

দিন 1 পর্যালোচনা

- ফুড সার্ভিসের সঙ্গে জড়িত সমস্ত এসট্যাবলিশমেন্টের কাছে নিউইয়র্ক সিটি হেলথ ডিপার্টমেন্ট (New York City Health Department) জারি করা এক বর্তমান এবং বৈধ অনুমতি অবশ্যই থাকতে হবে।
- হেলথ ইন্সপেক্টরদের বর্তমানে চলে এমন যেকোনো ফুড সার্ভিস বা ফুড প্রসেসিং এসট্যাবলিশমেন্টে গিয়ে বিভিন্ন দিক খতিয়ে দেখার অধিকার রয়েছে। ফুড প্রতিষ্ঠানে গিয়ে সেখানকার সমস্ত দিক খতিয়ে দেখার সময়ে ইন্সপেক্টরদের এসট্যাবলিশমেন্টের সমস্ত অংশে অ্যাক্সেস দিতে হবে।
- নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য কোড (New York City Health Code) অনুসারে, সমস্ত ফুড সার্ভিস এসট্যাবলিশমেন্টের সুপারভাইজদের কাছে একটি ফুড প্রোটেকশন সার্টিফিকেট থাকতে হবে।
- *খাদ্য* হল যে কোনো ভোজ্য পদার্থ, বরফ, পানীয় বা উপাদান যা মানুষের ভোগের জন্য ব্যবহার বা বিক্রি করা হয়।
- পোটেনশিয়ালি হাজার্ডাস ফুড (Potentially Hazardous Food, PHF) হল - সেই সমস্ত খাবার যা অতি ক্ষুদ্র জীবাণু দ্রুত মাত্রায় বাড়িয়ে তোলে।
- পোটেনশিয়ালি হাজার্ডাস ফুডের উদাহরণ হল - সমস্ত ধরনের কাঁচা বা রান্না করা মাংস, পোলট্রি, দুধ ও দুধ থেকে তৈরি খাবার, মাছ, শেলফিশ, টোফু, ভাত, পাস্তা, বিন, আলু, তেলের মধ্যে রাখা রসুন ইত্যাদি।
- তাপমাত্রা ডেঞ্জার জোন হল - **41° থেকে 140°F** এই রেঞ্জের মধ্যে অধিকাংশ ক্ষতিকারক অতি ক্ষুদ্র জীবাণু সংখ্যায় খুব দ্রুত মাত্রায় বাড়তে থাকে।
- খাবারের তাপমাত্রা মাপতে এই দিনটি থার্মোমিটারের ব্যবহার অনুমোদিত: **দ্বি-ধাতু বিশিষ্ট কান্ড** (রেঞ্জ হল 0°F থেকে 220°F), **থার্মোকাপল** এবং **থার্মিস্টর** (ডিজিট্যাল)। **ফুড এসট্যাবলিশমেন্টে কাঁচের থার্মোমিটার ব্যবহার করা আইনত নিষিদ্ধ।**
- ইউনাইটেড স্টেটস ডিপার্টমেন্ট অফ এগ্রিকালচার (United States Department of Agriculture, USDA) দ্বারা পরিদর্শিত মাংসে **USDA ইনস্পেকশন স্ট্যাম্প** থাকা আবশ্যিক।

- *ক্লস্ট্রিডিয়াম বোটুলিনাম* ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি রোধ করতে ধোঁয়ায় রান্না করা মাছকে অবশ্যই **38°F তাপমাত্রায় বা তার নিচে** রাখতে হবে।
- শেল-ফিশ অবশ্যই *শেলফিশ ট্যাগ* দেখে নিতে হবে। প্রোডাক্টটি ব্যবহৃত হওয়ার পরে এই ট্যাগগুলি অবশ্যই অন্ততপক্ষে **90 দিনের** জন্য ফাইলে রেখে দিতে হবে।
- দুধ এবং দুধ থেকে তৈরি প্রোডাক্ট অবশ্যই 9 দিনের মধ্যে বিক্রয় করার তারিখ সমেত পাস্তুরায়ন করতে হবে বা 45 দিনের মধ্যে বিক্রয় করার তারিখ সমেত আল্ট্রা-পাস্তুরায়ন করতে হবে।
- ফল এবং সবজি কাঁচা পরিবেশন করার আগে তাদের অবশ্যই ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
- সমস্ত বাণিজ্যিক পরিবর্তিত অ্যাটমসফিয়ার প্যাকেজ ফুড প্রস্তুতকারকের উল্লিখিত বিষয় মেনেই ব্যবহার করতে হবে।
- কোন খুচরো খাদ্য প্রতিষ্ঠানে কোন খাদ্যপণ্যের শূন্যস্থানে প্যাকেজিং আইন দ্বারা নিষিদ্ধ, যদি না তা নিউইয়র্ক সিটি হেলথ ডিপার্টমেন্ট-এর মাধ্যমে বিশেষ অনুমতি প্রাপ্ত হয়।
- FIFO হল ফার্স্ট ইন ফার্স্ট আউট (First In First Out). FIFO পদ্ধতি বাস্তবায়নের প্রথম ধাপ হল পণ্যগুলিতে তারিখ দেওয়া।
- দা নিউইয়র্ক সিটি হেলথ কোড অনুযায়ী যাবতীয় খাদ্যসামগ্রীকে মেঝের থেকে অন্ততঃ **6 ইঞ্চি** উপরে মজুত করতে হবে।
- **সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া** আটকাতে, কোনো রেফ্রিজারেটরে কাঁচা খাবার অবশ্যই রান্না করা খাবারের **নীচে** রাখতে হবে।
- ঠান্ডা তাপমাত্রা ক্ষুদ্র জীবাণুর সংখ্যা বৃদ্ধিকে মন্থর করে দেয়।
- সবসময়েই সমস্ত ঠান্ডা খাবার অবশ্যই 41°F বা তার কম তাপমাত্রায় (তবে স্নোকড ফিশ 38°F তাপমাত্রায়) রাখতে হবে।
- শুকনো স্টোরেজ এলাকা ভালো ভাবে আলোময় এবং হাওয়া বাতাস পূর্ণ করে রাখুন।
- নোংরা জলের লাইনের নীচে কখনও খাবার স্টোর করে রাখবেন না।
- স্টোর করে রাখার খাবার অবশ্যই ভারমিন-প্রুফ পাত্রে ঢাকনা দিয়ে স্টোর করে রাখতে হবে।

- মানুষের ব্যবহারের উদ্দেশ্যে থাকা বরফ ক্যান, বোতল বা অন্যান্য ফুড প্রোডাক্ট স্টোর করে রাখার জন্য ব্যবহার করা যাবে না।
- খাবার সরাসরি বরফে স্টোর করে রাখা হলে, ওই বরফ থেকে জল অনবরত বের করে দিতে হবে।
- প্রতিটি সুনির্দিষ্ট আহারের এলাকায় "First Aid Choking" (ফার্স্ট এড চোकिং) পোস্টার একটি দৃশ্যমান (স্পষ্টভাবে) স্থানে রাখা আবশ্যিক।
- অ্যালকোহলিক পানীয় পরিবেশন করে এমন ফুড এসট্যাবলিশমেন্টদের "Alcohol and Pregnancy Warning" (অ্যালকোহল এবং অন্তঃস্বা সতর্কতা) সাইন দেখাতে হবে।
- হাত পরিষ্কার করার সমস্ত সিন্কে "Wash Hands" (হাত ধোওয়ার) সাইন অবশ্যই রাখতে হবে।
- প্রত্যেক ফেসিলিটি জুড়ে "No Smoking" (ধূমপান করবেন না) সাইন অবশ্যই রাখতে হবে।

দিন 2 পর্যালোচনা

- আমাদের স্বাস্থ্য মূলত তিন ভাবে বিপদের মুখে পড়তে পারে: *শারীরিক*, *রাসায়নিক* এবং *জৈব*
- খাবারে কোনো অবাঞ্ছিত কিছুর (কাঁচের টুকরো, ধাতুর টুকরো ইত্যাদি) উপস্থিতিকে শারীরিক বিপত্তি হিসাবে দেখা হয়।
- খাবারে ক্ষতিকারক রাসায়নিকের (কীটনাশক, ক্লিনিং এজেন্ট, প্রেসক্রিপশন মেডিসিন ইত্যাদি) উপস্থিতিকে রাসায়নিক বিপত্তি হিসাবে ধরা হয়।
- খাবারে ক্ষুদ্র জীবাণুর উপস্থিতিকে (ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, কীটনাশক এবং ছত্রাক) বলা হয় জৈব বিপত্তি।
- যে সব খাদ্য ক্ষতিকর (*রোগসৃষ্টিকারী*) ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমিত তাদের দেখে সংক্রমিত বলে মনে হয় না; দৃশ্যতঃ, স্বাদ বা গন্ধের দিক থেকে কোন পরিবর্তন হয় না।
- অনুকূল পরিস্থিতিতে ব্যাকটেরিয়া তাদের উপস্থিতির সংখ্যা প্রতি 20 থেকে 30 মিনিটে দ্বিগুণ বেড়ে যেতে পারে।
- ব্যাকটেরিয়ার বেড়ে ওঠার 4টি ধাপ হল: **ল্যাগ**, **লগ**, **স্টেশনারি** এবং **মৃত্যু**।
- **লগ পর্যায়েই** ব্যাকটেরিয়া সবথেকে দ্রুত মাত্রায় বেড়ে ওঠে।
- ব্যাকটেরিয়ার বেড়ে ওঠায় এই ছয়টি বিষয়ের হাত রয়েছে: **খাবার**, **অ্যাসিডিটি** (লো অ্যাসিডিটি), **তাপমাত্রা** ডেঞ্জার জোন, **সময়**, **অক্সিজেন** (বা অক্সিজেনের অপ্রতুলতা) এবং **আর্দ্রতা (FATTOM)**।
- ভাইরাস খাদ্যের মধ্যে বংশবিস্তার করতে পারে না। যদিও, ভাইরাস খাদ্যের মধ্যে প্রবেশ করলে তা মানুষের শরীরে সঞ্চারিত হতে পারে।
- হেপাটাইটিস A এবং নোরোভাইরাস হল দুইটি সাধারণ খাবার বাহিত ভাইরাস যা মূলত ফেকাল (মানব) সংক্রমিত জল এবং খাবারের মাধ্যমে আমাদের খাবারের সরবরাহে সংক্রমণ ঘটায়।
- ভালো করে রান্না না করা শূকরের মাংসে মূলত যে খাবার বাহিত প্যারাসাইট পাওয়া যায় তাকে *ত্রিচিনেলা স্পিরালিস* বলা হয়।
- ত্রিচিনোসিস অসুস্থতা *ত্রিচিনেলা স্পিরালিস* নামের প্যারাসাইটের কারণে হয়ে থাকে। 15 সেকেন্ড ধরে 150°F তাপমাত্রায় শূকরের মাংস রান্না করলে *ত্রিচিনেলা স্পিরালিস* থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে

- সামুদ্রিক মাছে মূলত যে খাবার বাহিত প্যারাসাইট দেখা যায় তাকে *অ্যানিসাকিস সিমপ্লেক্স* বলা হয়।
- *সালমোনেলা এন্টেরিটিডি*স মূলত কাঁচা পোলট্রি এবং কাঁচা ডিমের ক্ষেত্রে দেখা যায়।
- **দ্রুত ঠান্ডা করে, দ্রুত আবার গরম করে** এবং **আগে থেকে খাবার রান্না না করে** আমরা ক্ষুদ্র জীবাণু *ক্লোসট্রিডিয়াম পাসফ্রিনজেনের* সংখ্যা বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।
- *স্ট্র্যাফাইলোকক্কাস ওউরেউস* নামের ব্যাকটেরিয়াম সাধারণত স্বাস্থ্যসম্মত মানুষের শরীরে দেখা যায়।
- খাদ্যে *স্ট্র্যাফাইলোকক্কাল* বিক্রিয়া খুব সাধারণ একটি খাদ্যবাহিত রোগের কারণ যা সৃষ্টি করে *স্ট্র্যাফাইলোকক্কাস অরিয়াস*, যা ব্যক্তিগত সুস্বাস্থ্যবিধির দ্বারা ও তৈরি খাবার খালি হাত দিয়ে খাওয়া এড়ানোর দ্বারা প্রতিরোধ করা যেতে পারে।
- খাদ্যের সংস্পর্শের দ্বারা অথবা খাদ্যের মাধ্যমে বাহিত হতে পারে এমন রোগগ্রস্ত খাদ্যকর্মীদের সুস্থ না হওয়া অবধি কাজে আসা উচিত নয়।
- হ্যামবার্গারের মতো গ্রাউন্ড মিট থেকে ই কোলাই 0157:H7 দূর করতে তাকে অবশ্যই ন্যূনতম 158°F তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে
- *ক্লোসট্রিডিয়াম বোটুলিনাম* থেকে বোটুলিজম নামের রোগ হয়। বাড়িতে ক্যান বন্দি করা খাবার, স্মোকড ফিশ, তেলের মধ্যে রাখা রসুন এবং অ্যানারোবিক (বাতাস ছাড়া) পরিবেশে রাখা যেকোনো ধরনের খাবারের মধ্যে এই ব্যাকটেরিয়াম জন্ম নিতে পারে।
- সময় ও তাপমাত্রার অপব্যবহারের কারণে বেশি পরিমাণে হিস্টামিনযুক্ত মাছ (উদাহরণস্বরূপ, টুনা, ম্যাকারেল, বোনিটো, মাহি মাহি, ক্লু ফিশ) খেলে *স্কল্ভয়েড* বিক্রিয়া ঘটে।
- দূষিত হয়ে পড়তে পারে এমন যে কোন কাজকর্ম করার পর হাত খুব ভালো করে ধোয়া আবশ্যিক। উদাহরণস্বরূপ, কাজ শুরু করার আগে, কাঁচা খাবার নিয়ে কাজ করার পরে, কাশা, হাঁচা, ধূমপান, খাওয়া, পান করা, চুলকানো ইত্যাদির পরে।
- দা নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ কোড অনুযায়ী যাবতীয় খাদ্য প্রস্তুত করার এলাকার 25 ফুটের মধ্যে এবং শৌচাগারের ভিতরে বা আশেপাশে সহজে ব্যবহারযোগ্য হাতধোয়ার বেসিন থাকা প্রয়োজন।

- হাতধোয়ার বেসিনগুলিতে সাবান, গরম ও ঠাণ্ডা জলের ধারা, একবার ব্যবহার করে ফেলে দেওয়ার তোয়ালে বা হাত শুকোনোর যন্ত্র এবং একটি "Wash Hands" (হাত ধোওয়ার) চিহ্ন থাকা আবশ্যিক।
- দা নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ কোড অনুযায়ী যাবতীয় খাদ্যকর্মীর যথাযথ চুল পড়া আটকানো টুপি, পরিষ্কার এপ্রন ও বহির্বাস পরা প্রয়োজন, এবং বাহুতে বা হাতে কোন গয়না পরা চলবে না (বিবাহের বন্ধনী ও চিকিৎসা সংক্রান্ত বালা ছাড়া)। খাদ্যকর্মীদের মেকআপ লাগানোও এড়িয়ে চলা উচিত।

দিন 3 পর্যালোচনা

- হিমায়িত খাদ্য কোমলায়নের তিনটি গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি আছে: ফ্রিজে রাখা, ঠাণ্ডা জলের ধারার নীচে রাখা, অথবা মাইক্রোওয়েভ ওভেনে বরফমুক্ত করা ও তারপর একটানা রান্না করা।
- কোনো কাঁচা খাবার থেকে যখন ব্যাকটেরিয়া রান্না করা বা রেডি-টু-ইট খাবারে চলে যায় তখন তাকে *ক্রস কন্টামিনেশন* বলা হয়
- পোলট্রি, স্টাফড মাংস এবং স্টাফিং রান্না করার সঠিক তাপমাত্রা হল 165°F।
- গ্রাউন্ড মিট এবং গ্রাউন্ড মিট থাকা খাবার অবশ্যই 158°F অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।
- অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে, শূকরের মাংস অবশ্যই 150°F অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।
- ডিম, মাছ, শেলফিশ, ভেড়ার মাংস এবং অন্যান্য ধরনের মাংস অবশ্যই ন্যূনতম 145°F তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।
- মাছ, সেলফিস, গোমাংস, ভেড়ার মাংস এবং অন্যান্য মাংস 140°F তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।
- হট-হোল্ডিং ইউনিটে স্টোর করে রাখা সমস্ত গরম খাবার অবশ্যই 140°F বা তার বেশি তাপমাত্রায় রাখতে হবে।
- খাদ্যকে অতিদ্রুত ঠাণ্ডা করার কার্যকর উপায়ের মধ্যে পড়ে: খাদ্যকে বরফ-জলে চুবিয়ে রাখা ও মাঝে নাড়ানো; 4-ইঞ্চি গভীর ঠাণ্ডা করার প্যানে খাদ্যকে 1 থেকে 2 ইঞ্চি চুবিয়ে রাখা; একটি অতিদ্রুত ঠাণ্ডা করার যন্ত্র ব্যবহার করা; এবং কঠিন খাদ্যকে ছোট টুকরো করে ফেলা (6 পাউন্ড বা তার থেকে ছোট)।
- গরম খাবার ঠান্ডা করার জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখার ক্ষেত্রে খাবার সম্পূর্ণ ভাবে 41°F বা তার কম ঠান্ডা হয়ে যাওয়ার পরেই ঢাকনা দিয়ে ঢাকতে হবে।
- আগে রান্না করা এবং রেফ্রিজারেটরে রেখে দেওয়া খাবার যা, কোনো হট হোল্ডিং ইউনিট থেকে পরিবেশন করা হবে, তা কোনো স্টোভ বা ওভেনের মাধ্যমে 165°F তাপমাত্রায় অবশ্যই আবার দ্রুত গরম করে নিতে হবে। *খাবার আবার গরম করতে কখনও কোনো হট হোল্ডিং ইউনিট ব্যবহার করবেন না।*

- রেডি-টু-ইট খাবার নিয়ে কাজ করার সময়ে কখনও খালি হাতে সেই কাজ করা চলবে না। সবসময় একজোড়া **পরিষ্কার ও স্যানিটারি দস্তানা পরুন**, অথবা **চিমটে, খুন্টি, ডেলি কাগজ বা পরিবেশনের হাতা** ব্যবহার করুন।
- ব্যবহার করে ফেলে দেওয়া হবে এমন দস্তানা ব্যবহার করার সময়ে, খাবার দূষিত হয়ে যাওয়া আটকাতে তা মাঝেমধ্যেই পাল্টে নিতে হবে।
- সমস্ত কালিন্যারিতে (খাবার বিষয়ক) এবং পট/ডিশ ধোওয়ার সিল্কে অবশ্যই এয়ার-ব্রেকের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- পোর্টেবলজল সরবরাহের সঙ্গে সরাসরি সংযোগ থাকা যেকোনো সরঞ্জামে অবশ্যই অ্যাটমোস্ফিয়ারিক ভ্যাকিউম ব্রেকারের (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) ব্যবস্থা রাখতে হবে। উদাহরণ হল - আইস মেশিন, কফি মেশিন, ডিশ-ওয়াশার ইত্যাদি।
- একটি হোস-বিব ভ্যাকিউম ব্রেকার লাগিয়ে ক্রস-কানেকশন আটকানো যেতে পারে।
- সমস্ত গ্যাস চালিত গরম জলের হিটার অবশ্যই লাইসেন্স থাকা কোনো মিস্ট্রিকে দিয়েই লাগাতে হবে এবং বিস্ফোরণ যাতে না ঘটে সেই দিকে নজর রাখতে হবে।
- উপযুক্ত গ্রিজ ইন্টারসেক্টর নেই এমন কোনো সিল্কে গ্রিজ জমা করে রাখা নিউইয়র্ক সিটি আইন অনুসারে বেআইনি কাজ।

দিন 4 পর্যালোচনা

- হাতে করে খালা ধোয়ার সঠিক ক্রম হল *ধোয়া, চলে ফেলা, নিবিষকরণ ও হাওয়ায় শুকানো*।
- প্রত্যেকবার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে, কাঁটার পাটাতন অবশ্যই *ধুয়ে, জল ঝড়িয়ে* এবং *জীবাণুমুক্ত* করে নিতে হবে।
- **170°F** তাপমাত্রায় অন্ততপক্ষে 30 সেকেন্ডের জন্য বাসনপত্র জলে ঢুকিয়ে রেখে গরম জলে জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া সম্ভব।
- 1 গ্যালন জলে ½ আউন্স ব্লীচ যোগ করে আপনি 50 PPM ক্লোরিন মিশ্রিত জীবাণুমুক্ত করার দ্রবণ তৈরি করে নিতে পারবেন।
- অন্ততপক্ষে 1 মিনিটের জন্য বাসনপত্র ঢুকিয়ে রাখতে জীবাণুমুক্ত করার 50 PPM দ্রবণ ব্যবহার করা হয়।
- 1 গ্যালন জলে এক আউন্স ব্লীচ যোগ করে আপনি 100PPM ক্লোরিন মিশ্রিত জীবাণুমুক্ত করার দ্রবণ তৈরি করে নিতে পারবেন।
- মোছা, স্প্রে করতে বা ঢালতে মূলত জীবাণুমুক্ত করার 100 PPM দ্রবণ ব্যবহার করা হয়।
- মোছার কাপড়গুলিকে অবশ্যই 50 PPM ক্ষমতাসম্পন্ন জীবাণুনাশক দ্রবণে রাখতে হবে।
- রাসায়নিক ভাবে জীবাণুমুক্ত করার সময়ে, রাসায়নিক দ্রবণ একটি টেস্ট কিটে অবশ্যই পরীক্ষা করে নিতে হবে।
- কোনো ফুড এসট্যাবলিশমেন্টের ডাইনিং এরিয়ায় 20টি বা তার বেশি সংখ্যক বসার আসন থাকলে, খরিদারদের জন্য অবশ্যই বাথরুমের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- ইন্টিগ্রেটেড পেস্ট ম্যানেজমেন্টের তিনটি প্রধান কৌশল হল: *খাবারের নাগাল পেতে না দেওয়া, বের করে নিয়ে আসা এবং তাদের ধ্বংস করা*।
- কোনো রেস্টোরাঁয় ঢুকে পড়া ইঁদুর খাবারের নাগাল না পেলে, তারা বেরিয়ে যাবে।
- এক চতুর্থাংশের মতো কম খোলা কোনো মুখ দিয়েও ইঁদুর কোনো বিল্ডিংয়ে ঢুকে পড়তে পারে
- কোনো ফুড এসট্যাবলিশমেন্টে ইঁদুরের সদ্য করা পায়খানা পাওয়া গেলে তা আইনের এক চূড়ান্ত লঙ্ঘন হিসাবেই দেখা হয়।

- কোনো রেস্টোরাঁয় কীটনাশক এবং ইঁদুর ইত্যাদি ধ্বংস করার ব্যবস্থা শুধুমাত্র একজন লাইসেন্স প্রাপ্ত পেস্ট কন্ট্রোল অফিসারের সাহায্য নিয়েই প্রয়োগ করতে হবে।
- উপযুক্ত ভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে এবং জীবাণুমুক্ত করেই কোনো এসট্যাবলিশমেন্টকে মাঝি ও আরশোলা ইত্যাদি থেকে দূরে রাখা সম্ভব।

দিন 5 পর্যালোচনা

- **HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)** এর পুরো কথাটি হল হ্যাজার্ড অ্যানালাইসিস অ্যান্ড ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট
- HACCP হল ঋতিকর আণুবীক্ষণিক জীবাণুদের বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণের জন্য একটি খাদ্য-সুরক্ষা ব্যবস্থা।
- HACCP এর সাতটি মূলনীতি হল: *বিপত্তির বিষয় বুঝে নেওয়া, জরুরি নিয়ন্ত্রণ বিষয়গুলিকে (ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট, Critical Control Points, CCP) নির্ধারণ করা, জরুরি সীমা স্থির করা, CCP এর উপরে নজর রাখা, উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা, পদ্ধতিটি যে কাজে আসছে তা যাচাই করে নেওয়া এবং রেকর্ড রাখা।*
- CCP হল খাদ্যপ্রবাহে এমন বিন্দু যেখান বিপত্তি দূর করতে ব্যবস্থা নেওয়া আবশ্যিক।
- জীবাণু আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে এমন খাবার তাপমাত্রা ডেঞ্জার জোনে 2 ঘন্টার বেশি সময় ধরে রেখে দেওয়া হলে, সেই খাবার অবশ্যই ফেলে দিতে হবে কারণ তা আর নিরাপদ বলে গণ্য করা হয়।
- টুনার মতো ঠান্ডা স্যালাড বানানোর সময়ে, যা দিয়ে বানানো হবে তা আগে থেকে ঠান্ডা করে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।
- কৃত্রিম ট্রান্স ফ্যাট LDL (“খারাপ” কোলেস্টেরল) বৃদ্ধি করে, যার থেকে হৃদরোগ দেখা দেয়।
- কৃত্রিম ট্রান্স ফ্যাট সমস্ত রেস্টোরাঁ খাবারে নিষিদ্ধ।
- নিয়মিত ভাবে ফুড অপারেশনের স্বয়ং-মূল্যায়নের মাধ্যমে খাবারের নিরাপত্তা, সুরক্ষা এবং কাজের দিক থেকে সুঅভ্যাস গড়ে তোলা খুব ভালো ভাবে সম্ভব।
- রেস্টোরাঁর কর্মীদের কাজের জায়গায় মূলত এই ধরনের আঘাত লাগতে দেখা যায়: **পা পিছলে যাওয়া, হেঁচট খাওয়া, পড়ে যাওয়া, কেঁটে যাওয়া, ঋত তৈরি হওয়া, আঙনে পুড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান লাগা, মচকে যাওয়া এবং বিদ্যুতের ঝটকা লাগা।**
- পা পিছলে যাওয়া, হেঁচট খাওয়া বা পড়ে যাওয়া আটকাতে কর্মীদের অবশ্যই পা পিছলে যাওয়া আটকায় এমন ধরনের জুতো পড়ে কাজ করতে হবে।