

দিন 1 পর্যালোচনা

- ফুড সার্ভিসের সঙ্গে জড়িত সমস্ত এসট্যাবলিশমেন্টের কাছে NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের 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।
- NYC স্বাস্থ্য কোড অনুসারে, সমস্ত ফুড সার্ভিস এসট্যাবলিশমেন্টের সুপারভাইজদের কাছে একটি ফুড প্রোটেকশন সার্টিফিকেট থাকতে হবে।
- ফুড বা খাবার বলতে - খাওয়া হয় এমন যেকোনো কিছু, বরফ, পানীয় বা মানুষের খাওয়ার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা বা বিক্রি করা জিনিস।
- **পোটেনশিয়ালি হাজার্ডাস ফুড (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: **বাই-মেটালিক স্টেম** (রেঞ্জ হল 0 F থেকে 220 F), **থার্মোকাপল** এবং **থার্মিস্টর** (ডিজিট্যাল)। **ফুড এসট্যাবলিশমেন্টে কাঁচের থার্মোমিটার ব্যবহার করা আইনত নিষিদ্ধ।**
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি দপ্তরের খতিয়ে দেখা মাংসে অবশ্যই একটি **USDA ইন্সপেকশন স্ট্যাম্প** থাকতে হবে।

- ব্যাকটেরিয়া ক্লোসট্রিডিয়াম বোটুলিনিয়ামের কারণে স্লোকড ফিশ অবশ্যই 38 F বা তার কম তাপমাত্রায় 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।
- কোনো রিটেল ফুড এসট্যাবলিশমেন্টে যেকোনো ফুড প্রোডাক্ট ভ্যাকিউম প্যাকেজ করা আইনত নিষিদ্ধ, তবে স্বাস্থ্য দপ্তরের কাছ থেকে বিশেষ অনুমোদন নিলে অন্য কথা।
- FIFO হল ফার্স্ট ইন ফার্স্ট আউট (First In First Out), এবং FIFO বাস্তবায়নের প্রথম ধাপই হল প্রোডাক্টের তারিখের উপরে নজর দেওয়া।
- নিউ ইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্য কোড অনুসারে সমস্ত ধরনের খাবার দাবার মেঝে থেকে অন্ততপক্ষে 6 ইঞ্চি উপরে রাখতে হবে।
- সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া আটকাতে, কোনো রেফ্রিজারে 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 স্লোকড 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।
- খাবার খাওয়ার প্রত্যেক নির্দিষ্ট এলাকায় "First Aid Choking" (ফার্স্ট এড চোकिং) পোস্টার অবশ্যই স্পষ্টভাবে দেখাতে হবে।
- অ্যালকোহলিক পানীয় পরিবেশন করে এমন ফুড এসট্যাবলিশমেন্টদের "Alcohol and Pregnancy Warning" (অ্যালকোহল এবং অন্তঃস্বা সতর্কতা) সাইন দেখাতে হবে।
- নিউ ইয়র্ক শহরের সমস্ত ফুড এসট্যাবলিশমেন্টের প্রবেশ পথে "How Are We Doing" (আমরা কীভাবে করছি) সাইন অবশ্যই রাখতে 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 অবাস্তিত 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।
- প্যাথোজেনিক ব্যাকটেরিয়া দিয়ে সংক্রমিত খাবারগুলির বর্ণ, গন্ধ বা স্বাদের কোনো 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)**।
- খাবারে ভাইরাস নতুন করে জন্ম নিতে পারে না; তারা শুধু খাবারের মাধ্যমে মানুষের শরীরে চুকে যায়।
- 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 155°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 এন্টেরিটিডিস* 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।
- *স্ট্রাইফাইলোকক্কাস ওউরেউস* নামের ব্যাকটেরিয়াম সাধারণত স্বাস্থ্যসম্মত মানুষের শরীরে দেখা যায়।
- *স্ট্রাইফাইলোকক্কাস ওউরেউস* কারণে হওয়া খাবার বাহিত অসুস্থতার কারণেই মূলত স্ট্রাইফাইলোকক্কাল ফুড ইনটক্সিকেশন দেখা যায়। নিজে সুস্বাস্থ্যতা বজায় রেখে চললে এবং রেডি-টু-ইট খাবার খালি হাতে না ধরে এর প্রতিরোধ সম্ভব।
- ফুড ওয়ার্কার খাবারের সংস্পর্শে বা খাবারের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে এমন কোনো অসুস্থতায় ভুগলে তিনি সম্পূর্ণ ভাবে সেরে না ওঠা পর্যন্ত তাকে কাজ করতে দেওয়া 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 এবং তাপমাত্রার কারণে অধিক মাত্রার হিস্টামিন থাকা কিছু নির্দিষ্ট ধরনের মাছ খেলে (যেমন, টুনা, ম্যাকেরেল, বোনিতো, মাহি মাহি, ক্লু ফিশ ইত্যাদি) *স্ক্লামব্রয়েড* বিসক্রিয়া ঘটে।
- হাত সংক্রমিত হয়েছে এমন অবস্থায় কাজ শেষ করে হাত অবশ্যই ভালো করে ধুয়ে ফেলতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, কাজ শুরু করার আগে, কাঁচা খাবার নিয়ে কাজ করার পরে, কাশা, হাঁচা, ধূমপান, খাওয়া, পান করা, চুলকানো ইত্যাদির পরে।
- NYC স্বাস্থ্য কোড অনুসারে হাত ধোওয়ার সিল্ক খাবার বানানোর সমস্ত জায়গায় এবং সমস্ত টয়লেটে সবসময়ে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করে রাখতে হবে।

- হাত ধোওয়ার সিল্কে শাবান, গরম এবং ঠান্ডা জলের ব্যবস্থা, ব্যবহার করে ফেলে দেওয়ার তোয়ালে বা হাত শুকিয়ে নেওয়ার ব্যবস্থা এবং "ওয়াশ হ্যান্ড" সাইন অবশ্যই রাখতে হবে।
- NYC স্বাস্থ্য কোড অনুসারে সমস্ত ফুড ওয়ার্কারকে ভালো করে তাদের চুল বেঁধে রাখতে হবে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পোশাক ও উপরে পড়ার পোশাক পড়তে হবে, গহনা পড়া এবং মেক-আক লাগানো থেকে দূরে থাকতে হবে।

দিন 3 পর্যালোচনা

- শীতল করে নেওয়া, ঠান্ডা বয়ে যাওয়া জলে ধরা বা কোনো মাইক্রোওয়েব ওভেনে রাখা ও তারপরে অনবরত রান্না করে যাওয়া - এই তিনটি পদ্ধতি বরফ হয়ে যাওয়া খাবার থেকে বরফ গলানোর গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি হিসাবে দেখা হয়।
- 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
- হট-হোল্ডিং ইউনিটে স্টোর করে রাখা সমস্ত গরম খাবার অবশ্যই 140°F বা তার বেশি তাপমাত্রায় রাখতে হবে।
- খাবার দ্রুত ঠান্ডা করে নেওয়ার কিছু কার্যকর পদ্ধতি হল: বরফ জলে ঢোবানো এবং মাঝেমাঝে নাড়া, 4 ইঞ্চি গভীর কুলিং প্যান ব্যবহার করা যেখানে প্রোডাক্ট গভীরতা হল 1 থেকে 2 ইঞ্চি, একটি দ্রুত ঠান্ডা করার ইউনিট ব্যবহার করা এবং শক্ত খাবারকে ছোট ছোট টুকরো করে নেওয়া (6 পাউন্ড বা তার কম)।
- 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। সবসময়ে **পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া দস্তানা, সাঁড়াশি, স্প্যাটুলা, ডেলি পেপার, চামচ, ছুরি** ইত্যাদি 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।
- পোর্টেবল জল সরবরাহের সঙ্গে সরাসরি সংযোগ থাকা যেকোনো সরঞ্জামে অবশ্যই অ্যাটমোস্ফিয়ারিক ভ্যাকিউম ব্রেকারের (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 মিল্ট্রিকে দিয়েই লাগাতে হবে এবং বিস্ফোরণ যাতে না ঘটে সেই দিকে নজর রাখতে হবে।
- উপযুক্ত গ্রিজ ইন্টারসেপ্টর নেই এমন কোনো সিল্কে গ্রিজ জমা করে রাখা NYC আইন অনুসারে বেআইনি কাজ।

দিন 4 পর্যালোচনা

- হাতে করে থালাবাসন ধোওয়ার পর্যায়ক্রমিক ধাপগুলি হল *ধোওয়া, জল ঝড়ানো, জীবাণুমুক্ত করা* এবং *শুকনো করে নেওয়া*।
- প্রত্যেকবার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে, কাঁটার পাটাতন অবশ্যই *ধুয়ে, জল ঝড়িয়ে* এবং *জীবাণুমুক্ত* করে নিতে হবে।
- 170 F তাপমাত্রায় অন্ততপক্ষে 30 সেকেন্ডের জন্য বাসনপত্র জলে ঢুবিয়ে 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।
- 1 গ্যালন জলে এক আউন্স ব্লীচ যোগ করে আপনি 100PPM ক্লোরিন মিশ্রিত জীবাণুমুক্ত করার দ্রবণ তৈরি করে নিতে পারবেন।
- অন্ততপক্ষে 1 মিনিটের জন্য বাসনপত্র ঢুকিয়ে রাখতে জীবাণুমুক্ত করার 50 PPM দ্রবণ ব্যবহার করা হয়।
- 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 এর পুরো কথাটি হল হ্যাজার্ড অ্যানালাইসিস অ্যান্ড ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট
- HACCP এর সাতটি মূলনীতি হল: বিপত্তির বিষয় বুঝে নেওয়া, জরুরি নিয়ন্ত্রণ বিষয়গুলিকে (ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট, 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।
- খাবারের নিরাপত্তার একটি পদ্ধতি হল HACCP, যা প্রধানত ঋতিকারক ক্ষুদ্র জীবাণুর উপস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করার কাজে আসে।
- ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট (CCP) হল খাবারের পুরো ব্যবস্থার এমন এক অবস্থা যখন বিপত্তি এড়াতে ব্যবস্থা নেওয়ার সময় হয়ে এসেছে।
- জীবাণু আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে এমন খাবার তাপমাত্রা ডেঞ্জার জোনে দুই 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 এর আধিক্য বাড়ায় - যা এক বাজে কলেসটেরল যার কারণে হার্টের রোগ 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, ক্ষত তৈরি হওয়া, আগুনে 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।