

محفوظ کھانے کی تیاری

لوگ آپسے جراثیم بھارت ہو سکتے ہیں، جو کھانا تیار کرنے کے وقت نظر نہیں آتے۔

بیماری سے بچنے کے پانچ طریقے یہ ہیں:

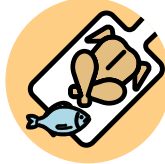
صفائی رکھیں

- کھانا تیار کرنے سے پہلے، دوران میں اور بعد میں ہاتھ دھوئیں۔
- بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔
- پکانے کی جگہوں اور کھانا پکانے کا سامان دھوئیں۔
- جانوروں اور کیردوں کو دور رکھیں۔



پختی طرح پکائیں

- کھانے کو پختی طرح پکائیں، خاص طور پر گوشت،
- پولٹری کی اشیاء، اُندے اور سمندری کھانے۔
- کھانے سے پہلے سوپ اور پتیلی کو ابال لیں۔



پختی چیزوں کو پختی ہوئی چیزوں سے الگ کریں

- کچے گوشت، مچھلی اور پولٹری کی اشیاء کو دیگر
- کھانوں سے الگ رکھیں۔
- کچے گوشت اور دیگر کھانوں کو کھانے کے لیے ایک ہی چاٹویا
- کھانے والی جگہ کا استعمال نہ کریں۔

صاف پانی اور کھانے کا استعمال کریں

- کھانا پکانے میں، آپسے پانی کا استعمال کریں جو
- پینے کے لیے صاف ہو۔
- پختی سبزیوں اور بغیر چھلکے والے پھل کھانے
- سے پہلے دھو لیں۔



کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں

- پکا ہوا کھانا اُس وقت تک گرم رکھیں جب تک اُسے کھا لیا جائے
- (60° C/140° F)۔
- کچے ہوئے کھانے کو کمرے کے درجہ حرارت پر
- 2 گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں۔

فُڈ سسٹمی پلسٹر، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن سے اُنڈر کردہ
(WHO/SDE/PHE/FOS/01.1)

<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/multisectoral-actions-in-food-systems/five-keys-to-safer-food-poster>

