



Proudly brought
to you by

alyasra
FOODS



उन सुंदर नाखूनों के नीचे क्या है?

बैक्टीरियो. कम से कम 20 सेकंड के लिए.

साफ करें

दिखने में साफ लगती रसोई की सतह पर, बाजार से अभी खरीद कर लाए गए संतरे पर, या आपके हाथों में छिपा बैक्टीरिया आप पर हमला करने के लिए (या संख्यावृद्धि करने के लिए) तैयार है. नीचे दी गई जांच-सूची देखें और जानें कि आप ठीक से सफाई कर रहे हैं या नहीं. बेहतर होगा कि इसे फाड़ कर अपने फ्रिज पर अनुस्मारक के तौर पर लगा दें।

- अपने हाथों को 20 सेकंड तक साबुन और बहते हुए पानी से धोएं, और उन्हें पेपर नैपकिन या साफ तौलिए से पोंछ लें।
- किसी भी प्रकार की खाद्य सामग्री को छूने से पहले और बाद में अपने हाथों को धोएं।
- हर बार इस्तेमाल के बाद सतहों और बर्तनों को गर्म, साबुन वाले पानी या क्लोरीन-आधारित डिटर्जेंट से धोएं।
- फलों और सब्जियों को खाने से पहले ठंडे पानी में धोएं, भले ही आप उन्हें छीलने वाले हैं
- बदबूदार कपड़ों, स्पंजों, और तौलियों को फेंक दें
- सभी बर्तनों, स्पंजों, और बर्तन पोंछने के कपड़ों को कम से कम आधा घंटे तक क्लोरीन ब्लीच के घोल में भिगो कर विसंक्रमित करें
- अपने रेफ्रिजरेटर के हैंडल को रोज, और रेफ्रिजरेटर को हर सप्ताह साफ करें

भोजन सुरक्षा के 4 मूल बातें

साफ करना

भोजन तैयार करने से पहले और बाद में अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक धोएं और अपनी रसोई की सतह और बर्तनों को क्लोरीन आधारित घोल से धोएं।

पकाना

यह जानने के लिए हर बार भोजन पकाते समय थर्मामीटर का इस्तेमाल करें कि बैक्टीरिया के खाल्मे के लिए आपका भोजन

अलग करना

अपने खाद्य पदार्थों को खरीददारी की टोकरी में या रेफ्रिजरेटर में अलग-अलग रखें और फलों, सब्जियों, मीट और पोल्ट्री के लिए अलग कटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें।

ठंडा करना

खाद्य पदार्थों को कम से कम -18 डिग्री सेल्सियस तापमान वाले फ्रीजर में रखें।