সুরক্ষার পরামর্শ

খাদ্য

নং. 24

এই সংস্করণে

- ছুটির দিনে খাদ্য সুরক্ষা
- *লিস্টেরিয়া* আপনার রান্নাঘরের বাইরে রাখুন
- *লিস্টেরিয়া* প্রকোপ অপরিষ্কার রান্নাঘরের পৃষ্ঠতলের সঙ্গে সংযুক্ত
- স্বাদ যুক্ত করুন, কিন্তু সীসা নয়
- নতুন সিঙ্গেল-অকুপেন্ট রেস্টরুমে সাইন নিযুক্তির প্রয়োজনীয়তা
- খাদ্য সুরক্ষা কুইজ

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ • শরৎ 2019

ছুটির দিনে খাদ্য সুরক্ষা

আপনি কোনও বিশেষ মেনুর বিকল্পগুলি রাখুন কিম্বা বা বড় পার্টির আয়োজন করুন না কেন ছুটির দিনগুলি প্রায় অনেক বেশি গ্রাহক এবং কখনও কখনও আরও বেশি খাদ্য সুরক্ষা প্রতিবন্ধকতা নিয়ে আসে। খাদ্য-জনিত অসুস্থতা থেকে আপনার গ্রাহকদের সুরক্ষিত রাখার জন্য উত্তম খাদ্য সুরক্ষা মেনে চলুন। সবসময় কাজে খাদ্য সুরক্ষার সার্টিফিকেট আছে এমন সুপারভাইজার রাখবেন এবং এই পরামর্শগুলি মেনে চলবেন।

20 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং কলের জলে হাত ধুয়ে আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন

খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাদ্য খালি হাতে স্পর্শ করবেন না।

- বাসন ব্যবহার করুন - যেমন টং এবং চামচ - অথবা ডেলি পেপার অথবা বিনষ্টযোগ্য গ্লাভস।
- কাঁচা আনাজ থেকে প্রস্তুত খাদ্যে যাওয়ার সময় এবং গ্লাভস দূষিত হলে অথবা ছিঁড়ে গেলে গ্লাভস পরিবর্তন করবেন।

সবসময় সরঞ্জাম এবং খাদ্যের-সংস্পর্শে আসা পৃষ্ঠতলগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখবেন:

- কাঁচা মাংস ব্যবহার করার পরে
- একটি খাবার প্রস্তুতির থেকে অন্য খাবার প্রস্তুতিতে বদল করার সময়
- একটানা চার ঘন্টা ব্যবহার করার পর
- বিরতি নেওয়ার পর
- আপনার স্যানিটাইজারের জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করে

একটি থেকে অন্যটিতে দূষণ ছড়ানোর মাধ্যমে জীবাণুকে ছড়াতে দেবেন না।

- ফল এবং সব্জি কাটার অথবা পরিবেশন করার আগে কলের জলে পরিষ্কার করবেন।
- খাদ্য মজুত করার সময় ধোয়া অথবা প্রস্তুত খাদ্যকে না ধোয়া কাঁচা খাদ্য থেকে আলাদা রাখবেন।
- কাঁচা মাংস রেফ্রিজারেটরের নিচের শেল্ফে মজুত করবেন যাতে চুঁয়ে পড়া রস অন্যান্য খাবারে পড়া প্রতিরোধ করা যায়।

সঠিক অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রাতেই সমস্ত খাদ্য রান্না করবেন।

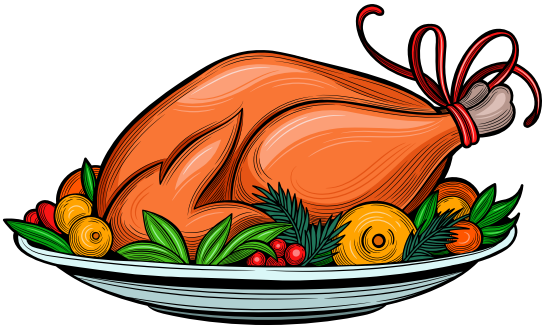
- 165 ডিগ্রি ফারেনহাইট পৌঁছানো পর্যন্ত স্টাফিং আলাদাভাবে রান্না করবেন।
- ডিমের পদ রান্না করার সময় পাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করবেন যা 145 ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত পৌঁছাবে না।
- বেঁচে যাওয়া খাদ্যগুলি 165 ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত আবার গরম করবেন।

সঠিক তাপমাত্রাতেই খাবার পরিবেশন করবেন।

- ঠান্ডা খাদ্য 41 ডিগ্রি ফারেনহাইট অথবা তার চেয়ে কম তাপমাত্রায় রাখবেন।
- গরম খাদ্য 140 ডিগ্রি ফারেনহাইট অথবা তার চেয়ে কম তাপমাত্রায় রাখবেন।

সঠিক ঠান্ডা করার পদ্ধতি ব্যবহার করে রেফ্রিজারেটরে খাদ্য ঠান্ডা করবেন।

- মাংসের অথবা পোল্ট্রির কাটা বড় অংশ ছোট টুকরো অথবা অংশে ভাগ করবেন।
- অগভীর প্যান অথবা পাত্রের মধ্যে স্যুপ, স্টু, সস এবং গ্রেভি রাখবেন।
- গরম খাবার আলগা ভাবে ঢাকা দিয়ে রাখবেন; যদি ঢাকা না থাকে, এগুলিকে উপর থেকে দূষিত হওয়ার থেকে সুরক্ষিত রাখবেন।
- আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/health-এ যান এবং "health code regulations" (স্বাস্থ্য কোড নিয়ম) স্বাস্থ্য কোড নিয়ম অনুসন্ধান করুন।



লিস্টেরিয়া কে আপনার রান্নাঘরের বাইরে রাখুন

লিস্টেরিয়া একটি গুরুতর সংক্রমণ যা *লিস্টেরিয়া মোনোসাইটোজিনস্* জীবাণুর কারণে ঘটে। লোকেরা সংক্রমিত খাদ্য খাওয়ার পর সাধারণতঃ লিস্টেরিওসিসে অসুস্থ হন। নবজাতক, বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা অথবা দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা যুক্ত মানুষদের এই সংক্রমণ হওয়ার সবেচেয়ে বেশি ঝুঁকি আছে।

লিস্টেরিয়া সাধারণতঃ রান্নাঘরের পৃষ্ঠতল এবং সরঞ্জামের ওপর জন্মায়। সাম্প্রতিক প্রকোপে *লিস্টেরিয়ার* প্রধান উৎস হিসেবে ডেলি স্লাইসারকে চিহ্নিত করা হয়েছে। স্লাইসারের অনেকগুলি অংশ আছে যার মধ্যে কয়েকটি রিসন: পরিষ্কার করা কঠিন। খাদ্যের অবশিষ্ট, গ্রিজ এবং ময়লা পরিস্কার করা কঠিন এমন জায়গায় আটকে থাকতে পারে যেমন ব্লেড গার্ড এবং স্লাইসাপ হ্যান্ডেল যেখানে *লিস্টেরিয়ার* মতো জীবাণু জন্মাতে পারে।

আপনার রেস্টুরেন্টের রান্নাঘরে *লিস্টেরিয়ার* বৃদ্ধি প্রতিরোধ করার জন্য:

- খাদ্যের সংস্পর্শে আসা পৃষ্ঠতল এবং সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণু-মুক্ত রাখবেন যেমন স্লাইসার, ব্যবহার করার সময় প্রত্যেক চার ঘন্টায় একবার।
  - স্লাইসারকে জীবাণু-মুক্ত করার জন্য এটি খুলে আলাদা করবেন; স্লাইসারকে ভালভাবে পরিষ্কার করা এবং জীবাণু-মুক্ত করার পরিবর্তে স্লাইসারকে এমনি মুছে নেওয়া একটি বিকল্প নয়।
- রান্নাঘরের পৃষ্ঠতল এবং সরঞ্জামের উপাদানগুলি ফাটল বা অন্যান্য ত্রুটির থেকে মুক্ত কিনা নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিতভাবে সেগুলিকে যাচাই করবেন। সরঞ্জামের সিল এবং সিমগুলি পরীক্ষা করবেন, যেমন স্লাইসার।
- স্লাইসার সুরক্ষিত রাখার ব্যাপারে খাদ্য এবং ঔষধ প্রশাসনের নির্দেশাবলী পর্যবেক্ষণ করবেন।

লিস্টেরিয়া প্রকোপ অপরিষ্কার রান্নাঘরের পৃষ্ঠতলের সঙ্গে সংযুক্ত

প্রকোপ

স্বাস্থ্য বিভাগ দুজন গ্রাহককে চিহ্নিত করেছে যারা একই রেস্টুরেন্ট থেকে একই স্যালাড খাওয়ার পর লিস্টেরিওসিসে অসুস্থ হয়েছেন। লিস্টেরিওসিস সাধারণতঃ পরিবেশের মধ্যে পাওয়া যায় এবং রেফ্রিজারেটর, ডেলি স্লাইসার এবং কাটিং বোর্ডের মতো সরঞ্জামের ওপর বেড়ে উঠতে পারে।

স্বাস্থ্য বিভাগের তদন্তকারীরা রেস্টুরেন্ট পরিদর্শন করেন এবং নিরীক্ষণ করেন এবং নমুনা সংগ্রহ করেন - কাটিং বোর্ড, ক্যান ওপেনার, সিংক এবং ড্রেইনের মতো পৃষ্ঠতলের ওপর সোয়াব করে । তারা একটি নমুনা খুঁজে পায় যেটি *লিস্টেরিয়ার* জন্য পজিটিভ ছিল এবং সেটি সেই *লিস্টেরিয়ার* মতো ছিল যা দুজন গ্রাহককে অসুস্থ করেছে। রেস্টুরেন্ট অস্থায়ীভাবে বন্ধ করা হয় এবং রান্নাঘরটি পেশাগতভাবে জীবাণু-মুক্ত এবং কোনও *লিস্টেরিয়া* নেই সেটিকে সুনিশ্চিত করার জন্য দুজন কনসালটেন্টকে নিযুক্ত করা হয়।

নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য কোড মেনে চললে খাদ্যজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে সাহায্য পাওয়া যায়। আপনার রেস্টুরেন্টে লিস্টেরিওসিসের প্রকোপ প্রতিরোধ করার জন্য রান্নাঘরের সরঞ্জাম সঠিকভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণু-মুক্ত করার জন্য বিশেষ মনযোগ দেবেন। আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/health -এ যান এবং **"listeriosis" (লিস্টেরিওসিস)** অনুসন্ধান করুন।

স্বাদ যুক্ত করুন, কিন্তু সীসা নয়

কিছু প্রোডাক্ট যেমন অন্যান্য দেশ থেকে ক্রয় করা বা প্রেরিত মসলায় উচ্চ পরিমাণে সীসা থাকতে পারে - এটি উপাদান হিসেবে তালিকাভুক্ত না থাকলেও। সীসা ক্ষতিকারক ধাতু যা বাচ্চাদের মধ্যে শিক্ষণ এবং আচরণগত সমস্যা, গর্ভবতী মহিলার গর্ভপাত এবং বন্ধ্যাত্ব সহ গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

স্বাস্থ্য বিভাগের তথ্যে দেখা গেছে যে বিদেশ থেকে ক্রয় করা কিছু নির্দিষ্ট মসলা বিশেষত জর্জিয়া, বাংলাদেশ, পাকিস্তান, নেপাল এবং মরক্কোর মতো দেশের মসলায় মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের থেকে ক্রয় করা একই মসলার তুলনায় বেশি মাত্রায় সীসা থাকার বেশি সম্ভাবনা থাকে।

মসলা ইচ্ছাকৃতভাবে (কালারিং অথবা উৎপাদনের ওজন বৃদ্ধি করার জন্য সীসা যোগ করার মাধ্যমে) অথবা অনিচ্ছাকৃতভাবে (নিকৃষ্ট মানের সরঞ্জামে ওপর প্রক্রিয়াকরণ করার মাধ্যমে) দূষিত হতে পারে। বাতাস, ধুলো অথবা মাটিতে সীসার উপস্থিতি যেখানে খাদ্য চাষ করা হয় অথবা প্রক্রিয়াকরণ করা হয়,

সেটিও মসলাকে দূষিত করতে পারে।

আপনার গ্রাহকদের এবং কর্মীদের মধ্যে সীসার প্রভাবের ঝুঁকি কমানোর জন্য মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মসলা কিনুন।

আরও তথ্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/hazardousproducts-এ যান এবং **খাদ্য এবং মসলায়** ক্লিক করুন।

নতুন সিঙ্গেল-অকুপেন্ট রেস্টরুম নিযুক্তির প্রয়োজনীয়তা

নিউ ইয়র্ক সিটি আইন অনুযায়ী এখন রেস্টরুমের মধ্যে সিঙ্গেল-অকুপেন্ট রেস্টরুমগুলিকে লিঙ্গ-নিরপেক্ষ হতে হবে (যে কোনও লিঙ্গের লোকেদের জন্য উপলভ্য)। রেস্টুরেন্ট পরিচালকদেরকে প্রত্যেকটি সিঙ্গেল-অকুপেন্ট রেস্টরুমের দরজার পাশে একটি লিঙ্গ-নিরপেক্ষ সংকেত অবশ্যই লাগাতে হবে এবং সবসময় লাগিয়ে রাখতে হবে। কোনো একটি নির্দিষ্ট সংকেতের প্রয়োজন নেই কিন্তু লাগানো সংকেতকে অবশ্যই স্পষ্ট করতে হবে যে রেস্টরুমটি যে কোনও ব্যক্তির জন্য লভ্য।

আরও তথ্যের জন্য বিল্ডিংস ডিপার্টমেন্টের তথ্যপত্র পড়ুন।

খাদ্য সুরক্ষা কুইজ

1. নতুন NYC আইন অনুযায়ী রেস্টুরেন্টের সমস্ত সিঙ্গেল-অকুপেন্ট রেস্টরুমের জন্য কি কি প্রয়োজনীয়:

A. LED বাল্ব সহ সুসজ্জিত হতে হবে

B. দরজার পাশে লিঙ্গ-নিরপেক্ষ সংকেত সহ যে কোনও লিঙ্গের লোকেদের জন্য লভ্য হতে হবে

C. একটি এয়ার হ্যান্ড ড্রায়ার থাকতে হবে

D. বোল্ট লক লাগানো থাকতে হবে

2. সাম্প্রতিক লিস্টেরিওসিসের প্রকোপকে কি ধরনের রান্নাঘরের সরঞ্জামের সাথে সংযুক্ত করা হয়েছে?

A. জ্যুসার

B. ডেলি স্লাইসার্স

C. স্কিলেটস

D. স্টোভটপস

3. সীসার প্রভাবের ঝুঁকি কমানোর জন্য কোন প্রোডাক্টগুলি কেবল মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র-ভিত্তিক সরবরাহকারীদের কাছ থেকে কেনা উচিত?

A. মসলা

B. ন্যাপকিনস

C. মাংস

D. লেটুস

4. ব্যস্ত ছুটির মরশুমে নিম্নলিখিতের মাধ্যমে আপনার গ্রাহককে সুরক্ষিত রাখুন:

A. সরঞ্জাম এবং খাদ্যের-সংস্পর্শে আসা পৃষ্ঠতল পরিষ্কার এবং জীবাণু-মুক্ত করে

B. একের থেকে অপরের দূষণ ছড়ানো প্রতিরোধ করে

C. সঠিক তাপমাত্রায় খাদ্য রান্না করে, ঠান্ডা করে এবং ধরে রেখে

D. উপরের সবগুলি

5. আপনার রান্নাঘরের মধ্যে *লিস্টেরিয়া* বেড়ে ওঠা প্রতিরোধ করার জন্য আপনার কত ঘন ঘন খাদ্যের সংস্পর্শে আসা পৃষ্ঠতল এবং সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণু-মুক্ত করা উচিত?

A. ব্যবহার করার সময় প্রত্যেক চার দিনে

B. ব্যবহার করার সময় প্রত্যেক চার ঘন্টায়

C. ব্যবহার করার সময় প্রত্যেক চার সপ্তাহে

D. ব্যবহার করার সময় প্রত্যেক চার মাসে

উত্তর: 1. B 2. B 3. A 4. D 5. B

আপনি কি জানতেন?

1) অনলাইনে আপনার পার্মিট পুনর্নবীকরণ করা সহজ। **nyc.gov/dohmhpermits** -এ যান। নথিভুক্ত করার প্রয়োজন। অর্থপ্রদান কেবল ক্রেডিট বা ডেবিট কার্ডের দ্বারাই করা যাবে।

2) ব্যবসাগুলিকে সিটি এর পেশ করা সম্পদের জন্য 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 যান এবং লঙ্ঘন ট্যাবের ওপর ক্লিক করুন

4) যদি আপনার কর্মী খাদ্য সুরক্ষা বিধি জানেন তাহলে আপনার প্রতিষ্ঠান কম লঙ্ঘনের নোটিশ পাবে। খাদ্য সুরক্ষা পাঠ্যক্রমরে ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য **nyc.gov/healthacademy** -এ যান।

5) NYC তে কোন খাদ্য পরিষেবা প্রতিষ্ঠান খোলার ও পরিচালনা করার ব্যাপারে আরও জানতে চান? **nyc.gov/health/foodservice** -এ যান।

6) আপনার রেস্টুরেন্টের পরিদর্শনের ইতিহাস বর্ণনা করে এবং লঙ্ঘন সংশোধন ও প্রতিরোধের জন্য পরামর্শ প্রদান করে এমন রিপোর্টের অনুরোধ করার জন্য **nyc.gov/health/foodservice** দেখুন।