

पहले दिन की समीक्षा

- सभी खाद्य सेवा प्रतिष्ठानों के पास न्यू यॉर्क सिटी हेल्थ डिपार्टमेंट (New York City Health Department) द्वारा जारी मौजूदा और मान्य परमिट होना चाहिए।
- स्वास्थ्य निरीक्षकों को किसी भी चल रहे खाद्य सेवा या खाद्य प्रसंस्करण संस्थान का निरीक्षण करने का अधिकार होता है। निरीक्षकों को निरीक्षण के दौरान स्थापना के सभी क्षेत्रों तक पहुंच प्रदान की जानी चाहिए।
- न्यू यॉर्क सिटी स्वास्थ्यसंहिता (New York City Health Code) के अनुसार, सभी खाद्य सेवा प्रतिष्ठानों के पर्यवेक्षकों के पास खाद्य संरक्षण प्रमाण पत्र (Protection Certificate Food) होना चाहिए।
- भोजन कोई भी खाद्य पदार्थ, बर्फ, पेय या इस्तेमाल सामग्री या मानव उपभोग के लिए बेची जाने वाली सामग्री है।
- संभावित खतरनाक खाद्य पदार्थ (Potentially Hazardous Foods, PHF) वे खाद्य पदार्थ हैं जो सूक्ष्मजीवों के तेजी से विकसित होनेमें सहायता करते हैं।
- PHF के उदाहरणों में सभी कच्चे और पके हुए मांस, पोल्ट्री, दूध और दूध से बने उत्पाद, मछली, शेलफिश, टोफू, पके हुए चावल, पास्ता, सेम, आलू और तेलमेंलहसुन शामिल हैं।
- 41°F और 140°F के बीच तापमान खतरनाक होता है। इस सीमा के भीतर, अधिकतर हानिकारक सूक्ष्मजीव तेजी से उत्पन्न होते हैं।
- खाद्य तापमान को मापने के लिए तीन प्रकार के थर्मामीटरोंका उपयोग किया जा सकता है: **द्विधातुक नलिका** (बाइमैटालिक स्टेम) (0°F से 220°F), **थर्मकोम्पल** और **थर्मिस्टिक** (डिजिटल)। **किसी खाद्य सेवा प्रतिष्ठान में काँच के थर्मामीटर का उपयोग कानून द्वारा निषिद्ध है।**

- संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग (United States Department of Agriculture, USDA) द्वारा निरीक्षण किए गए मांस पर **यूएसडीए निरीक्षण स्टाम्प** जरूर होनी चाहिए।
- *क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनुम (Clostridium botulinum)* बैक्टीरिया की वृद्धि को रोकने के लिए स्मोकड फिश को **38°F या उससे कम तापमान** पर रखा जाना चाहिये।
- शेलफिश को **शेलफिश टैग** के साथ प्राप्त किया जाना चाहिए। इन टैग्स को उत्पाद के उपयोग होने के **90 दिन** बाद तक फाइल में रखा जाना चाहिये।
- उन दूध और दुग्ध उत्पादों को या तो पास्चुरीकरण किया जाना चाहिए, जिसकी बिक्री-दिनांक 9 दिन हो या अल्ट्रा-पास्चुरीकरण किया जाना चाहिए, जिसकी बिक्री-दिनांक 45 दिन हो।
- सभी कच्चे फलों और सब्जियों को परोसने से पहले पूरी तरह से धोया जाना चाहिए।
- संशोधित वातावरण पैकेजिंग में सभी वाणिज्यिक खाद्य पदार्थों का उपयोग निर्माता के विनिर्देशों के अनुसार किया जाना चाहिए।
- खुदरा खाद्य प्रतिष्ठान में किसी भी खाद्य उत्पाद की वैक्यूम पैकेजिंग कानून द्वारा निषिद्ध है, इसे तभी किया जा सकता है जब न्यूयॉर्क सिटी हेल्थ डिपार्टमेंट के माध्यम से विशेष प्राधिकरण प्राप्त किया जाये।
- FIFO का मतलब है पहले आओ पहले जाओ (First In First Out)। FIFO विधि को लागू करने का पहला चरण उत्पादों को दिनांकित करना है।
- न्यूयॉर्क शहर की स्वास्थ्य संहिता के अनुसार सभी खाद्य पदार्थों को फर्श से कम से कम **6 इंच** ऊपर संग्रहीत किया जाना चाहिये।
- **क्रॉस-संदूषण** को रोकने के लिए, रेफ्रिजरेटर में कच्चे खाद्य पदार्थ को पके हुए खाद्य पदार्थों के **नीचे** संग्रहीत किया जाना चाहिए।
- ठंडा तापमान सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को धीमा कर देते हैं।
- सभी ठंडे भोजनोंको हरसमय 41°F या उससे कम तापमान (केवल स्मोकड फिश को छोड़कर, जिसे 38°F या उससे कम तापमान) पर रखा जाना चाहिये।

- भंडारण के सूखे क्षेत्रों को अच्छी तरह से रोशनी और हवादार रखें।
- खाद्य पदार्थों को कभी भी अपशिष्ट जल की नालियों के नीचे संग्रहीत ना करें।
- संग्रहीत खाद्य को ढककर रखा जाना चाहिए और हानिकारक जीव रोधककंटेनर में संग्रहीत किया जाना चाहिए।
- मानव उपभोग के लिए बर्फ को डिब्बे, बोतलों या अन्य खाद्य उत्पादों को संग्रहीत करने के लिए इस्तेमाल नहीं किया जा सकता।
- जब खाद्य पदार्थों को बर्फ में सीधे संग्रहीत किया जाता है तो, बर्फ के पानी को लगातार निकालते रहना चाहिए।
- "First Aid Choking" (फर्स्ट ऐड चोकिंग) पोस्टर को प्रत्येक निर्दिष्ट खाने के क्षेत्र में दिखाई देने (विशिष्ट) वाले स्थान पर लगाया जाना चाहिए।
- अल्कोहल पेय पदार्थों की सेवा करने वाले खाद्य सेवा प्रतिष्ठानों को "Alcohol and Pregnancy Warning" (शराब और गर्भावस्था चेतावनी) संकेत प्रदर्शित करने की आवश्यकता होती है।
- हाथ धोने कीसभी सिंकोंके पास "Wash Hands" (हाथों धोने) का संकेत प्रदर्शित किया जाना चाहिये।
- "No Smoking" (धूम्रपान निषेध) चिन्ह को प्रत्येक सुविधा में प्रदर्शित किया जाना चाहिए।

दूसरे दिन की समीक्षा

- हमारे स्वास्थ्य के तीन मुख्य खतरे हैं: *भौतिक*, *रासायनिक* और *जैविक*
- भोजन में किसी बाहरी वस्तु की मौजूदगी (उदाहरण के लिए, कांच, धातु के टुकड़े) को भोजन में भौतिकखतरा माना जाता है।
- भोजन में हानिकारक रसायनों (जैसे कि कीटनाशक, सफाई एजेंट, नुसखेवाली दवा) की उपस्थिति को रासायनिक खतरा कहा जाता है।
- भोजन में सूक्ष्मजीवों (बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी और कवक) की उपस्थिति को जैविक खतरा कहा जाता है।
- हानिकारक (*रोगजनक*) बैक्टीरिया से संदूषित खाद्य पदार्थ अक्सर दूषित दिखाई नहीं देते; इनकी दिखावट, स्वाद या गंध में कोई परिवर्तन नहीं होता है।
- अनुकूल परिस्थितियों में, भोजन में बैक्टीरिया की संख्या हर 20 से 30 मिनट में दोगुनी हो सकती है।
- जीवाणु वृद्धि के चार चरण हैं: **अंतराल (लैग)**, **लॉग**, **ठहरा हुआ (स्टेशनरी)** और **घातक (डेथ)**।
- **लॉग चरण** में बैक्टीरिया की तीव्र वृद्धि होती है।
- बैक्टीरिया की वृद्धि छह कारकों से प्रभावित होती है: खाद्य, अम्लता, तापमान, समय, ऑक्सीजन और नमी (**Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM**)।
- वायरस भोजन में प्रजनन नहीं कर सकते। हालाँकि, भोजन में वायरस होने से उसे खाने वाले लोग संक्रमित हो सकते हैं।
- हेपेटाइटिस ए और नोरोवायरस दो आम खाद्य-जनित वायरस हैं। ये वायरस तब संचरित होते हैं जब कोई व्यक्ति भोजन या पानी का सेवन करता है जो किसी संक्रमित व्यक्ति के मल के साथ दूषित होता है। शौचालय का उपयोग करने के बाद अच्छी तरह से हाथों को धोने से फैलाव को रोका जा सकता है।

- ट्रिचिनासिस का कारण बननेवाले *ट्रिचिनाला सर्पिलिस* (*Trichinella spiralis*), भोजन का परजीवी है जिसे आम तौर पर कम पके हुए पोर्क में पाया जाता है। ट्रिचिनोसिस को रोकने के लिए, पोर्क को 15 सेकंड तक 150°F तक पकाएं।
- *अनिसैकिस सिम्प्लेक्स* (*Anisakis simplex*) समुद्री मछली में पाया जाने वाला खाद्य जनित परजीवी है।
- *साल्मोनेला एंटरिटिडिस* (*Salmonella enteritidis*) आमतौर पर कच्चे पोल्ट्री और खोल वाले कच्चे अंडों में पाया जाने वाला जीवाणु है।
- हम तेजी से शीतलन, तेजी से गरम करने और अग्रिम में खाद्य पदार्थों की तैयारी नहीं करने के द्वारा सूक्ष्म जीवाणु *क्लोस्ट्रिडियम परफ्रेंस* (*Clostridium perfringens*) के विकसित होनेको नियंत्रित कर सकते हैं।
- *स्टेफाइलोकोकस ओरीयस* (*Staphylococcus aureus*) जीवाणु आम तौर पर स्वस्थ मनुष्य के अंदर पाया जाता है।
- स्टेफाइलोकोकल खाद्य मादकता का सामान्य कारण *स्टेफाइलोकोकस ओरीयस* (*Clostridium botulinum*) के संक्रमण द्वारा खाद्य-जनित बीमारी है, जिसे निजी स्वच्छता और खाने के लिए तैयार भोजन को नंगे हाथों से नहीं छूने से रोका जा सकता है।
- संचरित रोगों से बीमार खाना बनाने वाले लोगों को पूरी तरह से ठीक होने तक खाद्य पदार्थों को बनाना या संभालना नहीं चाहिये, इससे बीमारी फैल सकती है।
- *ई-कोलाई 0157:H7* को खत्म करने के लिए कीमा मांस (जैसे कि हैम्बर्गर) को 158°F के न्यूनतम तापमान पर पकाया जाना चाहिए।
- *क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनिम* (*Clostridium botulinum*) जीवाणु से बोटुलिज़्म का संक्रमण होता है। यह घर पर डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, स्मोकड मछली, तेल में लहसुन और एनारोबिक (बिना वायु) वातावरण में किसी भी भोजन के साथ संबंधित है।
- समय और तापमान के अनुचित उपयोग के कारण हिस्टामाइन के उच्च स्तर (उदाहरण के लिए, ट्यूना, मैकेरल, बोनिटो, माही माही, ब्लूफ़िश) वाली मछलियों को खाने से *स्करोम्बोइड* (*Scombroid*) विषाक्तता होती है।

- ऐसी किसी भी गतिविधि के बाद हाथों को अच्छी तरह से धोएं जिसमें वे दूषित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, काम शुरू करने से पहले और कच्चे खाद्य पदार्थों को संभालने के बाद, शौचालय, खांसी, छींकने, धूमपान, खाने, पीने और खरोंचने के बाद हाथों को धोना चाहिए।
- न्यू यॉर्क सिटी स्वास्थ्यसंहिताके अनुसार हाथ धोने का सिंक/स्थान सभी खाद्य तैयारी क्षेत्रों के 25 फीट के भीतर और सभी शौचालयों में या उसके पास होना चाहिये जहां आसानी से पहुंचा जा सकता है।
- हाथ धोने के सिंक पर साबुन, गर्म और ठंडा पानी, डिस्पोजेबल तौलिया या हैंड ड्रायर और "Wash Hands" (हाथों धोने) के चिह्न होने चाहिए।
- न्यू यॉर्क सिटी स्वास्थ्यसंहिताके अनुसार सभी खाद्य श्रमिकों को बालों को उचित रूप से बांधना चाहिये, साफ-एप्रन और बाहरी वस्त्र पहनने चाहिये, और उनके बाहों और हाथों पर कोई भी आभूषण नहीं पहनना चाहिये (शादी की अंगूठी और चिकित्सा ब्रेसलेट के सिवाय)। खाद्य श्रमिकों को मेकअप करने से भी बचना चाहिए।

तीसरे दिन की समीक्षा

- जमे हुए खाद्य पदार्थों के पिघलने के तीन स्वीकार्य तरीके हैं: उन्हें फ्रिज में रखना, ठंडे बहतेपानी में रखना, या उन्हें माइक्रोवेव ओवन में डिफ्रॉस्ट करने के बाद लगातार पकाना।
- क्रॉस संदूषण तब होता है जब कच्चे भोजन का बैक्टीरिया पके हुए या खाने के लिए तैयार भोजन में मिल जाता है।
- पोल्ट्री, भरवां मांस और उसके अंदर की भराई को 165°F के आंतरिक तापमान पर पकाया जाना चाहिए।
- कीमा मांस और कीमा मांसवाले खाद्य पदार्थों को 158°F के आंतरिक तापमान पर पकाया जाना चाहिए।
- पोर्क को 150°F के आंतरिक तापमान पर पकाया जाना चाहिए।
- खोल वाले कच्चे अंडों को कम से कम 145°F के न्यूनतम तापमान पर पकाया जाना चाहिए।
- मछली, शेलफिश, बीफ, मेमने और अन्य सभी मांस को 140°F के न्यूनतम तापमान पर पकाया जाना चाहिए।
- गर्म होल्डिंग यूनिट में संग्रहीत सभी गर्म खाद्य पदार्थों को 140°F या अधिक तापमान पर रखना चाहिए।
- खाद्य पदार्थों को जल्दी ठंडा करने के प्रभावी तरीकों में शामिल हैं: भोजन को बर्फ के पानी में डूबा देना और बीच-बीच में हिलाना; भोजन को 4इंच गहरे कूलिंग पैन में 1 से 2 इंच तक डालना; तीव्र शीतलन इकाई का उपयोग करना; और ठोस पदार्थों को छोटे टुकड़ों में काटना (6 पौंड या उससे कम टुकड़े)।
- ठंडा करने के लिए रेफ्रिजरेटर में रखे गए गर्म भोजन को 41°F या उससे कम ठंडा होने के बाद ही ढका जाना चाहिए।
- पहले से पकाए और प्रशीतित भोजन, जो गर्म होल्डिंग यूनिट से परोसा जाएगा, उसे स्टोव या ओवन के उपयोग से 165°F पर तेजी से दुबारा गर्म किया जाना

चाहिए। खाद्य पदार्थों को फिर से गरम करने के लिए कभी भी गर्म होल्डिंग इकाई का उपयोग न करें।

- खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों के साथ काम करते समय कभी भी हाथों का उपयोग न करें। हमेशा साफ और सैनिटरीदस्ताने पहनें, या चिमटे, स्पैचुला, डेली पेपर या सर्विंग स्पून का उपयोग करें।
- डिस्पोजेबल दस्तानोंका उपयोग करते समय, भोजन के प्रदूषण को रोकने के लिए उन्हें अक्सर बदलें।
- सभी व्यंजन (भोजन से संबंधित) और पॉट /डिश वॉशिंग सिंकोंमें एयर ब्रेक्स (नल और सिंक के बीच खाली जगह) प्रदान कीजानी चाहिए।
- किसी भी ऐसे उपकरण में जिसमें पीने योग्य पानी की आपूर्ति के साथ सीधा संबंध हो, वायुमंडलीय वैक्यूम ब्रेकर्स (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) स्थापित की जानी चाहिए। उदाहरणों में शामिल है बर्फ मशीन, कॉफी मशीन और डिशवॉशर।
- होस बिब वैक्यूम ब्रेकर स्थापित करके क्रॉस-कनेक्शन को रोका जा सकता है।
- सभी गैस से चलने वाले गर्म पानी हीटरोंको लाइसेंस प्राप्त प्लंबर द्वारा स्थापित किया जाना चाहिए और बैक ड्राफ्ट के लिए इनकी निगरानी की जानी चाहिए।
- न्यूयॉर्क शहर के कानूनों के अनुसार किसी भी सिंक में ग्रीसफेंकनागैरकानूनी है, जिसमें उचित ग्रीस इंटरसेप्टर नहीं है।

चौथे दिन की समीक्षा

- हाथों से बर्तन धोने का सही क्रम है *धोना, खंगालना, साफ करना और हवा में सुखाना*
- प्रत्येक उपयोग के बीच, काटने के बोर्डों को *धोना, खंगालना, और साफ करना चाहिए।*
- गर्म पानी के साथ जीवाणुरहित करने के लिए बर्तनों को **170°F** पानी में कम से कम 30 सेकंड के लिए रखें।
- 50 PPM क्लोरीन आधारित साफ करने का घोल तैयार करने के लिए, 1 गैलन पानी में ½ औंस ब्लीच मिलाएं।
- 50 PPM साफ करने के घोल में कम से कम 1 मिनट के लिए बर्तनों को डूबा रहने दें।
- 100 PPM क्लोरीन आधारित साफ करने का घोल तैयार करने के लिए, 1 गैलन पानी में एक औंस ब्लीच मिलाएं।
- 100 PPM साफ करने का घोल का उपयोग आम तौर पर पोंछने, छिड़काव करने या पानी में डालने के लिए किया जाता है।
- पोंछने के कपड़ों को 50 PPM साफ करने के घोल में रखा जाना चाहिए।
- रासायनिक सफाई के दौरान, रासायनिक घोल को परीक्षण किट से जांचना चाहिए।
- जब भोजन प्रतिष्ठान के भोजन क्षेत्र में 20 या उससे अधिक सीटें हों तो ग्राहकों के लिए बाथरूम उपलब्ध कराए जाने चाहिए।
- एकीकृत कीट प्रबंधन की तीन प्रमुख रणनीतियां हैं: *उन्हें भूखा रखें, उन्हें बाहर निकालें और उन्हें मार डालें।*
- रेस्टोरेंट में फैले हुए चूहों को यदि भोजन प्राप्त नहीं होता तो वे उस स्थान को छोड़कर चले जाते हैं।
- चूहे एक क्वार्टर (छोटा सिक्का) जितने छोटे स्थान से भवनों में घुस जाते हैं।

- खाद्य प्रतिष्ठान में चूहे की लीद की उपस्थिति गंभीर उल्लंघन है।
- किसी रेस्टोरेंट में कीटनाशक और चूहों आदि को मारने वाली दवाओं को केवल किसी लाइसेंस प्राप्त कीट नियंत्रण अधिकारी द्वारा डाला जा सकता है।
- किसी संस्थान से मक्खियों और कॉक्रोच/कीड़े-मकौड़ों को नष्ट करने का सबसे अच्छा तरीका उचित सफाई और स्वच्छता है।

पांचवे दिन की समीक्षा

- HACCPका अर्थ है Hazard Analysis and Critical Control Point (जोखिम विश्लेषण और गंभीर नियंत्रण बिंदु)।
- HACCPहानिकारक सूक्ष्मजीवों के विकसित होने को नियंत्रित करने के लिए खाद्य सुरक्षा व्यवस्था है।
- HACCPके सात सिद्धांत हैं: खतरों की पहचान करना, नाजुक नियंत्रण बिंदु (Critical Control Points, CCP), निर्धारित करना, नाजुकसीमाएं सेट करना, CCP की निगरानी करना, सुधारात्मक कार्रवाई करना, जांच करना कि सिस्टम काम कर रहा हैऔर रिकॉर्ड रखना।
- CCP खाद्य प्रवाह का वह कोई भी बिंदु है जहां खतरे को खत्म करने के लिए कार्रवाई की जानी चाहिए।
- यदि संभावित खतरनाक खाद्य पदार्थ को 2घंटे से अधिक के लिए खतरे वाले तापमान क्षेत्र में छोड़ दिया जाता है, तो भोजन सेवन के लिए सुरक्षित नहीं रहता और इसे हटा दिया जाना चाहिए।
- ठंडी सलाद बनाते समय, जैसे कि ट्यूना, सामग्रियों का पहले से ही शीतलन कर लेना चाहिये।
- कृत्रिम ट्रांस वसा LDL ("खराब"कोलेस्ट्रॉल) को बढ़ाता है, जिससे हृदय रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।
- कृत्रिम ट्रांस वसा रेस्टोरेंट के सभी खाद्य पदार्थों के लिए प्रतिबंधित है।
- खाद्य सुरक्षा, बचाव और सामान्य कार्यप्रणाली में सुधार करने के लिए, नियमित रूप से खाद्य संचालन का स्व-मूल्यांकन करें।
- रेस्टोरेंट्स में काम करने वाले व्यक्तियों को लगने वाली सबसे आम चोटें हैं फिसलना, ठोकर खाना, गिरना, कटना, फटना, जलना, मांसपेशियों में तनाव, मोच और बिजली का झटके।
- फिसलने, ठोकर खाने, गिरनेसे बचने के लिए खाना बनाने के व्यक्तियों के द्वारा फिसलन प्रतिरोधी जूते पहने जाने चाहिए।