்கள், மூக்கு, சாதனம், வாய், முடி மற்றும் தோல் ஆகியவற்றைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.



• உங்கள் கைகளில் உள் புண்களை அல்லது டோட்டுகளை நீக்கி நனையாத பிளாஸ்டிக் டைபைரு முடவும்.



• தூய்மையான ஆடையை அணியவும்.



• வேறும் கைகளால் உணவைக் கையாளாதிருக்கி, கையாற்றுகளை அல்லது பாதிரங்களைப் பயன்படுத்தவும்.



• குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கும் போது சமைத்த உணவை சமைக்காத உணவிற்கு மேல் வைக்கவும்.



• சமைத்த உணவைக் கண்ணாடி பெட்டிகளில் காட்சிக்கு வைக்கவும்.

உணவுக் கடை நடத்துபவர்கள்

• உடல் நலமில்லாதவர்கள் முறையான மருத்துவக் கவனிப்பை நாடுவதை உறுதிப்படுத்த ஹியூக்களைத் தினமும் சோதனை செய்யவும். அவர்களை உணவைக் கையாள் அனுமதிக்கக்கூடாது.



• உணவு கையாளாத ஹியூக்களை உணவு தயாரிக்கும் இடத்தில் அனுமதிக்காதிருக்கி.

• வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஒரு முறை பயன்படுத்தப்படும் துவாலகைகளைக் கொடுக்கவும். அவர்கள் பரிந்து உண்ணும் உணவிற்குப் பொதுவாகப் பரிசுபடுத்தாதவற்றைய கறணிகளைக் கொடுக்கவும்.



• புச்சிகள் மற்றும் கொந்தளித் தினமும் உயிர்நாக்கிப்பிடுக்து பாதுகாக்க அன்றாடம் கடைசி வேலையாக இடத்தை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து எல்லா உணவுத் துண்டுகளையும் அகற்றி விடவும்.



• குழாய்களை இறக்கமாக முடப்பட்ட குழாய்களைத் தொட்டிகளில் பொருவதற்கு முன்னால் அவற்றை முறையாகப் பரிசுபடுத்தி வைக்கக் கூடாது.



• கழிவுநீரை கைத் தவறாமல் முறையாக சுத்தம் செய்யவும். கழிவுநீரைகளில் பொதுவான அளவு கழிவுநீரை தாள், சவுக்கார நீர் மற்றும் தாள் துவாலகைகள் அல்லது கைகளைக் காய வைக்கும் சாதனங்கள் ஆகியவற்றை வாரண்கவும்.