



খাদ্যকর্মীদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রাথমিক ধারণা



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Food and Agriculture
Organization of the
United Nations**



**Institutionalization of Food
Safety in Bangladesh
for Safer Food**



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
খাদ্য মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
ভিজিট করুন : www.bfsa.gov.bd

খাদ্যকর্মীদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রাথমিক ধারণা

প্রকাশনায় :

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

সম্পাদনা পরিষদ :

মোহাম্মদ মাহফুজুল হক, চেয়ারম্যান, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

এ কে এম নুরুল আফসার, ন্যাশনাল টিম লিডার, আইএফএস-বি, এফএও

অধ্যাপক ড মোঃ আব্দুল মালেক, সাবেক সদস্য, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

মাজেদা বেগম, সদস্য, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

মোঃ আব্দুল বাতেন মিঞা, সদস্য, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

ড মোঃ খালেদ হোসেন, সচিব, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

মোঃ ইমরুল হাসান, ফুড সেইফটি সিস্টেম স্পেশিয়ালাস্ট-ন্যাশনাল কনসাল্টেন্ট, আইএফএস-বি, এফএও

মোঃ মাসুদ আলম, ফুড সেইফটি সাইন্টিস্ট-ন্যাশনাল কনসাল্টেন্ট, আইএফএস-বি, এফএও

প্রথম সংস্করণ :

এপ্রিল, ২০১৭

দ্বিতীয় সংস্করণ :

জুলাই, ২০১৭

তৃতীয় সংস্করণ :

ফেব্রুয়ারি, ২০১৯

গ্রন্থস্বত্ব :

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

লেভেল ১২, প্রবাসী কল্যাণ ভবন,

৭১-৭২ ইস্কাটন গার্ডেন,

রমনা, ঢাকা-১০০০

ফোন: 55138000, 55138600

ফ্যাক্স: 55138601, 55138602

ই-মেইল: info@bfsa.gov.bd

ওয়েবসাইট :

www.bfsa.gov.bd

প্রচ্ছদ ও মুদ্রণ :

তিথী প্রিন্টিং এন্ড প্যাকেজিং

২৮/সি-১, টয়েনবি সার্কুলার রোড, মতিঝিল বা/এ, ঢাকা- ১০০০

ফোন: ৯৫৫০৪১২, ৯৫৫৩৩০৩, মোবাইল: ০১৮১৯-২৬৩৪৮১

ই-মেইল: tithyprinting@hotmail.com

বিক্রির জন্য নয়

তৃতীয় সংস্করণের কথা

খাদ্যকর্মীদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রাথমিক ধারণা

মুখবন্ধ

খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ, উৎপাদন, নাড়াচাড়া অথবা বিক্রয়ের সাথে জড়িত খাদ্যকর্মীদের খাদ্য কিভাবে নিরাপদ রাখা যায় সে বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা প্রদানের উদ্দেশ্যে এ পুস্তিকা সংকলনের ক্ষুদ্র প্রয়াস। খাদ্যের নিরাপদতা নিশ্চিত করা খাদ্য ব্যবসায় নিয়োজিত কর্মীদের আইনি ও নৈতিক দায়িত্ব। খাদ্য নিরাপদতা হলো খাদ্যকে বিভিন্ন বিপত্তি থেকে রক্ষা করার সমন্বিত পদক্ষেপ। তাছাড়া খাদ্যকর্মীদের খাদ্যের বিভিন্ন বিপত্তি সম্পর্কে সঠিক ধারণা রাখা এবং এগুলো নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান রাখা অত্যন্ত জরুরি।

পুস্তিকাটিতে ভোজ্য সাধারণের স্বাস্থ্যঝুঁকির সম্ভাবনায়ুক্ত খাদ্যবিপত্তি সম্পর্কে খাদ্যকর্মীগণ মৌলিক ধারণা পাবেন। খাদ্য বিপত্তিসমূহ হলো ক্ষতিকর অণুজীব, বিভিন্ন রাসায়নিক যেমন-বালাইনাশক, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক সমূহের অবশিষ্টাংশ এবং ভৌত উপাদান যেমন-ভাঙা কাঁচ, ধাতব উপাদান ইত্যাদি, যা খাদ্যে দূষণ ঘটাতে পারে।

অণুজীবঘটিত দূষণ নিয়ন্ত্রণ ও খাদ্যে অণুজীবের বংশবৃদ্ধি কিভাবে প্রতিরোধ করা যায় এবং কিভাবে এই জাতীয় দূষণ পরিহার করা যায় সে সম্পর্কে একটি স্পষ্ট ধারণা পাওয়া যাবে। এছাড়া রাসায়নিক ও ভৌত দূষণে সৃষ্ট খাদ্যবিপত্তি ও ঝুঁকিসমূহ কিভাবে নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ করা সম্ভব তাও বুঝা যাবে।

একজন খাদ্যকর্মী হিসেবে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়মাবলি জানা ও তা মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ পুস্তিকাটি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধানের মৌলিক ধারণা, সুস্থতা ও অসুস্থতা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা প্রদান করবে। তাছাড়া অসুস্থ হলে কি করতে হবে সে সম্পর্কেও নির্দেশনা দেয়া আছে। খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ ও পরিবেশনের জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার মৌলিক বিষয়সমূহ যেমন-হাত ধোয়া, ব্যবহৃত পোশাকের উপর পরিষ্কার কাপড় বা অ্যাপ্রন পরিধান, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও জীবাণু বিনাশকরণ, ইত্যাদি বিষয়সমূহ সম্পর্কে পুস্তিকায় আলোচনা করা হয়েছে। রোগ-জীবাণুর সংক্রমণ বিস্তার রোধে কীটপতঙ্গ ও পোকামাকড় নিয়ন্ত্রণ যে কোনো খাদ্য স্থাপনার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

পুস্তিকাটিতে খাদ্য নিরাপদ উপায়ে নাড়াচাড়া, সংরক্ষণ, রান্না করা ও পরিবেশনের নীতিসমূহ আলোচনা করা হয়েছে। দ্রুত পচনশীল খাদ্যে পচন অথবা অণুজীবের বৃদ্ধি প্রতিরোধে ফ্রিজে যথাযথভাবে খাদ্য সংরক্ষণ করা হচ্ছে নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনার অন্যতম নীতি। খাদ্য যথাযথভাবে রান্না করা এবং কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা করে সংরক্ষণ করা ভোক্তার স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

পুস্তিকাটি খাদ্যের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, খাদ্য নাড়াচাড়া, খাদ্য রান্না এবং সংরক্ষণ বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা প্রদান করবে যা খাদ্যবাহিত রোগ প্রতিরোধে অত্যন্ত জরুরি। পরামর্শগুলো সঠিকভাবে অনুসরণ করলে আশা করি আপনারা নিরাপদ উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত ও ভোজ্য সাধারণকে সরবরাহ বা পরিবেশন করতে সক্ষম হবেন।

ব্যাপক চাহিদার কারণে প্রথম ও দ্বিতীয় সংস্করণে মুদ্রিত পুস্তিকা দ্রুত শেষ হয়ে যায়। পাঠক ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্যদের চাহিদা এবং পুস্তিকাটির প্রয়োজনীয়তা বিবেচনায় আমরা এর কিছু অংশ প্রয়োজনীয় সংশোধন/ সংযোজন করে পুনরায় মুদ্রণের সিদ্ধান্ত নিয়েছি।

আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, পুস্তিকাটি খাদ্য ব্যবসার সাথে জড়িত খাদ্যকর্মী ও আইন প্রয়োগকারী সংস্থাসহ সকল অংশীজনের জন্য খাদ্য নিরাপদ রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। পুস্তিকাটি সংকলনের সাথে সংশ্লিষ্ট বিএফএসএ ও আইএফএস-বি প্রকল্পের সহকর্মীদের আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

মোহাম্মদ মাহফুজুল হক

চেয়ারম্যান

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

খাদ্য ব্যবসায়ীর বিশেষ দায়-দায়িত্ব (ধারা ৪৩)

- ব্যবসায়ী কর্তৃক নিজ উদ্যোগে উৎপাদিত ও প্রক্রিয়াকৃত নিম্নমানের অথবা বিষাক্ত খাদ্যদ্রব্য নিষ্পত্তি : উৎপাদিত ও প্রক্রিয়াকৃত খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ নিম্নমানের অথবা তাতে কোনো দূষক, বিকিরণযুক্ত বা অন্য কোনো ঝুঁকিপূর্ণ বা বিষাক্ত পদার্থের উপস্থিতি রয়েছে মর্মে সন্দেহ করার যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকলে সংশ্লিষ্ট ব্যবসায়ী নির্ধারিত পদ্ধতিতে তা নিষ্পত্তির ব্যবস্থা করবেন।
- ব্যবসায়ী কর্তৃক নিজ উদ্যোগে সরবরাহকৃত বা বিক্রয়কৃত নিম্নমানের অথবা বিষাক্ত খাদ্যদ্রব্য প্রত্যাহার : সরবরাহকৃত বা বিক্রয়কৃত খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ নিম্নমানের অথবা তাতে কোনো দূষক, বিকিরণযুক্ত বা অন্য কোনো ঝুঁকিপূর্ণ বা বিষাক্ত পদার্থের উপস্থিতি রয়েছে মর্মে সন্দেহ করার যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকলে তা উল্লেখ পূর্বক সর্বসাধারণের জ্ঞাতার্থে সংশ্লিষ্ট ব্যবসায়ী বিষয়টি প্রচার করবেন এবং বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষকে অবহিত করে নির্ধারিত পদ্ধতিতে বাজার বা ভোক্তার নিকট হতে প্রত্যাহারের ব্যবস্থা করবেন।
- বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশে ব্যবসায়ী কর্তৃক উৎপাদিত ও প্রক্রিয়াকৃত নিম্নমানের অথবা বিষাক্ত খাদ্যদ্রব্য নিষ্পত্তি : উৎপাদিত ও প্রক্রিয়াকৃত খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ নিম্নমানের অথবা তাতে কোনো দূষক, বিকিরণযুক্ত বা অন্য কোনো ঝুঁকিপূর্ণ বা বিষাক্ত পদার্থের উপস্থিতি রয়েছে মর্মে সন্দেহ করার যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকলে বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশে সংশ্লিষ্ট ব্যবসায়ী নির্ধারিত পদ্ধতিতে তা নিষ্পত্তির ব্যবস্থা করবেন।
- বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশে ব্যবসায়ী কর্তৃক সরবরাহকৃত বা বিক্রয়কৃত নিম্নমানের অথবা বিষাক্ত খাদ্যদ্রব্য প্রত্যাহার : সরবরাহকৃত বা বিক্রয়কৃত খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ নিম্নমানের অথবা তাতে কোনো দূষক, বিকিরণযুক্ত বা অন্য কোনো ঝুঁকিপূর্ণ বা বিষাক্ত পদার্থের উপস্থিতি রয়েছে মর্মে সন্দেহ করার যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকলে বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশের কারণে উল্লেখপূর্বক সর্বসাধারণের জ্ঞাতার্থে সংশ্লিষ্ট ব্যবসায়ী বিষয়টি প্রচার করবেন এবং বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষকে অবহিত করে নির্ধারিত পদ্ধতিতে বাজার বা ভোক্তার নিকট হতে প্রত্যাহারের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।

উৎপাদনকারী, মোড়ককারী, বিতরণকারী এবং বিক্রয়কারীর বিশেষ দায়বদ্ধতা (ধারা ৪৪)

- কোনো খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ উৎপাদনকারী বা মোড়ককারী নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ বা তদধীন প্রণীত বিধিমালা বা প্রবিধানমালার শর্তাবলি প্রতিপালনে ব্যর্থ হলে তা নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ এর লঙ্ঘন হিসেবে গণ্য হবে।
- কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ মজুদকারী বা বিতরণকারী নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ এর বিধান লঙ্ঘনের জন্য দায়ী হবেন, যদি তিনি-
 - ☞ মেয়াদোত্তীর্ণ তারিখের পর কোনো খাদ্য সরবরাহ করেন
 - ☞ উৎপাদনকারী ঘোষিত সাবধানতা সংক্রান্ত নির্দেশনা লঙ্ঘন করে খাদ্য মজুদ বা বিতরণ করেন
 - ☞ খাদ্য নিরাপদতা সংক্রান্ত তথ্য, ব্যবসায়িক চিহ্ন বা পরিচিতি মুছে ফেলেন
 - ☞ সরবরাহকারী বা উৎপাদনকারীর উৎস শনাক্ত করতে না পারেন
 - ☞ অনিরাপদ জানা সত্ত্বেও খাদ্যদ্রব্য মজুদ বা বিতরণ করেন
- কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ বিক্রেতা নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ এর বিধান লঙ্ঘনের জন্য দায়ী হবেন, যদি তিনি
 - ☞ মেয়াদোত্তীর্ণ তারিখের পর কোনো খাদ্যদ্রব্য বিক্রয় করেন অথবা বিক্রয়স্থলে মজুদ রাখেন
 - ☞ অস্বাস্থ্যকর অবস্থায় কোনো খাদ্য সংরক্ষণ বা মজুদ বা বিক্রয় করেন
 - ☞ খাদ্য নিরাপদতা সংক্রান্ত তথ্য, ব্যবসায়িক চিহ্ন বা পরিচিতি মুছে ফেলেন
 - ☞ সরবরাহকারী বা উৎপাদনকারীর উৎস শনাক্ত করতে না পারেন
 - ☞ অনিরাপদ জানা সত্ত্বেও খাদ্যদ্রব্য মজুদ বা বিক্রয় করেন

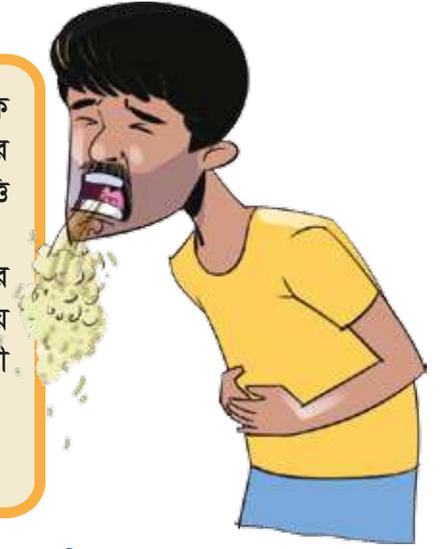


বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

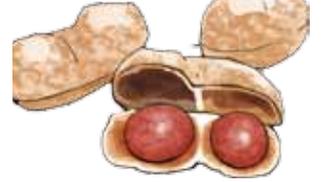
জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য নিরাপদতা কি এবং কেন?

খাদ্য নিরাপদতা হল এক বা একাধিক পদক্ষেপ যা ভোক্তার স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য খাদ্যকে খাদ্যের বিভিন্ন বিপত্তি থেকে রক্ষা করে। খাদ্যকে দূষিত করতে পারে তথা মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক খাদ্যস্থিত যেকোন কিছুকে খাদ্যবিপত্তি বলা হয়। খাদ্য সংশ্লিষ্ট বিপত্তি নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে খাদ্য ব্যবসার সাথে জড়িত খাদ্যকর্মীর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। প্রতিদিন অসংখ্য মানুষ দূষিত খাবার খেয়ে রোগাক্রান্ত হচ্ছে এবং যাদের অনেকেই গুরুতর অসুস্থ হচ্ছে। কেউ কেউ আবার সারা জীবনের জন্য রোগাক্রান্ত হচ্ছে এবং বংশ পরম্পরায় আক্রান্ত হচ্ছে। খাদ্যবাহিত রোগে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হচ্ছে শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি, গর্ভবতী মহিলা এবং যারা আগে থেকেই অন্য কোন কারণে অসুস্থ।



খাদ্যবিপত্তি অণুজীবঘটিত, ভৌত, রাসায়নিক অথবা এলার্জি সৃষ্টিকারী বা অসহিষ্ণু হতে পারে।



অণুজীবঘটিত খাদ্যবিপত্তি

- সরাসরি আহারযোগ্য বা রান্না করা খাবার অথবা ব্যাকটেরিয়ার দ্বারা দূষণ।
- ব্যাকটেরিয়ার বংশবিস্তার
- প্রতিকূল পরিবেশে ব্যাকটেরিয়ার বেঁচে থাকা।

ভৌত খাদ্যবিপত্তি

বিভিন্ন বস্তু দ্বারা খাদ্য দূষণ-যেমন, ভাঙা কাঁচ, প্লাস্টিকের টুকরা ইত্যাদির দ্বারা খাদ্য দূষণ।

রাসায়নিক খাদ্যবিপত্তি

বালাইনাশক ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিকের মাধ্যমে খাদ্য দূষণ।

এলার্জি সৃষ্টিকারী বা অসহিষ্ণু খাদ্যবিপত্তি

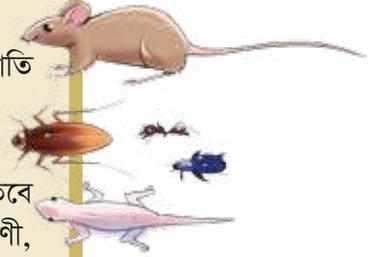
এলার্জি সৃষ্টিকারী বা অসহিষ্ণু খাদ্যবিপত্তি যেমন, চীনাবাদাম, তিলবীজ, চিংড়ি ইত্যাদি।

ব্যাকটেরিয়া

এক কোষী ক্ষুদ্র অণুজীব যা খালি চোখে দেখা যায় না।

বেশিরভাগ ব্যাকটেরিয়া ক্ষতিকর নয়; তবে কিছু প্রজাতি খাদ্যে বিষক্রিয়া ও পচন সৃষ্টি করে।

খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার অবস্থান সর্বত্র, তবে কাঁচা খাদ্য, পোকামাকড়, হুঁদুর, তেলাপোকা, পোষা প্রাণী, ময়লা-আবর্জনা ও নষ্ট খাবারে এগুলো অধিক পরিমাণে থাকে। এগুলোকে খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার প্রধান উৎস বলা হয়।



ব্যাকটেরিয়ার বংশবৃদ্ধির অনুকূল পরিবেশ:

ব্যাকটেরিয়ার বংশবৃদ্ধির জন্য উপযুক্ত খাদ্যসহ আর্দ্রতা, তাপমাত্রা (৫° সে. - ৬০° সে.), এবং পর্যাপ্ত সময়ের প্রয়োজন হয়।

খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া সাধারণত প্রতি ২০ মিনিট অন্তর বংশবৃদ্ধি করতে পারে।

অণুজীবঘটিত খাদ্যবিপত্তি

ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে খাদ্য দূষণের পথ

বাস্তবতা

খাদ্য শৃংখলের বিভিন্ন পর্যায়ে ও ক্ষেত্রে এমন কোন খাদ্য ব্যবসা নেই, যেখানে খাদ্যে বিষক্রিয়া বা পচন সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া উপস্থিত থাকে না।

খাদ্যের বাহ্যিক অবস্থা ও স্বাদ-গন্ধ দেখে খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি সবসময় বোঝা যায় না।

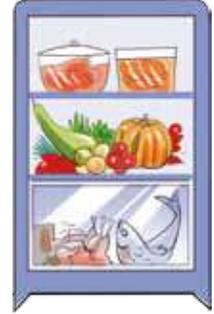
- কাঁচা খাবার
- মানুষ
- প্রাণী
- কীটপতঙ্গ-পোকামাকড়
- মাটি
- ধূলা-ময়লা
- আবর্জনা
- বায়ু
- পানি



উৎস



বাহন



রাগ্না করা বা সরাসরি আহারযোগ্য খাবার

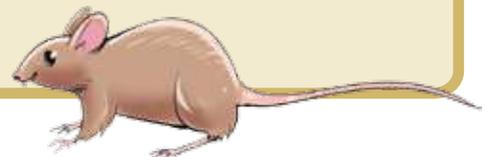
বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার উৎসসমূহ খাদ্যে ব্যাকটেরিয়ার আগমন ঘটায়। ব্যাকটেরিয়ার উৎসসমূহ সরাসরি আহারযোগ্য খাবারের সংস্পর্শে আসলে খাদ্য দূষিত হয়ে যায়।

সাধারণত ব্যাকটেরিয়া তার উৎস থেকে সরাসরি আহারযোগ্য অথবা রাগ্না করা খাবারের সংস্পর্শে যাওয়ার জন্য বিভিন্ন বাহনের উপর নির্ভর করে যেমন, হাত, পরিধেয় বস্ত্র, খাদ্য প্রস্তুতকরণে ব্যবহৃত সরঞ্জামাদি ও তৈজসপত্র এবং অন্যান্য খাদ্য স্পর্শক দ্রব্য।

পারস্পরিক দূষণ (ক্রস-কন্টামিনেশন) হলো, যখন এক ধরনের খাদ্য, খাদ্যোপকরণ বা খাদ্য স্পর্শক পৃষ্ঠদেশ হতে অণুজীব বা দূষক অন্য ধরনের খাদ্য বা খাদ্যোপকরণের সরাসরি সংস্পর্শে এসে বা পরোক্ষভাবে অপরিচ্ছন্ন যন্ত্রপাতি বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মাধ্যমে স্থানান্তরিত হয়।

অণুজীবঘটিত খাদ্যবিপত্তির নিয়ন্ত্রণ

- বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার উৎস থেকে সরাসরি আহারযোগ্য বা রাগ্না করা খাবার নিরাপদে রাখা।
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সঠিকভাবে অনুশীলন ও অব্যাহত রাখতে হবে। খাবার ঢেকে রাখা ও খাবার যথাসম্ভব নাড়াচাড়া কম করা।
- খাদ্য প্রস্তুতকরণ, সংরক্ষণ, বণ্টন ও পরিবেশনের সকল পর্যায়ে কাঁচা এবং রাগ্না করা খাবার আলাদাভাবে রাখা। হিমায়িত কাঁচা মাছ-মাংসের বরফ গলানো এবং রাগ্না করা মাছ-মাংস শীতল করার সময় বিশেষ যত্ন নেয়া।
- সঠিক যন্ত্রপাতি ও তৈজসপত্রের যথোপযুক্ত ব্যবহার করা।
- সঠিক পন্থায় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও জীবাণুমুক্ত করা। ধোয়া-মোছার কাজে ব্যবহৃত কাপড়ের যথাযথভাবে যত্ন নেয়া।
- আবর্জনা ও খাওয়ার অনুপযোগী খাদ্য যথাযথভাবে সংরক্ষণ ও অপসারণ করা।
- কীটপতঙ্গ-পোকামাকড় যথাযথভাবে নিয়ন্ত্রণ করা।
- ছোঁয়াচে রোগ আক্রান্ত খাদ্যকর্মীর দ্বারা খাবার প্রস্তুত, পরিবেশন ও বিক্রয় না করা।

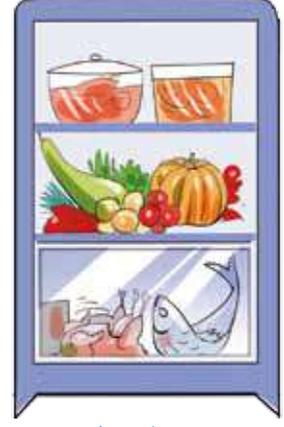


খাদ্যে বিষক্রিয়া প্রতিরোধে

বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী দূষক শৃঙ্খল ছিন্ন করুন

দূষণ সৃষ্টিকারী বিপত্তিসমূহের নিয়ন্ত্রণ

পারস্পরিক দূষণ (ক্রস-কন্টামিনেশন) প্রতিরোধে কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা করে রাখা এবং ছোঁয়াচে ব্যঞ্জে আক্রান্ত ব্যক্তি দ্বারা খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত, পরিবেশন বা বিক্রয় না করা



দূষণ রোধ করুন

ব্যাকটেরিয়ার দ্রুত বৃদ্ধি রোধকল্পে:

ব্যাকটেরিয়ার দ্রুত বৃদ্ধি রোধকল্পে খাদ্যকে অবশ্যই বিপদজনক তাপমাত্রার বলয়ের (৫° সে. থেকে ৬০° সে.) বাইরে রাখতে হবে। খাদ্যপণ্য খালাস, নাড়াচাড়া, প্রস্তুতকরণ, শীতলীকরণ এবং পরিবেশন যথাসম্ভব কম সময়ের মধ্যে শেষ করতে হবে।

গরম খাবার গরম এবং ঠান্ডা খাবার ঠান্ডা অবস্থায় রাখুন।

কাঁচা এবং রান্না করা খাবার আলাদা করে রাখুন



বংশবৃদ্ধি রোধ করুন

৫° সেঃ এর নিচে সংরক্ষণ করুন
সাধারণ কক্ষ তাপমাত্রায় দীর্ঘসময় খাদ্য সংরক্ষণ
পরিহার করুন



খাদ্যে বিষক্রিয়া
সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া
বিনাশ করুন

খাদ্য যথাযথভাবে রান্না করুন খাদ্যের কেন্দ্রস্থ তাপমাত্রা ৭০°
সেঃ এ পৌঁছালে ন্যূনতম ২ মিনিট ধরে রান্না করা

খাদ্যে ব্যাকটেরিয়া বিনাশ

খাদ্য যথাযথভাবে রান্না করলে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী অধিকাংশ ব্যাকটেরিয়া মারা যায়। সাধারণত খাদ্য রান্না করার সময় খাদ্যের কেন্দ্রীয় তাপমাত্রা ৭০° সেঃ এ পৌঁছালে ন্যূনতম ২ মিনিট ধরে রান্না করাকে উপযুক্ত তাপমাত্রা হিসেবে ধরা হয়, তবে এর থেকে কম তাপমাত্রাও গ্রহণ করা হয় যদি রান্না করার সময় বাড়িয়ে দিতে হবে।



খাদ্য দূষণ
রোধ করুন

নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনা খাদ্যে বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করে।

ভৌত খাদ্যবিপত্তি ও এর নিয়ন্ত্রণ

খাদ্যবিপত্তির ভৌত উৎসসমূহ হলো, দালানকোঠার ইট-সুরকি, যন্ত্রপাতি ও রক্ষণাবেক্ষণ সামগ্রীর ভাঙা অংশ, মোড়কীকরণ সামগ্রীর ছেঁড়া-ফাটা অংশ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতির ভাঙা অংশ, কীটপতঙ্গ-পোকামাকড় ইত্যাদি।

ভৌত খাদ্যবিপত্তি নিয়ন্ত্রণে অনুমোদিত সরবরাহকারী, কর্মচারীদের সচেতনতামূলক প্রশিক্ষণ, স্থাপনা ও যন্ত্রপাতির যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণ, কাঁচ ভাঙা প্রতিরোধ ও প্রতিকার, কাঠের তৈরি আসবাবপত্র ও সরঞ্জামাদি ব্যবহার, কীটপতঙ্গ-পোকামাকড় ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে সতর্ক থেকে কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ করা।



রাসায়নিক খাদ্যবিপত্তি নিয়ন্ত্রণ

খাদ্য শৃঙ্খলে বিভিন্ন ধরনের রাসায়নিক দ্রব্য যেমন, পরিষ্কারক ও স্যানিটাইজিং দ্রব্য, বালাইনাশক ইত্যাদি দ্বারা খাদ্য দূষিত হতে পারে। এছাড়া, খাদ্যস্থাপনাতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণে যথাযথ সতর্কতা অবলম্বন না করা হলে রাসায়নিক খাদ্যবিপত্তি সৃষ্টি হতে পারে।

রাসায়নিক খাদ্যবিপত্তি নিয়ন্ত্রণের উপায়সমূহঃ

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্যের সাথে খাদ্য বিতরণ অথবা সংরক্ষণ না করা; বাডু দেওয়া, ধোওয়া-মোছা অথবা কীটপতঙ্গ-পোকামাকড় দমনের সময় খাদ্যপণ্য নিরাপদ স্থানে সরিয়ে রাখা অথবা ঢেকে রাখা
- লেবেলবিহীন পাত্র অথবা খাবারের পাত্রে রাসায়নিক দ্রব্য সংরক্ষণ না করা, এবং পুরাতন রাসায়নিক দ্রব্যের পাত্রে খাদ্য সংরক্ষণ না করা
- অনুমোদিত নয় এমন রাসায়নিক দ্রব্য ও বালাইনাশক ব্যবহার থেকে বিরত থাকা
- নির্দিষ্ট মাত্রার বেশি রাসায়নিক দ্রব্য বা বালাইনাশক ব্যবহার থেকে বিরত থাকা।



এলার্জি সৃষ্টিকারী ও অসহিষ্ণু খাদ্যবিপত্তি নিয়ন্ত্রণ

এলার্জি সৃষ্টিকারী বা অসহিষ্ণু প্রতিক্রিয়া ঘটায় এইরূপ খাদ্য ও খাদ্যোপকরণ বলতে ঐ সকল খাদ্যোপকরণ অথবা তা থেকে প্রস্তুতকৃত খাদ্যপণ্যকে বুঝায় যা সংবেদনশীল ভোক্তার শারীরবৃত্তীয় এলার্জিক ও অন্যান্য প্রতিক্রিয়া ঘটায়। এর লক্ষণগুলো হলো, চুলকানি (র্যাশ), টোক গেলা ও শ্বাস-প্রশ্বাসে অসুবিধা হওয়া, পেট ব্যথা, খিঁচুনি, বমি, ডায়রিয়া, বুক ধড়ফড়, হৃদপিণ্ডের গতি বেড়ে যাওয়া, রক্তচাপ অস্বাভাবিক হওয়া, গুরুতর ক্ষেত্রে অচেতন হয়ে যাওয়া এবং এমনকি মৃত্যু হতে পারে। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশ ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য ও খাদ্যোপকরণকে এলার্জি সৃষ্টিকারী ও অসহিষ্ণু খাদ্য হিসেবে তালিকাভুক্ত করেছে। বাংলাদেশ বাদাম, তিলবীজ, খোলসযুক্ত মাছ, দুধ (ল্যাকটোজ সহ) ইত্যাদি খাদ্য ও খাদ্যোপকরণকে এলার্জি সৃষ্টিকারী ও অসহিষ্ণু খাদ্য হিসেবে তালিকাভুক্ত করেছে।

এলার্জি সৃষ্টিকারী ও অসহিষ্ণু খাদ্যবিপত্তি নিয়ন্ত্রণের উপায়সমূহঃ

এলার্জি সৃষ্টিকারী, অসহিষ্ণু খাদ্য ও খাদ্যোপকরণ আলাদা করে রাখা, প্যাকেটের লেবেলে এলার্জি সৃষ্টিকারী, অসহিষ্ণু খাদ্য ও খাদ্যোপকরণের নাম উল্লেখ করা, খাদ্য স্থাপনা, যন্ত্রপাতি, তৈজসপত্র ইত্যাদি সাবান এবং গরম পানিসহ ধোয়া-মোছা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়মাবলী সঠিকভাবে অনুসরণ করা। এছাড়াও সংশ্লিষ্ট বিধি-বিধান এবং ভোক্তার অনুরোধ কঠোরভাবে অনুসরণ করা আবশ্যিক।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধান ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা



যাযাবলব সত্য বলিব..

আদালত

বাস্তবতা

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক আইন ও বিধি-বিধান অমান্য করলে আপনি বিচারের সম্মুখীন হতে পারেন। মানুষের নাক, মুখ ও অন্ত্রনালিতে বিভিন্ন ধরনের অণুজীব থাকে। এছাড়া, খাদ্যবাহিত ও ছোঁয়াছে রোগাক্রান্ত শরীরের অল্পে বা তুকে বিভিন্ন ধরনের রোগ-জীবাণু থাকে; উদাহরণস্বরূপ, ফোস্কা, পচনশীল কাঁটা বা ক্ষত এবং ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে অসংখ্য জীবাণু থাকে। এসমস্ত জীবাণু হাত বা অন্য কোন বাহনের মাধ্যমে মানুষ থেকে মানুষে, মানুষ থেকে খাদ্যে অথবা খাদ্য থেকে খাদ্যে স্থানান্তরিত হয়।

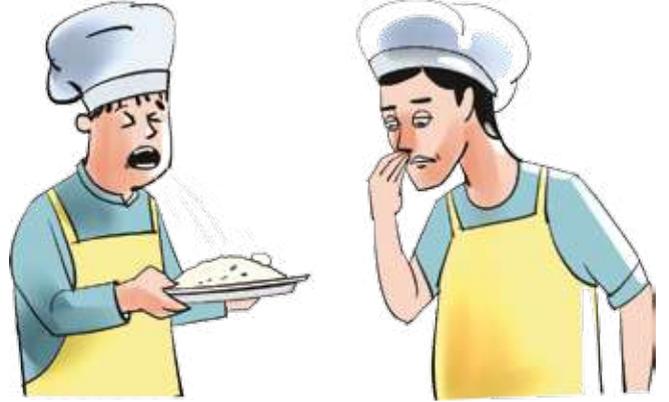
খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী জীবাণু খাদ্যকর্মীর হাঁচি-কাশির মাধ্যমেও রান্না, সংরক্ষণ, সরবরাহ ও পরিবেশন করার সময় ছড়াতে পারে।

খাদ্যকর্মীর হাত হচ্ছে রান্না করা বা সরাসরি আহারযোগ্য খাবারে জীবাণু স্থানান্তরের প্রধান বাহন।

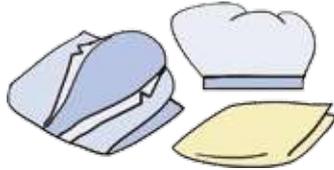
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ গ্রহন করুন এবং খাদ্যে বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করুন।

খাদ্য স্থাপনায় কাজ শুরু করার পূর্বে
সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে অবহিত করবেন যদি -

- অসুস্থ বোধ করেন, বিশেষত ডায়রিয়া, ঠাণ্ডা জ্বর, গলায় ব্যাথা, চোখ, কান ও নাক দিয়ে শ্লেষ্মা বারে পড়ে
- খাদ্যবাহিত রোগে অসুস্থ হন, পচনশীল কাঁটা বা ক্ষত, তুকে ফোস্কা পড়ে অথবা অন্যান্য সংক্রমণ হয়
- খাদ্যে বিষক্রিয়া জাতীয় অসুস্থতা বা ডায়রিয়াতে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে।



খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ স্থাপনায় প্রবেশ করার আগে অবশ্য করণীয়



- পরিধেয় সাধারণ কাপড়ের উপর পরিষ্কার অ্যাপ্রন বা নিরাপত্তা পোশাক পরতে হবে
- মাথার চুল ঢাকার জন্য টুপি পরিধান করতে হবে। টুপি অবশ্যই অ্যাপ্রন পরার আগে পরতে হবে অন্যথায়, টুপি পরার সময় মাথার চুল কাধের উপর পরবে এবং সেখান থেকে খাদ্যের মধ্যে স্থানান্তরিত হবে
- কপালের টিপ বা রঙ, নখের উপর রঙ করা ও ঘড়ি পরিধান করা সহ সকল প্রকার গহনা পরিহার করতে হবে
- ভালোভাবে হাত পরিষ্কার করতে হবে বিশেষত নখ ও আঙুলের ফাঁকসমূহ।

চিকিৎসক কর্তৃক সুস্থতার ছাড়পত্র না পাওয়া পর্যন্ত
খাদ্য ধরবেন না বা নাড়াচাড়া করবেন না।

ব্যবস্থাপককে অবহিত করুন -

যদি পানি নিরোধক কাপড় বা অ্যাপ্রন অথবা অন্যান্য প্রাথমিক প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন: সাবান বা হাত শুষ্ক করার সুবিধা না থাকে অথবা নিরাপত্তা পোশাক (অ্যাপ্রন) পরিবর্তন করার ব্যবস্থা ইত্যাদি না থাকা।



কখন হাত ধোয়া বাধ্যতামূলক

হাত ধোয়া বাধ্যতামূলক হবে যদি

- খাদ্য স্থাপনায় প্রবেশের পূর্বে অথবা খাদ্য নাড়াচাড়া করলে
- টয়লেট ব্যবহারের পরে
- পোশাক স্পর্শ করলে
- ময়লা তোয়ালে বা কাপড় ধরলে
- দূষিত প্যাকেজিং স্পর্শ করলে
- অসুস্থ মানুষের সংস্পর্শে আসলে
- পশু-পাখির সংস্পর্শে আসলে
- কাঁচা খাবার নাড়াচাড়া করলে
- রান্না করা বা আহারযোগ্য খাবার স্পর্শ করলে



ইহা ছাড়াও

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজের পরে
- চুল স্পর্শ করলে
- নাক ঝাড়লে
- আবর্জনা স্পর্শ করলে
- অন্যান্য প্রয়োজনে

কিভাবে হাত ধুতে হবে

১		২	
৩		৪	
৫		৬	
৭		৮	
	৯		

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকুন এবং খাদ্যকে নিরাপদ রাখুন

খাদ্যস্থাপনায় অবস্থান ও খাদ্য নাড়াচাড়া করার সময়-

অবশ্যই নিম্নোক্ত কাজগুলো থেকে বিরত থাকুন

- ধূমপান
- মাথা চুলকানো
- মুখ ও নাক স্পর্শ
- চুইংগাম চিবানো ও আঙুলের নখ কামড়ানো
- অপরিষ্কার আঙুল বা চামচ দ্বারা খাবারের স্বাদ নেওয়া
- সরাসরি আহারযোগ্য বা রান্না করা খাবার অথবা নাড়াচাড়া করা
- কড়া গন্ধযুক্ত সুগন্ধি অথবা দাঁড়ি কামানোর পরে সুগন্ধি ব্যবহার করা
- গ্লাসে বা প্লেটে ফুঁ দেওয়া
- পরিত্যক্ত কাগজ বা প্যাকেজিং ছোড়া।



নিচের কাজগুলো অবশ্য করণীয়

- কাজ শুরু করার পূর্বে হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন
- কাঁটা, ক্ষতস্থান যথাযথ পানি নিরোধক ড্রেসিং দ্বারা ঢেকে রাখুন
- আঙুলের নখ ছোট ও পরিষ্কার রাখুন
- টয়লেট বা প্রক্ষালন কক্ষে যাওয়ার পূর্বে অথবা খাদ্য স্থাপনা ত্যাগ করার পূর্বে অ্যাপ্রন খুলে রাখুন
- হাঁচি-কাশির সময় নিজেকে খাদ্য ও কাজের স্থান থেকে নিরাপদ দূরত্বে সরিয়ে নিন এবং মুখমণ্ডলে নিরাপদ মাস্ক বা টিস্যু ব্যবহার করুন
- ভূমির সাথে সমান্তরালভাবে স্পর্শ করে এমন জুতা পরিধান করুন
- নাকের শ্লেষ্মা পরিষ্কার করতে পরিষ্কার টিস্যু ব্যবহার করুন এবং তারপরে হাত ধুয়ে নিন।



খাদ্য স্থাপনার বাহিরে নিরাপত্তা পোশাক (অ্যাপ্রন) পরিধান করবেন না

তৈজসপত্র, যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জামাদি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণ

সংজ্ঞাসমূহ

পরিচ্ছন্নকরণ

কোন খাদ্য আধার বা খাদ্য যন্ত্রপাতির পৃষ্ঠ থেকে ধূলাবালি, খাদ্য-উচ্ছিষ্ট, হিজ, অথবা অন্যান্য অনাকাঙ্ক্ষিত পদার্থ দূরীকরণ।

ডিটারজেন্ট

এক ধরনের রাসায়নিক দ্রব্য (কেমিক্যালস) যা ময়লা-আবর্জনা, তেল- চর্বি ও খাদ্যের অবশিষ্টাংশ বা খাদ্য কণা দূরীকরণে সহায়তা করে।



জীবাণুনাশক

এক ধরনের রাসায়নিক দ্রব্য (কেমিক্যালস) যা ব্যাকটেরিয়াকে বিনাশ করে এমন পর্যায়ে নিয়ে আসে যা খাদ্যদ্রব্যের উপযুক্ততা ও নিরাপদতা নিশ্চিত করে।

জীবাণুমুক্তকরণ

খাদ্যদ্রব্য সম্পূর্ণ নিরাপদ ও উপযুক্ত রাখার জন্য রাসায়নিক দ্রব্য প্রয়োগ এবং ভৌত পদ্ধতিতে অথবা যে কোন একটি পদ্ধতিতে পরিবেশে বিরাজমান অণুজীবের পরিমাণ বা সংখ্যা যথাযথরূপে হ্রাসকরণ।

স্যানিটাইজিং

খাদ্যে কোন বিরূপ প্রভাব বা ভোক্তার স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কোন ব্যত্যয় না ঘটিয়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নকৃত কোন খাদ্য-আধার বা খাদ্য-যন্ত্রপাতি বা খাদ্য স্পর্শক পৃষ্ঠদেশকে তাপ বা রাসায়নিক দ্রব্য প্রয়োগের মাধ্যমে জনস্বাস্থ্য হানিকর গুরুত্বপূর্ণ রোগসৃষ্টিকারী অণুজীবকূলের সম্পূর্ণ ধ্বংসসাধন।



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য

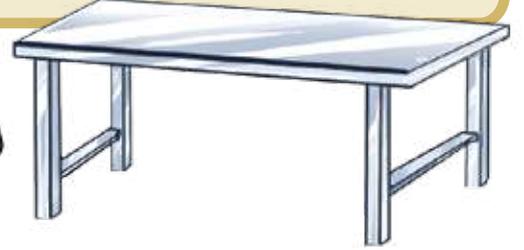
- কীটপতঙ্গ-পোকামাকড় মুক্ত রাখা এবং ক্রেতা ধরে রাখা।
- ব্যাকটেরিয়ার বংশবিস্তারে সহায়তাকারী বস্তুসমূহের অপসারণ
- কার্যকরী জীবাণুবিনাশ প্রক্রিয়ার অনুমোদন
- ভৌত বস্তুর দূষণের ঝুঁকি কমানো
- উপযোগী ও নিরাপদ কাজের পরিবেশের নিশ্চয়তা প্রদান
- আইন ও বিধি-বিধানের প্রতিপালন।



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্তকরণ

- প্রারম্ভিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নকরণ: খাদ্যের অবশিষ্টাংশ বা খাদ্য কণা ও খাদ্য বর্জ্য অপসারণ
- মূল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নকরণ: ডিটারজেন্ট বা তরল সাবানের সাহায্যে ময়লা-আবর্জনা, তেল- চর্বি ও খাদ্যের অবশিষ্টাংশ বা খাদ্য কণা দূরীকরণ
- প্রবাহমান পানিতে ধৌতকরণ
- জীবাণুমুক্তকরণ: গরম পানি এবং / অথবা জীবাণু নাশকের সাহায্যে জীবাণুবিনাশকরণ
- চূড়ান্ত ধৌতকরণঃ প্রবাহমান নিরাপদ পানিতে ধৌতকরণ
- শুকানো

লক্ষ্য রাখতে হবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বালতি বা সরঞ্জামাদি যেন খাদ্য প্রস্তুতকরণে ব্যবহৃত টেবিল বা কোন তলের উপর না রাখা হয়।



খাদ্য আবর্জনা ও বর্জ্য

খাদ্য স্থাপনায় প্রক্রিয়াকরণ স্থানে বর্জ্য ও ব্যবহারের অনুপযোগী খাদ্য সংরক্ষণ করা যাবে না। খাদ্য বর্জ্য থেকে খাদ্যে দূষণ এড়ানোর জন্য সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

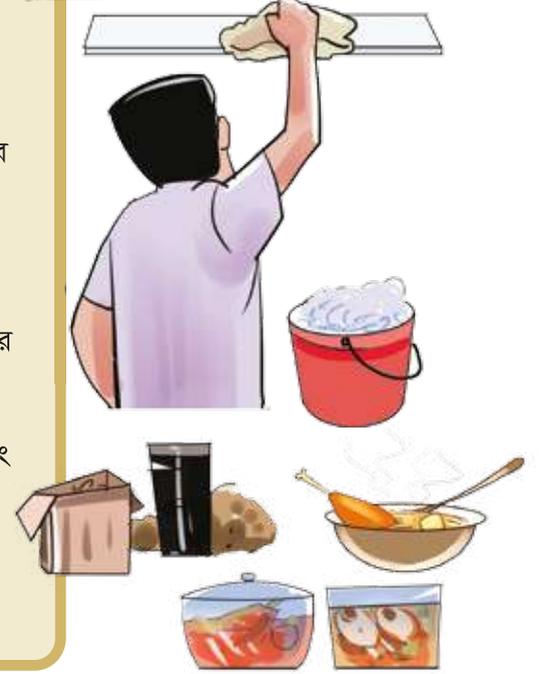
আবর্জনা নাড়াচাড়া করার পরে খাদ্যকর্মীকে অবশ্যই যথাযথভাবে হাত ধুতে হবে। বর্জ্য রাখার জন্য বাইরের ঝুড়ি মশা-মাছির বংশবিস্তারের জন্য উপযোগী জায়গা। এই কারণে ঝুড়িগুলোতে শক্তভাবে ঢাকনা আটকানোর ব্যবস্থা থাকতে হবে যাতে করে ব্যবহারের পরে সম্পূর্ণরূপে বন্ধ রাখা যায়।



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় যা করতে হবে এবং যা করা যাবে না

যা করতে হবে

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে যেমন, পরিচ্ছন্নতা সংক্রান্ত কাজের বিস্তারিত সময়সূচি। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার পরিকল্পনা এমনভাবে করতে হবে যাতে উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল আগে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা হয়
- সমস্ত খাদ্যপণ্য সরিয়ে রাখতে হবে; সম্ভব না হলে ঢেকে রাখা
- পরিচ্ছন্নতার কাজ উপর থেকে নিচের দিকে করা
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে সঠিক পরিষ্কারক দ্রব্য ও সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা
- হাতলযুক্ত যন্ত্রপাতি, তৈজসপত্র, রেফ্রিজারেটর ইত্যাদি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে বিশেষ গুরুত্ব দেয়া
- ঠান্ডা অথবা নোংরা হয়ে যাওয়া পানি পরিবর্তন করা
- ত্রুটিযুক্ত অথবা নষ্ট যন্ত্রপাতি, পরিষ্কারক দ্রব্য অথবা অ্যাপ্রন না থাকা ইত্যাদির ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে অবহিত করা
- আবর্জনার ঝুড়ি প্রতিদিন প্রয়োজন অনুযায়ী যতবার দরকার খালি করা এবং অবশ্যই দিন শেষে ধুয়ে পরিষ্কার করা।



যা করা যাবে না

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত একাধিক রাসায়নিক দ্রব্য একত্রে মেশানো
- পরিষ্কারের কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি ও হাত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য একই বেসিন ব্যবহার করা
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্য এবং যন্ত্রপাতি ছুড়ে ফেলা
- লেবেল বিহীন কৌটা বা পাত্রে অথবা ব্যবহৃত খাদ্যের কৌটা বা পাত্রে রাসায়নিক দ্রব্য (কেমিক্যালস) রাখা
- প্রক্ষালনকক্ষ (ওয়াসরুম) এবং খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ বা প্রস্তুতকরণ এলাকার জন্য একই সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা।



অপর্যাপ্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা খাদ্যে দূষণ ঘটায়

ধোয়া-মোছার কাজে ব্যবহৃত কাপড় (ডাস্টার) এক এলাকা থেকে অন্য এলাকায় স্থানান্তরে দূষণ ঘটায়।



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা শেষে করণীয়

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জামাদি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে শুকিয়ে নিতে হবে
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জামাদি জীবাণুনাশকে সারারাত ধরে ভিজিয়ে রাখা যাবে না
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহার অনুপযোগী কাপড় (ডাস্টার) ময়লার ঝুড়িতে ফেলে দিতে হবে
- যথাযথভাবে হাত ধুতে হবে।



কাজ শেষে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করে স্থান ত্যাগ করুন।

দূষণের ঝুঁকি এড়ানোর জন্য খাদ্যস্থাপনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। খাদ্য বর্জ্য, পরিত্যক্ত খাদ্য এবং অপরিষ্কার যন্ত্রপাতি স্তম্ভকৃত করা যাবে না। ছড়ানো ছিটানো খাদ্য বর্জ্য এবং প্যাকেজিং বর্জ্য দ্রুত সরিয়ে ফেলতে হবে।



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ৬ টি ধাপ



প্রারম্ভিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নকরণ



মূল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নকরণ



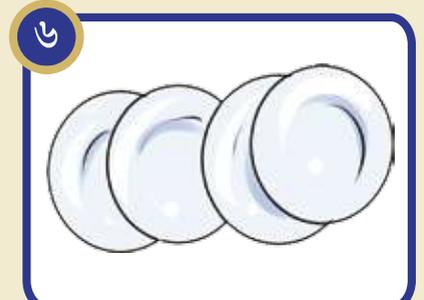
প্রবাহমান পানিতে ধৌতকরণ



জীবাণুমুক্তকরণ



চূড়ান্ত ধৌতকরণ

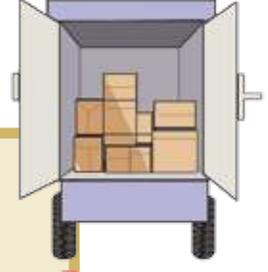


শুকানো

খাদ্যের নিরাপদ নাড়াচাড়া ও সংরক্ষণ

বিতরণ ও খালাস

- মেয়াদ উত্তীর্ণের বা উত্তম ভোগের সর্বোচ্চ তারিখ, কোড বা লট নং এবং খাদ্যের অবস্থা ও গন্ধ অথবা ছত্রাক পড়েছে কিনা তা পরীক্ষা করা
- কীটপতঙ্গ-পোকামাকড়ের উপস্থিতি পরীক্ষা করা
- টোল খাওয়া বা ছিদ্রযুক্ত কৌটা এবং নষ্ট মোড়ক পরীক্ষা করা
- দ্রুত পচনশীল খাদ্যের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা
- অনিরাপদ সরবরাহ বা বিতরণ, গাড়ি ও কর্মচারীর বিষয়ে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে অবহিত করা
- খাদ্য দ্রুততম সময়ের মধ্যে খালাস করে সংরক্ষণ করা।



সংরক্ষণ

খাদ্য স্থাপনার দেয়াল থেকে দূরে এবং মেঝে থেকে উঁচুতে খাদ্য সংরক্ষণ করতে হবে। পুরাতন মজুদ আগে শেষ করতে হবে এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ মজুদকৃত খাদ্য বা খাদ্যোপকরণ ব্যবহার করা যাবে না।

নষ্ট পাত্র অথবা টোল খাওয়া ও মরিচা পড়া পাত্রে খাদ্য সংরক্ষণ করা যাবে না।



মজুদ আবর্তন (Stock Rotation)

- নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতকরণে খাদ্য যাতে নষ্ট না হয়, সেই জন্য সঠিকভাবে মজুদ আবর্তন নিশ্চিত করা প্রয়োজন।
- সবসময় মনে রাখতে হবেঃ আগে সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করলে, আগে বিতরণ ও ব্যবহার করতে হবে।
- দ্রুত পচনশীল বা স্বল্পমেয়াদী সংরক্ষণকাল সম্পন্ন খাদ্যপণ্য ফ্রিজে অথবা হিমাগারে রাখা হয় এবং লেবেলে অবশ্যই মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ ব্যবহারের সর্বশেষ তারিখ থাকবে (এক্সপাইরি ডেট বা ইউজ বাই ডেট)। মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ পরিবর্তন করে খাদ্য বিক্রয় করা মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর এবং আইনের পরিপন্থী।
- দীর্ঘমেয়াদী সংরক্ষণকাল সম্পন্ন খাদ্যপণ্যের ক্ষেত্রে লেবেলে উত্তম ভোগের সর্বোচ্চ তারিখ (বেস্ট বিফর ডেট) দেয়া হয়। এই তারিখ পর্যন্ত বর্ণিত সংরক্ষণ পদ্ধতিতে খাদ্যপণ্যটি তার নির্দিষ্ট প্রকাশিত ও অপ্রকাশিত গুণাবলী ধারণ করে। তবে, উল্লিখিত সময়ের পরেও খাদ্যপণ্যটির মান সন্তোষজনক থাকতে পারে, কিন্তু বিক্রয়যোগ্য থাকবে না।
- মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ প্রতিদিন এবং উত্তম ভোগের সর্বোচ্চ তারিখ সপ্তাহে একবার পরীক্ষা করে দেখা উচিত।
- মেয়াদ উত্তীর্ণ বা নষ্ট খাদ্য বা খাদ্য উপাদান সংরক্ষণ করা যাবে না এবং তা সঠিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে অপসারণ করতে হবে।
- উত্তম ভোগের সর্বোচ্চ তারিখ অতিক্রান্ত খাদ্যপণ্য বিক্রয়ের উদ্দেশ্যে সংরক্ষণ করা যাবে না।



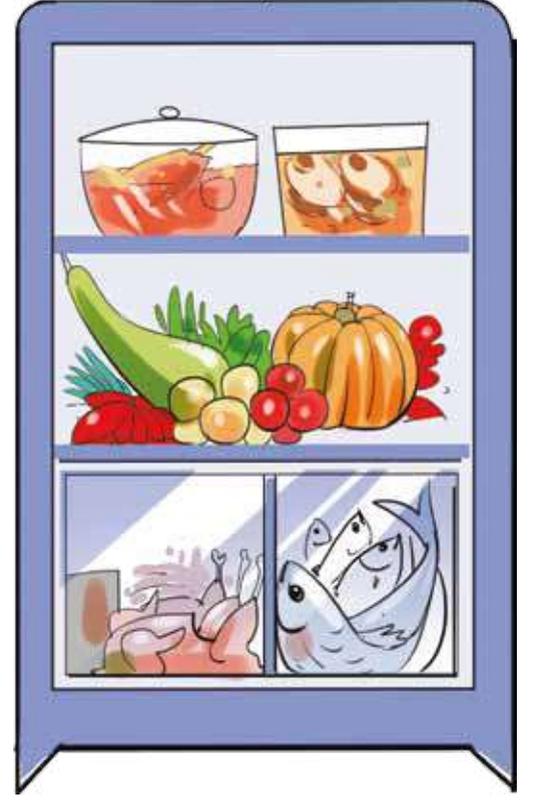
ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য

দ্রুত পচনশীল খাদ্য অণুজীবের বংশ বিস্তারকে ত্বরান্বিত করে। আর একারণে এগুলো ফ্রিজে অথবা হিমাগারে সংরক্ষণ করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, রান্না করা মাংস, খোলসযুক্ত মাছ এবং দুগ্ধজাত পণ্য।



হিমাগার / ফ্রিজের ব্যবহার

- কাঁচা ও ঝুঁকিপূর্ণ খাবার আলাদা করে রাখুন
- একটি মাত্র ফ্রিজে খাদ্য সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে উপরের তাকে ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য এবং নিচের তাকে কাঁচা খাদ্য রাখুন
- ফ্রিজের তাপমাত্রা ৫° সে. বা এর উপরে গেলে এবং গ্যাসকেট ছিঁড়ে বা ভেঙে গেলে সুপারভাইজারকে রিপোর্ট করুন
- নতুন খাদ্যপণ্য পুরাতন খাদ্যপণ্যের পিছনে সংরক্ষণ করুন
- গরম খাবার কখনই ফ্রিজে রাখবেন না
- খোলা পাত্রে খাবার রাখবেন না- ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে রাখুন
- ফ্রিজের দরজা বন্ধ রাখুন
- ফ্রিজে অতিরিক্ত খাদ্য সংরক্ষণ করবেন না
- ঘন ঘন ফ্রিজ খুলবেন না।



খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া ফ্রিজারে বংশবিস্তার করতে পারে না, কিন্তু বেঁচে থাকতে পারে।

খাদ্য প্রস্তুতকরণ



- অপ্রয়োজনে খাদ্য নাড়াচাড়া কমাতে হবে
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সঠিক নিয়মাবলী অনুশীলন করতে হবে
- কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা করে রাখতে হবে
- বিপদজনক তাপমাত্রার বলয়ে খাদ্য যথাসম্ভব কম সময় রাখতে হবে
- যথাযথভাবে পরিষ্কারের বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে।
- একবার ব্যবহারযোগ্য টিস্যু/ কাপড় ব্যবহার করতে হবে।



হিমায়িত খাদ্যদ্রব্য

অন্যান্য খাদ্য থেকে আলাদা করে রাখুন:

বরফ গলানোর সময়:

- বরফ গলা পানি ধরে রাখার জন্য খাদ্য প্লেট অথবা ট্রে-এর উপর রাখতে হবে
- ফ্রিজ বা কোল্ডরুমের নিচের তাকে রাখতে হবে

ব্যবহার করার সময়:

- পরীক্ষা করে দেখতে হবে যাতে কোন বরফ না থাকে
- বরফ গলানোর পরে হিমায়িত খাদ্যের প্রকারভেদে দ্রুততম সময়ের মধ্যে যথাযথভাবে রান্না করতে হবে অথবা প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানের নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে।

রান্না করার সময়:

- রান্না শুরু করার আগে চুলা গরম করা
- রান্না ততক্ষণ করতে হবে যতক্ষণ পরিষ্কার জলীয় অংশ না বেরোয়।
- স্টাফিং (যেমন: সসেস, মিটবল ইত্যাদি) আলাদা করে রান্না করতে হবে
- রান্নার পরপরই খেতে হবে।

শীতলীকরণের সময়:

- ঠাণ্ডা করার জন্য ঠাণ্ডা জায়গায় রাখতে হবে
- খাদ্যের প্রকারভেদে যেমন, দ্রুততম সময়ের মধ্যে ফ্রিজে অথবা কোল্ডরুমে রাখতে হবে।
- তৈজসপত্রাদি এবং খাদ্য স্পর্শক তল কাজের শেষে অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত করে রাখতে হবে।



গরম খাবার

খাবার এমনভাবে রান্না করতে হবে যেন খাবারের কেন্দ্রীয় অংশে তাপমাত্রা ন্যূনতম ৭০°সে. এ ন্যূনতম ২ মিনিট ধরে থাকে এবং সংরক্ষণের সময় তাপমাত্রা ৬০°সে. এর উপরে থাকে। খাদ্য রান্না করার পর শুধুমাত্র একবারের জন্য পুনরায় গরম করে তৎক্ষণাৎ খাওয়া যেতে পারে। গরম খাবার ঢেকে রাখুন।

মধ্যবর্তী সময় যেমন-

রেফ্রিজারেশন এবং রান্না (অথবা প্রক্রিয়াজাতকরণ),

রান্না এবং খাওয়া,

রান্না এবং রেফ্রিজারেশন এবং

রেফ্রিজারেশন ও পরিবেশনের সময় যথাসম্ভব দ্রুত সম্পন্ন করতে হবে।

বিশেষ দৃষ্টব্যঃ একই প্রোব থার্মোমিটার (শলাকায়ুক্ত থার্মোমিটার) যখন অনেকগুলো খাবারের তাপমাত্রা পরীক্ষা করার কাজে ব্যবহার করা হয় সেক্ষেত্রে থার্মোমিটারটি প্রতিবার তাপমাত্রা দেখার আগে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে।

একই থার্মোমিটার কাঁচা খাবারে ব্যবহারের পর কখনোই রান্না করা খাবারে ব্যবহার করা যাবে না।



খাদ্য পরিবেশন



- গরম খাবার গরম এবং ঠান্ডা খাবার ঠান্ডা রাখুন
- খাদ্য রান্না ও পরিবেশনের মধ্যকার সময় কম রাখুন
- কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা করে রাখুন
- খাদ্য ঢেকে রাখুন এবং নাড়াচাড়া কম করুন
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়মাবলী যথাযথভাবে অনুশীলন করুন
- পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতার যথাযথ মান নিশ্চিত করুন
- ক্রেতা সাধারণের সংস্পর্শে যাতে খাদ্যবিপত্তি না ঘটে সেদিকে নজর রাখুন।



নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩

নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ অনুসারে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রবিধান প্রণয়ন করা হয়েছে। এখানে খাদ্যস্থাপনা, খাদ্য-স্থাপনায় ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি, সরঞ্জামাদি এবং খাদ্যপণ্য উৎপাদন, প্রস্তুতকরণ, বিতরণ ও পরিবেশনে নিয়োজিত কর্মকর্তা-কর্মচারীদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সকল নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে।

খাদ্য উৎপাদন / প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানের হ্যাসাপ (হ্যাজার্ড এন্যালাইসিস এন্ড ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট) / খাদ্য উৎপাদন বা প্রস্তুতকরণের বিভিন্ন ধাপে বিপত্তি বিশ্লেষণ, সংকটাপূর্ণ ধাপে বিপত্তি নিয়ন্ত্রণ ভিত্তিক নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি থাকা বাঞ্ছনীয়।

এ ক্ষেত্রে, কেউ যদি এই আইনের ব্যত্যয় ঘটায়, সেক্ষেত্রে বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ অনুসারে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে।



প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ

নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ অনুযায়ী যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে নতুবা, উক্ত আইন অনুযায়ী বিচারের সম্মুখীন হতে হবে। যথাযথ ব্যবস্থা অর্থ প্রয়োজনীয় সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে যাতে কোনক্রমেই আইনের ব্যত্যয় না ঘটে।

যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণের প্রমাণস্বরূপ সন্তোষজনক রেকর্ড রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



পোকামাকড়-কীটপতঙ্গ বিষয়ে সতর্কতা

সাধারণত খাদ্যের পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ হলো হাঁদুর, তেলাপোকা, মাছি, ভীমরুল, পিঁপড়া, কবুতর, ঘুঘু, চরাই পাখি, কুকুর, বিড়াল ও সংরক্ষিত খাদ্যে আরও অন্যান্য কীটপতঙ্গ।

কেন খাদ্য স্থাপনাকে পোকামাকড়-কীটপতঙ্গ মুক্ত রাখতে হয়?

- রোগ-জীবাণু বিস্তার প্রতিরোধে
- খাদ্য অপচয় রোধ করা
- কীটপতঙ্গের শরীর, মল-মূত্র, শূককীট ইত্যাদি দ্বারা দূষণ রোধে
- দুর্ঘটনা প্রতিরোধে যেমন, বৈদ্যুতিক তার কেটে অগ্নিকান্ড অথবা পানির পাইপ কেটে পানি ছড়িয়ে পড়া
- খাবারে দূষণ ও কীটপতঙ্গ ইত্যাদি কারণে খাদ্য বিক্রয়ে প্রভাব পড়তে পারে
- কীটপতঙ্গ, পোকামাকড় ইত্যাদির উপস্থিতির কারণে অপরিষ্কার পরিবেশে দক্ষ খাদ্যকর্মী কাজ করতে অগ্রহী নাও হতে পারে
- আইন ও বিধি-বিধানের প্রতিপালনতায়।

পোকামাকড়-কীটপতঙ্গের উপদ্রব প্রতিরোধে করণীয়?

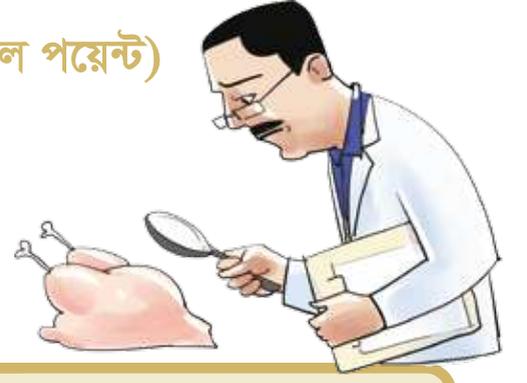
- কীটপতঙ্গ-পোকামাকড় অথবা এসবের উপস্থিতির লক্ষণসমূহ, মশা-মাছি মারার বৈদ্যুতিক যন্ত্রের টিউব লাইটে ড্রপটি, ভাঙ্গা জানালা এবং ত্রুটিপূর্ণ নর্দমা দেখা মাত্র আপনার সুপারভাইজরকে রিপোর্ট করুন
- খাদ্যপণ্য ও প্যাকেজিং সামগ্রী কীটপতঙ্গ মুক্ত কিনা তা নিশ্চিত হয়ে বিতরণ করুন
- ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকা খাদ্য এবং বর্জ্য দ্রব্য সরিয়ে ফেলুন-আবর্জনা জমতে দেয়া যাবে না
- খাদ্য ঢেকে রাখুন
- জানালা ও দরজা বন্ধ রাখুন
- বাহিরে আবর্জনা রাখার ঝুড়িতে ঢাকনা ব্যবহার করুন এবং এর আশে-পাশে পরিষ্কার রাখুন
- খাদ্য সরাসরি মেঝেতে রাখা যাবে না-মেঝে থেকে উপরে এবং দেয়াল থেকে দূরে রাখুন
- হাঁদুর মুক্ত রাখার জন্য খাদ্য পাত্রের ঢাকনা সব সময় বন্ধ রাখুন
- নিয়মিত মজুদ খাদ্য পরীক্ষা করুন।

কীটপতঙ্গ-পোকামাকড়ের লক্ষণ

- শূককীট, মুককীট এবং ডিমসহ জীবিত অথবা মৃত কীটপতঙ্গ
- পাখির মল-মূত্র ও বাসা এবং মাকড়সার জাল
- খাদ্য, কাঠ অথবা প্লাস্টারে কামড়ের দাগ, বাস্তু, থলে, প্যাকেট অথবা যেকোনো কাঠামোতে গর্ত, কার্ডবোর্ড অথবা কাগজ চিবানো
- খাদ্য থলে/পাত্রের বাইরে খাদ্য পড়ে থাকা
- অস্বাভাবিক গন্ধ যা তেলাপোকা ও হাঁদুর ইত্যাদি থেকে সৃষ্টি হয়
- গুড়া অথবা পাউডার জাতীয় খাদ্য যেমন ময়দাতে পদচিহ্ন এবং লেজের চিহ্ন
- পাইপ, গর্ত এবং চলাচলের রাস্তা সংলগ্ন দেয়ালের পাশ ঘেঁষে হাঁদুরের চলাচলের কালো দাগ (কালো তেলচিটচিটে চিহ্ন)
- সংরক্ষিত খাদ্য থেকে খাদ্য কমে যাওয়া।

খাদ্য খোলা অবস্থায় থাকলে কোনভাবেই মশা- মাছি মারার স্প্রে ব্যবহার করা যাবে না। স্প্রে ব্যবহারের পরে খাদ্য স্পর্শ-তল ও যন্ত্রপাতি অবশ্যই পরিষ্কার করতে হবে।

হ্যাসাপ (হ্যাজার্ড এন্যালাইসিস এন্ড ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট)



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ খাদ্য ব্যবসায়ীগণকে আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত হ্যাসাপ অথবা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উত্তম নীতিমালার উপর ভিত্তি করে নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনার বাস্তবায়নকে উদ্বুদ্ধ করে। এটি খাদ্য শৃঙ্খলের বিভিন্ন ধাপে মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক সম্ভাব্য ঝুঁকিসমূহ শনাক্তকরণ করা থেকে শুরু করে নিয়ন্ত্রণ করার কার্যপ্রণালীকে অন্তর্ভুক্ত করে।

খাদ্য শৃঙ্খলের বিভিন্ন ধাপে বিপত্তি নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থ হলে খাদ্য জনস্বাস্থ্যের জন্য অনিরাপদ হবে। ফলে সংশ্লিষ্ট পণ্যটি সম্পর্কে ক্রেতা সাধারণের আস্থা হারায় এবং শেষ পর্যন্ত খাদ্য ব্যবসায়ী তার ব্যবসা হারাতে থাকে। এতে শুধু খাদ্য ব্যবসায়ীই না, খাদ্য ব্যবসার সাথে জড়িত সকলে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সে কারণে খাদ্য শৃঙ্খলের কোন ধাপে যদি কোন খাদ্য বিপত্তি দেখা যায়, সে ক্ষেত্রে সেটি সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাকে অবহিত করতে হবে।

বিপত্তিমূলক ধাপগুলোর নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা অবশ্যই পর্যবেক্ষণ করতে হবে যাতে এদের কার্যকারিতা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যায় এবং যদি কোন অসামঞ্জস্য দেখা যায় প্রয়োজনে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

হ্যাসাপ ব্যবস্থাপনার কার্যকারিতা পরীক্ষার জন্য নিয়মিত নিরীক্ষা করতে হবে। হ্যাসাপ ব্যবস্থাপনা অবশ্যই বছরে ন্যূনতম একবার পর্যালোচনা করতে হবে; তা সত্ত্বেও যখনই কোন গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন করা হবে, যেমন: খাদ্যোপাদান পরিবর্তন, অথবা যখন কোন ধরণের ক্ষতি হয় যেমন, খাদ্যে বিষক্রিয়া বা খাদ্যে অভিযোগ ইত্যাদি ঘটনার ক্ষেত্রে অবশ্যই পর্যালোচনা করতে হবে।

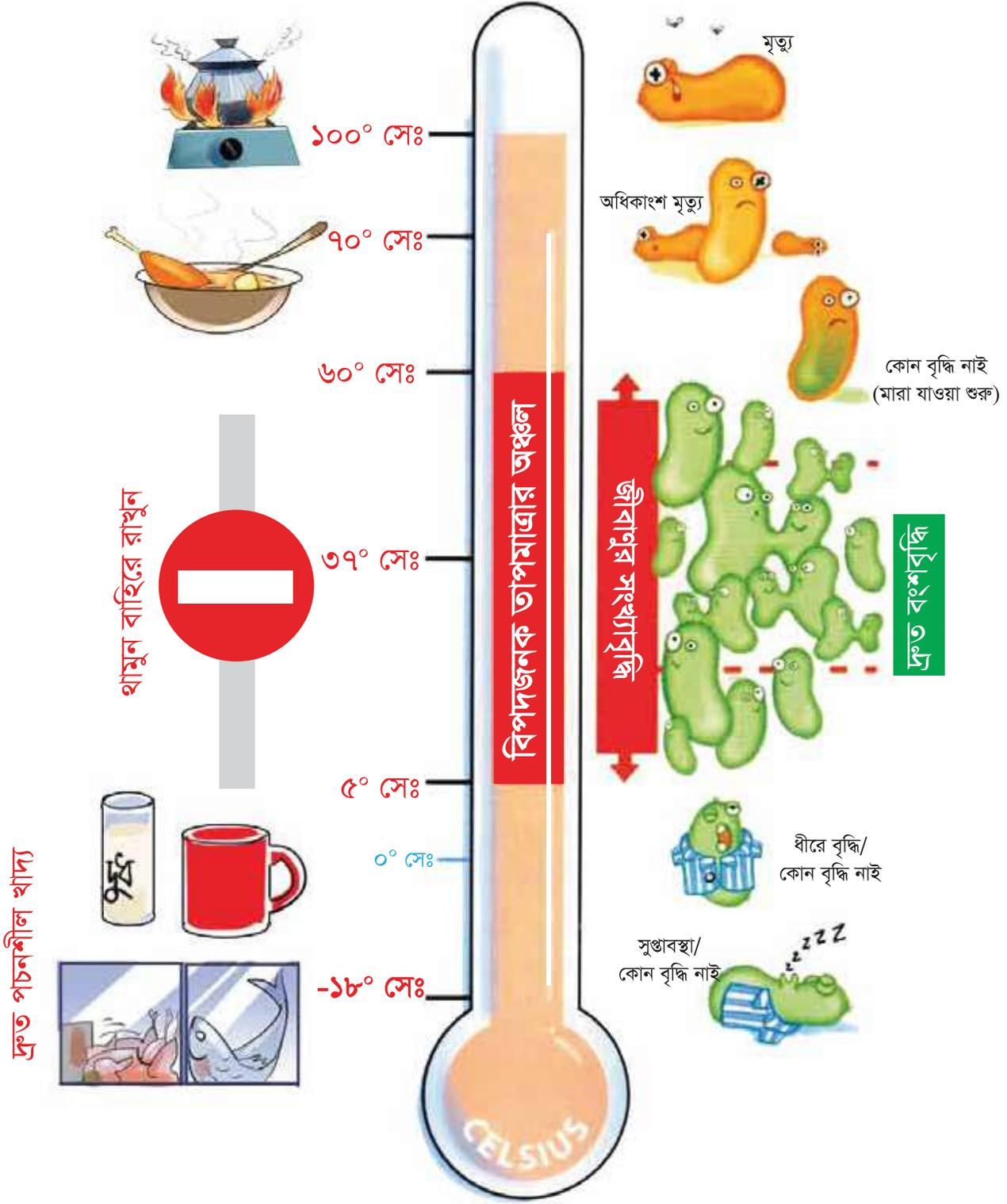
নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ এর আবশ্যিকতাসমূহ প্রতিপালনের জন্য পর্যাপ্ত সংখ্যক রেকর্ড রাখতে হবে যেগুলো খাদ্য নিয়ন্ত্রণকারী সংস্থাসমূহ কর্তৃক পরিদর্শন কার্যক্রম চলাকালে বিচারের সম্মুখীন হলে আত্মপক্ষ সমর্থনে সহায়তা করবে।

হ্যাসাপ ছাড়াও অন্য আরও কিছু নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনা আছে যেমন: নিরাপদ খাদ্য (সেফার ফুড), উন্নততর ব্যবসা (বেটার বিজনেস), নিরাপদ রান্না (কুক সেইফ), সেইফ ক্যাটারিং (নিরাপদ ক্যাটারিং) ইত্যাদি।

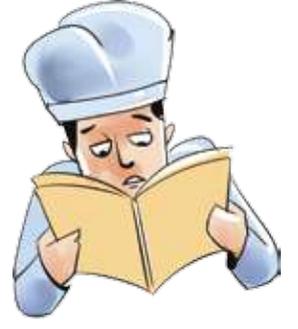
বিপত্তি, নিয়ন্ত্রণ, পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনী কার্যাবলীর উদাহরণ

বিপত্তিসমূহ	নিয়ন্ত্রণ	পর্যবেক্ষণ	সংশোধনী কার্যাবলী
<ul style="list-style-type: none"> কাঁচা মাংস থেকে খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে রান্না করা মাংসে দূষণ 	<ul style="list-style-type: none"> কাঁচা খাদ্য ও রান্না করা খাদ্য আলাদা আলাদা জায়গায় সংরক্ষণ 	<ul style="list-style-type: none"> কার্যকরী তদারকি 	<ul style="list-style-type: none"> নষ্ট মাংস ফেলে দেয়া নতুন পদ্ধতির প্রয়োগ খাদ্যকর্মীদের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা
<ul style="list-style-type: none"> ঠান্ডা এবং রান্না করা খাদ্যে ব্যাকটেরিয়ার বংশবৃদ্ধি 	<ul style="list-style-type: none"> হিমাগারে ৫° সেঃ এর নিচে সংরক্ষণ করা 	<ul style="list-style-type: none"> সারাদিনে রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা 	<ul style="list-style-type: none"> ৪ ঘণ্টা সময় ধরে খাদ্য ৫° সেঃ এর উপরে থাকলে খাদ্য ফেলে দেয়া প্রকৌশলীর সহযোগিতা নেয়া
<ul style="list-style-type: none"> মাংসে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার অস্তিত্ব থাকা 	<ul style="list-style-type: none"> ভালভাবে রান্না করা 	<ul style="list-style-type: none"> রান্না করা মাংসের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা 	<ul style="list-style-type: none"> মাংসের কেন্দ্রীয় তাপমাত্রা ৭০° সেঃ এ ন্যূনতম ২ মিনিট সময় ধরে রান্না করা হিমায়িত মাংস পর্যাপ্ত সময় নিয়ে বরফ গলানো

অপর্যাপ্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কোন কাজে আসে না



খাদ্য নিরাপদতা বিষয়ক সাধারণ জ্ঞান পরীক্ষা



সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। সঠিক উত্তরে ✓ ঠিক চিহ্ন দিন।

১। নিচের কোন খাদ্যটি বেশি ঝুঁকিপূর্ণ?

- ক) রান্না করা মুরগির মাংস খ) একটি কমলা গ) এক খন্ড পাউরুটি

২। নিম্নের কোনটি বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার সাধারণ উৎস?

- ক) কাঁচা খাদ্য খ) রান্না করা খাদ্য গ) পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্য

৩। নিম্নের কোন খাদ্যটি বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার বাহক নয়?

- ক) হাত খ) জীবাণুমুক্তকারী রাসায়নিক গ) মেঝে

৪। একজন খাদ্যকর্মী তার সুপারভাইজরকে কখন অবহিত করা উচিত?

- ক) পচনশীল কাটা থাকলে খ) পায়ে ফোড়া জাতীয় ক্ষত হলে গ) বড় আঘাত বা কালশিটে চিহ্ন থাকলে

৫। নিম্নের কোনটি একজন খাদ্যকর্মীর সর্বদা মেনে চলা উচিত?

- ক) সুগন্ধি ব্যবহার করা খ) নখ ছোট রাখা গ) খাদ্য কক্ষে ধূমপান করা

৬। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার আগে কোন কাজটি করা উচিত?

- ক) খাদ্য সরিয়ে রাখতে হবে খ) গ্লাভস্ খুলে রাখতে হবে গ) রাসায়নিক বা কেমিক্যাল মেশাতে হবে

৭। মাংস রান্না করার কত ঘন্টার মধ্যে ফ্রিজ আথবা হিমাগারে রাখতে হবে?

- ক) রান্না করার ১ দিনের মধ্যে খ) খাদ্যের প্রকারভেদে দ্রুততম সময়ের মধ্যে গ) রান্না করার ১০ ঘন্টার মধ্যে

৮। খাদ্য রান্না করার জন্য সুপারিশকৃত ন্যূনতম কেন্দ্রীয় তামাত্রা ও সময় কত?

- ক) ৭০° সেঃ এ ২ মিনিট খ) ৩৭° সেঃ এ ৩০ মিনিট গ) ৭৫° সেঃ এ ১ মিনিট

৯। নিম্নের কোনটি বিপদজনক তাপমাত্রার বলয়ের মধ্যে পরে?

- ক) ১৮° সেঃ খ) ০° সেঃ গ) ৮২° সেঃ

১০। কীটপতঙ্গ-পোকামাকড়ের সংক্রমণ প্রতিরোধে সর্বোত্তম পস্থা কোনটি?

- ক) আবর্জনার ঝুড়ির ঢাকনা খুলে রাখা খ) খাদ্য মেঝেতে রাখা গ) ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা খাদ্য দ্রুত সরানো

১১। নিচের কোনটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক সঠিক অনুশীলন?

- ক) কাজে যোগদানের উদ্দেশ্যে বাসা থেকে বের হওয়ার সময় আপ্রন, টুপি, জুতা ইত্যাদি পরিধান করা খ) দরজা খোলা রাখা গ) কাজ শুরু করার আগে হাত ধোয়া

১২। পারস্পরিক দূষণ (ক্রস-কন্টামিনেশন) প্রতিরোধের সর্বোত্তম পস্থা কি?

- ক) কাঁচা এবং রান্না করা খাদ্য আলাদা করে রাখা খ) খাদ্য ঠান্ডা রাখা গ) খাদ্য যথাযথভাবে রান্না করা

খাদ্য নিরাপদতা বিষয়ক সাধারণ জ্ঞান পরীক্ষা



সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। সঠিক উত্তরে ✓ ঠিক চিহ্ন দিন।

১৩। নিচের কোনটি খাদ্য নিরাপদতার বিপত্তি?

- ক) অণুজীবঘটিত খ) পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা গ) বিকিরণ

১৪। নিচের কোনটি ভৌত বিপত্তি?

- ক) মাছের মধ্যে ভাঙা কাঁচ খ) রঙটিতে ছত্রাক গ) চকোলেটে চীনাবাদাম

১৫। নিচের কোনটি সংশোধনী পদক্ষেপ?

- ক) মুরগির মাংস রান্না করা খ) পণ্যের মেয়াদ পরীক্ষা করা গ) নষ্ট খাদ্য ফেলে দেওয়া

১৬। ফ্রিজের তাপমাত্রা বেশি হওয়ার বিষয়টি কে আপনাকে অবহিত করবে?

- ক) আপনার সুপারভাইজার খ) আপনার সহকর্মী গ) নিরাপদ খাদ্য পরিদর্শক

১৭। অণুজীবঘটিত বিপত্তি নিয়ন্ত্রণ না করলে স্বভাবত কোন বিষয়টি ঘটে থাকে?

- ক) অধিক মুনাফা খ) খাদ্যে বিষক্রিয়া গ) দাঁত ভেঙ্গে যাওয়া

১৮। ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি বন্ধ করার সর্বোত্তম উপায় কোনটি?

- ক) খাদ্য কক্ষ তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা
 খ) খাদ্য প্রস্তুতকরণে ৫ ঘণ্টা সময় নেওয়া
 গ) খাদ্য ৫^০সে. এর নিচে সংরক্ষণ করা।

১৯। কেন নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনার রেকর্ড থাকা উচিত?

- ক) আইন ও বিধি-বিধানের প্রতিপালনতার জন্য
 খ) ভুল কমানোর জন্য
 গ) ব্যবস্থাপককে ব্যস্ত রাখতে

২০। পর্যবেক্ষণের উদ্দেশ্য কি?

- ক) কর্মকর্তাকে খুশি রাখা
 খ) ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি প্রতিরোধ করা
 গ) নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা যে কাজ করেছে তা নিশ্চিত করা

যা কিছু শিখলেন তা নিয়মিত অনুশীলন করতে ভুলবেন না

খাদ্যকর্মী:

স্বাক্ষর:

সুপারভাইজার:

স্বাক্ষর:

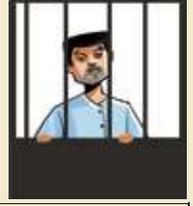
তারিখ:

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ



নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩

অপরাধ ও দণ্ড



অপরাধ	দণ্ড	পুনঃ অপরাধের দণ্ড
খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণে বিষাক্তদ্রব্য দ্রব্য ব্যবহার (ধারা ২৩)	৪-৫ বৎসর কারাদণ্ড বা ৫-১০ লক্ষ টাকা অর্থ দণ্ড বা উভয় দণ্ড।	পাঁচ বছর কারাদণ্ড বা বিশ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণে তেজস্ক্রিয়, ভারী-ধাতু, ইত্যাদির মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার (ধারা ২৪)	৩-৪ বৎসর কারাদণ্ড বা ৪-৮ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।	চার বছর কারাদণ্ড বা ষোল লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
ভেজাল খাদ্য বা খাদ্যোপকরণ উৎপাদন, আমদানি, প্রক্রিয়াকরণ, মজুদ, সরবরাহ বা বিক্রয় (ধারা ২৫)	১-৩ বৎসর কারাদণ্ড বা ৩-৬ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।	তিন বছর কারাদণ্ড বা বার লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
নির্ধারিত মান অপেক্ষা নিম্নমানের কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ উৎপাদন, আমদানি, প্রক্রিয়াকরণ, মজুদ, সরবরাহ বা বিক্রয় (ধারা ২৬)		
নির্ধারিত মাত্রার অতিরিক্ত পরিমাণ খাদ্য সংযোজন-দ্রব্য বা প্রক্রিয়াকরণ-সহায়ক দ্রব্য কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণে ব্যবহার (ধারা ২৭)		
শিল্প-কারখানায় ব্যবহৃত তৈল, বর্জ্য বা কোন ভেজালকারী দ্রব্য খাদ্য স্থাপনায় রাখা (ধারা ২৮)	১-৩ বৎসর কারাদণ্ড বা ৪-৬ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।	তিন বছর কারাদণ্ড বা বার লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
মেয়াদোত্তীর্ণ কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ আমদানি, প্রক্রিয়াকরণ, মজুদ, সরবরাহ বা বিক্রয় (ধারা ২৯)		
নির্ধারিত মাত্রার অতিরিক্ত পরিমাণ বৃদ্ধি প্রবর্ধক, কীটনাশক, বালাইনাশক বা ঔষধের অবশিষ্টাংশ, অণুজীব, ইত্যাদির ব্যবহার (ধারা ৩০)		
নির্ধারিত পদ্ধতিতে অনুমোদন গ্রহণ ব্যতিরেকে বংশগত বৈশিষ্ট্য পরিবর্তনকৃত খাদ্য, জৈব-খাদ্য, কিরণ-সম্পাতকৃত খাদ্য, স্বত্বাধিকারী খাদ্য, অভিনব খাদ্য, ব্যবহারিক খাদ্য, ইত্যাদি উৎপাদন, আমদানি, প্রক্রিয়াকরণ, মজুদ, সরবরাহ বা বিক্রয় (ধারা ৩১)		
নির্ধারিত পদ্ধতিতে মোড়কীকরণ, চিহ্নিতকরণ ও লেবেল সংযোজন ব্যতিরেকে কোন প্যাকেটভুক্ত খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ উৎপাদন, বিতরণ বা বিক্রয় [ধারা ৩২ (ক)]	১-২ বৎসর কারাদণ্ড বা ২-৪ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।	দুই বছর কারাদণ্ড বা আট লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
লেবেলে কোন মিথ্যা তথ্য বা দাবি বা অপ-কৌশল অথবা মোড়কে বিভ্রান্তিকর তথ্য লিপিবদ্ধকরণ [ধারা ৩২(খ)]		
নির্ধারিত পদ্ধতিতে মোড়কাবদ্ধভাবে বিক্রয় করিবার এবং মোড়ক গায়ে উৎপাদন ও মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ এবং উৎস সনাক্তকরণ স্পষ্টভাবে লিপিবদ্ধ না করিয়া প্যাকেটকৃত কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ উৎপাদন, বিতরণ বা বিক্রয় [ধারা ৩২(গ)]		
প্যাকেটকৃত কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণের মোড়কে লিপিবদ্ধ তথ্যাবলী পরিবর্তন করিয়া বা মুছিয়া কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ বিক্রয় [ধারা ৩২(ঘ)]		
নির্ধারিত স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ সংরক্ষণ বা প্রক্রিয়া অনুসরণের মানদণ্ড ও শর্তের ব্যত্যয় ঘটাইয়া মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর প্রক্রিয়ায় কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ উৎপাদন, আমদানি, প্রক্রিয়াকরণ বা বিক্রয় (ধারা ৩৩)।	১-৩ বৎসর কারাদণ্ড বা ৩-৬ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।	তিন বছর কারাদণ্ড বা বার লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
রোগাক্রান্ত বা পচা মৎস্য বা মৎস্যপণ্য অথবা রোগাক্রান্ত বা মৃত পশু-পাখির মাংস, দুগ্ধ বা ডিম দ্বারা কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ প্রস্তুত, সংরক্ষণ ও বিক্রয় (ধারা ৩৪)।		
হোটেল রেস্টোরাঁ বা ভোজনস্থলে পরিবেশন-সেবা প্রদানকারী কর্তৃক নির্ধারিত মানদণ্ডের ব্যত্যয় ঘটাইয়া দায়িত্বহীনতা, অবহেলা বা অসতর্কতার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহীতার স্বাস্থ্যহানি ঘটানো (ধারা ৩৫)।		
ছোয়াচে ব্যথিতে আক্রান্ত ব্যক্তির দ্বারা কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ প্রস্তুত, পরিবেশন বা বিক্রয় (ধারা ৩৬)।	১-২ বৎসর কারাদণ্ড বা ২-৪ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।	দুই বছর কারাদণ্ড বা আট লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড। তিন বছর কারাদণ্ড বা বার লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
অনুমোদিত ব্র্যান্ডের কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ নকল করে উৎপাদন, আমদানি, মজুদ, সরবরাহ বা বিক্রয় (ধারা ৩৭)।		
খাদ্য ব্যবসা পরিচালনাকালে সংশ্লিষ্ট পক্ষগণের নাম, ঠিকানা ও রসিদ বা চালান সংরক্ষণ এবং কর্তৃপক্ষ বা তদকর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত ব্যক্তিকে প্রদর্শন না করা (ধারা ৩৮)	৬ মাস - ১ বৎসর কারাদণ্ড বা ১-২ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।	এক বছর কারাদণ্ড বা চার লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ড।
অনির্ধারিত অবস্থায় কোন খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণ উৎপাদন, আমদানি, প্রক্রিয়াকরণ, মজুদ, সরবরাহ বা বিক্রয় (ধারা ৩৯)		
খাদ্য ব্যবসা পরিচালনাকালে, কর্তৃপক্ষকে খাদ্য ব্যবসা সংশ্লিষ্ট যে কোন পরিদর্শন, তদন্ত, নমুনা সংগ্রহ বা পরীক্ষাকরণে সহযোগিতা না করা (ধারা ৪০)		
বিজ্ঞাপনের শর্তাদি লঙ্ঘন করিয়া বিজ্ঞাপনে বিভ্রান্তিকর বা অসত্য তথ্য প্রদান অথবা মিথ্যা বক্তব্য প্রদান (ধারা ৪১)		
খাদ্যদ্রব্য বা খাদ্যোপকরণের গুণ, প্রকৃতি, মান, ইত্যাদি সম্পর্কে অসত্য বর্ণনাসম্বলিত কোন বিজ্ঞাপন প্রস্তুত, মুদ্রণ, প্রকাশ বা প্রচার (ধারা ৪২)		

বিচার: উক্ত অপরাধসমূহ সাধারণত খাদ্য আদালতে বিচার্য। তবে উচ্চতর দণ্ডযোগ্য কোন বিশেষ অপরাধের ক্ষেত্রে অন্য কোন আইনে উচ্চতর দণ্ড প্রদানের জন্য কর্তৃপক্ষ খাদ্য আদালতে না গিয়ে সংশ্লিষ্ট বিশেষ আদালত বা ট্রাইবুনালে মামলা দায়ের করতে পারবে। যেমন- Special Powers Act, 1974 এর অধীন বিশেষ আদালত বা ট্রাইবুনালে মামলা করা যাবে এবং এক্ষেত্রে শাস্তি মৃত্যুদণ্ড পর্যন্ত হতে পারে।

দৃষ্টব্য : ধারা ৩২, ৩৬, ৩৮, ৩৯, ৪০, ৪১ ও ৪২ এ বর্ণিত অপরাধসমূহ ব্যতিত অন্যান্য সকল অপরাধ আমলযোগ্য এবং অজামিনযোগ্য।

খাদ্য নিরাপদ রাখার ৫ চাবিকাঠি মেনে চলি, সুস্থ থাকি



ব্যাকটেরিয়া প্রতিহত করি



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য