

খাদ্য

- হাত ধোয়ার গুরুত্ব
- দূষিত চিকেন লিভারের কারণে সম্ভাব্য প্রকোপ
- ভ্রাম্যমান খাবার বিক্রেতাদের জন্য লেটার গ্রেডিং
- কিভাবে ব্যবহৃত বাসনপত্র সঠিকভাবে রাখতে হয়
- খাদ্য সুরক্ষা কোর্স এখন বাংলাতেও

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন (NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE) • উইন্টার 2019

হাত ধোয়ার গুরুত্ব

রেস্তোরায় খাদ্যবাহিত রোগের প্রকোপের সবচেয়ে প্রচলিত কারণ হলো খাদ্য পরিষেবা কর্মীদের হাতের জীবাণু দ্বারা খাদ্য দূষিত হওয়া। ঠিক মতো হাত ধুলে জীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধ করার ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে। সমস্ত খাদ্য পরিষেবা কর্মীকে কাজ শুরুর সময়, খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে, গ্লাভস পরার আগে, কাজ পরিবর্তনের সময়, খাওয়া, পান করা, কাশা, ধূমপান ও বাথরুম যাওয়ার পর এবং হাত নোংরা হয় এমন কাজের পরে হাত ধোয়া সহ মাঝে মাঝেই হাত ধোয়া আবশ্যিক।

ঠিক মতো হাত ধুতে:

- হাত ধোয়ার জন্য নির্ধারিত সিলে হাত ধুয়ে নিন।
- পরিষ্কার পানি/জল এবং সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
- আপনার হাত ও তার উপরের অংশ (কনুই পর্যন্ত) সাবানের ফেনা দিয়ে ধুয়ে নিন। আপনার হাতের উল্টোদিকে, আঙুল ও নখের নিচের অংশ ঘষতে ভুলবেন না।
- কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ঘষে নিন।
- ট্যাপের পানি/জলে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- পেপার টাওয়েল বা অটোমেটিক এয়ার ড্রায়ার দিয়ে আপনার হাত শুকিয়ে দিন।
- পানি/জল মুছতে তোয়ালে ব্যবহার করুন।



কেবলমাত্র হাত ধোয়ার সিলে যা অবশ্যই থাকতে হবে::

- ট্যাপের গরম ও ঠান্ডা পানি/জল।
- কর্মীদের বাথরুমের পাশে থাকা আবশ্যিক।
- খাদ্য প্রস্তুত, খাদ্য পরিষেবা এবং জিনিসপত্র ধোয়ার এলাকা থেকে 25 ফুটের মধ্যে হতে হবে।

সমস্ত সিলের পাশে হাত ধোয়ার চিহ্ন সাঁটানো, সাবান, পেপার টাওয়েল বা এয়ার ড্রায়ার এবং ট্র্যাশ ক্যান রাখা আবশ্যিক।

দূষিত চিকেন লিভারের কারণে সম্ভাব্য প্রকোপ

প্রকোপ

Brooklyn এর সেই একই রেস্তোরাঁয় যে সকল গ্রাহকেরা খাবার খেয়েছিলেন তাদের ডায়ারিয়া, পেটে ব্যাথা, জ্বর ও ক্লান্তির মতো একাধিক সমস্যার কথা স্বাস্থ্য বিভাগকে জানানো হয়েছে। এই অনুসন্ধানে, স্বাস্থ্য দপ্তর *স্যালমনেলা* আক্রান্ত পাঁচজন ও *ক্যাপিলোব্যাক্টের* আক্রান্ত একজন গ্রাহক এবং পাঁচজন খাদ্য পরিষেবা কর্মী সহ 13 জনকে অসুস্থ বলে চিহ্নিত করেছে। *স্যালমনেলা* এবং *ক্যাপিলোব্যাক্টের* হলো ডিম, মাংস এবং পোল্ট্রির মাংসে প্রাপ্ত প্রচলিত ব্যাকটেরিয়া। সঠিক খাদ্য সুরক্ষা বিধি মেনে না চললে এইসব খাবার দূষিত হতে পারে। স্বাস্থ্য দপ্তর দেখেছে যে এই রেস্তোরাঁর চিকেন লিভার থাকা অ্যাপেটাইজার হলো অসুস্থতার কারণ।

রেস্তোরাঁ পেশাদারিতাবে পরিষ্কার এবং রেস্তোরাঁর মালিক, রাঁধুনি ও ম্যানেজাররা সশরীরে এসে স্বাস্থ্য দপ্তরের খাদ্য সুরক্ষা কোর্স সম্পূর্ণ করে এই কোর্স সম্পূর্ণ করার সার্টিফিকেট না পাওয়া পর্যন্ত স্বাস্থ্য দপ্তর রেস্তোরাঁটিকে বন্ধ করে দেয়। এছাড়াও রেস্তোরাঁটিকে চিকেন লিভার থাকা অ্যাপেটাইজার তৈরির হাজার্ড অ্যানালিসিস ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট (Hazard Analysis Critical Control Point, HACCP) পরিকল্পনা করে স্বাস্থ্য

দপ্তরের কাছে তা জমা দিয়ে তার অনুমতি নিতে হয়েছিল।

রেস্তোরাঁ পুনরায় খোলার পর, সর্বদা খাদ্য সুরক্ষার সার্টিফিকেট (food protection certificates, FPC) প্রাপ্ত দুইজন কর্মী থাকা আবশ্যিক করা হয়।

স্যালমনেলা অথবা *ক্যাপিলোব্যাক্টের* প্রকোপ প্রতিরোধ করতে:

- পোল্ট্রি মাংস অন্তত 15 সেকেন্ড 165 ডিগ্রী ফারেনহাইট অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় রান্না করুন।
- গরম খাবার 140 ডিগ্রী ফারেনহাইট বা তার বেশি তাপমাত্রায় রাখুন।
- রান্না না করা খাবারে হাত দেয়ার পর হাত, কাটিং বোর্ড, কাউন্টার, ছুড়ি এবং অন্যান্য বাসন ধুয়ে রাখুন।
- খাবার নিয়ে কাজ করা, বিভিন্ন খাদ্য সামগ্রী নিয়ে কাজ করার আগে এবং বাথরুম ব্যবহারের পর হাত ধুয়ে নিন।
- রেডি টু ইট খাবারে হাত স্পর্শ করা এড়াতে গ্লাভস ব্যবহার করুন বা সঠিক বাসন ব্যবহার করুন।

- রান্না করা খাবার এবং রেডি টু ইট খাবার থেকে কাঁচা মাংস সরিয়ে রাখুন। উদাহরণস্বরূপ, রেফ্রিজারেটরে খাওয়ার জন্য তৈরি খাবার এবং রান্না করা খাবারের থেকে নিচের তাকে কাঁচা মাংস রাখুন।
- অসুস্থ খাদ্য পরিষেবা কর্মীদের বাসায় থাকতে বলুন।

ভ্রাম্যমান খাবার বিক্রেতাদের জন্য লেটার গ্রেডিং

এখন স্বাস্থ্য দপ্তর ভ্রাম্যমান খাবার বিক্রেতা ও ট্রাকদের লেটার গ্রেড ইস্যু করবে। নতুন গ্রেডিং প্রকল্পে যে স্কেরিং সিস্টেম ব্যবহার করা হবে তা রেস্তোরাঁতে ব্যবহৃত সিস্টেমের মতো: 0 থেকে 13 স্যানিটারি লক্ষণের পয়েন্টের জন্য “A”; 14 থেকে 27 পয়েন্টের জন্য “B” গ্রেড; এবং 28 বা আরও পয়েন্টের জন্য “C” গ্রেড ইস্যু করা হবে। প্রতিটি গাড়ি ও ট্রাকের পারমিট ডেক্যালের লেটার গ্রেড সাঁটানো থাকবে। মোবাইল ফুড ভেন্ডিং পারমিট পুনর্নবীকরণ এবং পরিদর্শন করার জন্য গ্রেডিং প্রকল্প দুই বছরের বেশি সময় ধরে কাজ করবে।



কিভাবে ব্যবহৃত বাসনপত্র সঠিকভাবে রাখতে হয়।

চামচ, হাতা, চিমটা, স্প্যাটুলা ও স্কুপ পরিবেশন জন্য ব্যবহার করে সঠিকভাবে বাসন রাখার মাধ্যমে “A” গ্রেড খাদ্য সুরক্ষা অনুশীলন করুন। খাদ্য পরিবেশন বা বরফ পরিবেশনের জন্য আপনার ব্যবহার করা বাসনপত্রকে ব্যবহৃত বলে বিবেচনা করা হয়। ব্যবহৃত

বাসনপত্র নিরাপদে রাখা আবশ্যিক এবং ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি থামাতে নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

ব্যবহৃত পরিবেশনের বাসনপত্র রাখার সময় এইসব নির্দেশ অনুসরণ করুন:

- আপনার খালি হাতে খাবারে হাত দেয়া এড়াতে লম্বা হাতার বাসন ব্যবহার করুন।
- প্রতিটি খাদ্য সামগ্রীর জন্য ভিন্ন হাতা ব্যবহার করুন।
- খাবার রাখার পাত্রে হাতা রাখার সময় তার ডাঁট অনেকটা প্রসারিত তা দেখে নিন।
- বাসনপত্র পরিষ্কার, শুকনো এবং জীবাণুমুক্ত পরিষ্কার স্থানে রাখুন।
- বাসন রাখার জন্য ডিপার ওয়েল ব্যবহার করা হলে, বাসনে যাতে খাবারের কোনও অংশ লেগে না থাকে তাই ট্যাপের পানি/জল চালিয়ে রাখতে হবে।
- কোনও পাত্রে পানি/জল ভরে 135 ডিগ্রী ফারেনহাইট বা তার বেশি তাপমাত্রায় বাসন রেখে দিতে হবে। প্রতি চার ঘন্টায় পানি/জল পাল্টান, খাবার লেগে থাকা এড়াতে পাত্রটি পরিষ্কার করুন।



খাদ্য সুরক্ষা কোর্স এখন বাংলাতেও

খোলাস্থানে খাদ্য প্রস্তুতকারী যে কোনও রেস্টোরাঁয় খাদ্য সুরক্ষার সার্টিফিকেট প্রাপ্ত একজন সুপারভাইজার থাকা আবশ্যিক। খাদ্য সুরক্ষার সার্টিফিকেট পেতে, আপনাকে অবশ্যই স্বাস্থ্য দপ্তরের খাদ্য সুরক্ষা কোর্স সফলভাবে সম্পূর্ণ করতে হবে এবং কোর্সের পরে চূড়ান্ত পরীক্ষায় পাস করতে হবে।

ইংরেজী, স্প্যানিশ, চাইনিজ এবং কোরিয়ান ছাড়াও ক্লাসরুমে বাংলাতে খাদ্য সুরক্ষা কোর্স এখন উপলভ্য।

Riverside Health Center at 160 W. 100th St., Second Floor, New York, NY 10025 এ অবস্থিত Health Academy-তে সশরীরে এসে ক্লাস করতে হয়। nyc.gov/healthacademy, এ আপনি কোর্সের জন্য অনলাইনে রেজিস্টার করতে পারেন অথবা সশরীরে এখানে আসতে পারেন:

Citywide Licensing Center

42 Broadway
New York, NY 10004

সময়: সোমবার, মঙ্গলবার, বৃহস্পতিবার
এবং শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা;
বুধবার, সকাল 8:30টা থেকে বিকাল 5টা।

NYC Small Business Support Center

90-27 Sutphin Blvd., Fourth Floor
Jamaica, NY 11435

সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল
9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত

খাদ্য সুরক্ষা চ্যালেঞ্জ

1. হাত ধোয়ার সিলে কোনটির প্রয়োজন নেই?

- A. ট্যাপের গরম ও ঠান্ডা পানি/জল
- B. এটা স্টেনলেস স্টিলের হওয়া আবশ্যিক
- C. এটা খাবার তৈরির স্থানের 25 ফুটের মধ্যে হতে হবে
- D. এর পাশে সাবান, পেপার টাওয়াল বা এয়ার ড্রায়ার এবং ট্র্যাশ ক্যান থাকা আবশ্যিক

2. বাসনপত্র পরিষ্কার করা এবং রাখার সময়:

- A. ডিপার ওয়েলে রাখুন
- B. প্রতিটি খাদ্য সামগ্রীর জন্য ভিন্ন বাসন ব্যবহার করুন
- C. খালি হাতের স্পর্শ এড়াতে লম্বা হাতার বাসন ব্যবহার করুন
- D. উপরের সবগুলি

3. নিচের কোন ধাপগুলি সঠিকভাবে হাত ধোয়ার অংশ নয়?

- A. সাবানের ফেনা দিয়ে আপনার কনুই পর্যন্ত হাত ধুয়ে নিন
- B. আপনার হাতের উল্টোদিকে, আঙুল ও নখের নিচের অংশ ঘষুন
- C. প্রতিটি কাজের আগে ও পরে এবং বাথরুম যাওয়ার পর আপনার হাত ধুয়ে নিন
- D. যেখানে ডিশ ধোয়া হয় সেখানেই আপনার হাত ধুয়ে নিন

4. নিচের কোন অভ্যাস স্যালমনেল্লা প্রকোপ প্রতিরোধে সহায়তা করে?

- A. অসুস্থ খাদ্য পরিষেবা কর্মীদের বাসায় থাকতে বলা
- B. গরম খাবার 140 ডিগ্রী ফারেনহাইট বা তার বেশি তাপমাত্রায় রাখুন
- C. আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন
- D. উপরের সবগুলি

5. স্যালমনেল্লা সাধারণত এটি ছাড়া সবগুলোতে পাওয়া যায়:

- A. রুটি
- B. ডিম
- C. পোল্ট্রি
- D. মাংস



আপনি কি জানেন?

1) অনলাইনে আপনার পারমিট রিনিউ করা সহজ।

nyc.gov/dohmhperrmits এ যান। রেজিস্ট্রেশন প্রয়োজন। পেমেন্ট শুধুমাত্র ক্রেডিট বা ডেবিট কার্ড দিয়ে করা যাবে।

2) সিটি ব্যবসার জন্য যে সংস্থান দেয় তাতে আগ্রহী? nyc.gov/business এ যান।

3) খাদ্য পরিষেবা সংস্থার কোন লঙ্ঘনের মীমাংসা করুন। যদি আপনাকে মীমাংসার প্রস্তাব দেওয়া হয় তাহলে আপনি তা গ্রহণ করে অর্থ বাঁচাতে পারেন।

nyc.gov/business এ গিয়ে লঙ্ঘন (Violations) ট্যাগে যান।

4) যদি আপনার কর্মী খাদ্য সুরক্ষা বিধি জানেন তাহলে আপনার প্রতিষ্ঠান কম লঙ্ঘনের নোটিশ পাবে। খাদ্য সুরক্ষা কোর্সের জন্য, nyc.gov/healthacademy দেখুন।

5) NYC তে কোন খাদ্য পরিষেবা প্রতিষ্ঠান খোলার ও পরিচালনা করার ব্যাপারে আরও জানতে চান?

nyc.gov/health/foodservice এ যান।