



നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട നവങ്ങൾക്കിടയിൽ എന്താണ് ഉള്ളതെന്നറിയാമോ?

വളരെ സാധനങ്ങൾ ഉണ്ട് - അതിൽ പ്രധാനമായും
ബാക്ടീരിയയുണ്ട് - കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് അത്
നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ ഉണ്ട് എന്ന ഓർക്കുക.

വൃത്തിയാക്കുക

ബാക്ടീരിയ ഇല്ലാത്ത തരത്തിൽ അടുക്കളയും മറ്റും വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് താഴെയുള്ള ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് വായിച്ചുനോക്കുക. ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് കീറിയെടുത്ത് ഫ്രിഡ്ജിന് മുകളിൽ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിൽ വെയ്ക്കുന്നത് നല്ലൊരു ആശയമാണ്

- സോപ്പിട്ട്, പൈപ്പിൽനിന്നുള്ള വെള്ളത്തിൽ കൈകൾ 20 സെക്കൻഡ് കഴുകുക, തുടർന്ന് ഡിസ്പോസിബിൾ പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വൃത്തിയുള്ള ട്രാവൽ ഉപയോഗിച്ചോ തുവർത്തുക
- എന്ത് തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ കഴുകുക
- ഓരോ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷവും സർഫസുകളും പാത്രങ്ങളും ചൂട്ടുള്ളതും സോപ്പിട്ടതുമായ വെള്ളം കൊണ്ടോ ക്ലോറിൻ ഉള്ള ഡിറ്റർജൻറ് കൊണ്ടോ കഴുകുക
- നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും തോൽ കളയുമെങ്കിൽ തന്നെയും തൊലി ചെത്തുന്നതിന് മുമ്പ് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകേണ്ടതുണ്ട്
- ദുർഗന്ധം വരുന്ന അടുക്കളത്തുണികളും സ്പോഞ്ചുകളും ടവലുകളും ദുരൈക്കളയുക
- ക്ലോറിൻ ബ്ലീച്ചുള്ള ലായനിയിൽ പാത്രങ്ങളും സ്പോഞ്ചുകളും, അടുക്കളത്തുണികളും ചുരുങ്ങിയത് അരമണിക്കൂർ നേരം മുക്കിവെച്ചുകൊണ്ട് അണുവിമുക്തമാക്കുക
- എല്ലാ ദിവസവും ഫ്രിഡ്ജിന്റെ കൈപ്പിടിയും ഓരോ ആഴ്ചയും ഫ്രിഡ്ജിൻ്റെ അകവശവും വൃത്തിയാക്കുക

ഭക്ഷണ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 4 അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ



വൃത്തിയാക്കുക

ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് 20 സെക്കൻഡ് മുമ്പും പിമ്പും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക, കിടപ്പ് സർഫസുകളും പാത്രങ്ങളും ക്ലോറിൻ അടങ്ങിയുള്ള ലായനികൊണ്ട് കഴുകുക.



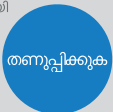
വെറുവെറ വെയ്ക്കുക

ഗ്രോസറി കാർട്ടിലോ ഫ്രിഡ്ജിലോ ആകട്ടെ, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ ഇനങ്ങൾ വെറുവെറ വെയ്ക്കുക, പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും ഇറച്ചിക്കും പാശ്ചികക്കുമെക്കെ വെറുവെറ കട്ടിഡ് ബോർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.



വരകം ചെയ്യുക

എല്ലാ ബാക്ടീരിയകളെയും കൊല്ലുന്നതിനായി വേണ്ടത്ര ചൂടിലാണോ നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുക.



തണുപ്പിക്കുക

ചുരുങ്ങിയത് 18 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ഉള്ള ഫ്രിഡ്ജിൽ ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ തണുപ്പിക്കുക.