

Food Safety & Personal Hygiene

JMI Cylinders and JMI Sankur Auto Tank Ltd

Presented by
MD. TOWFIQ ELAHI
OHS -Executive

Mandraritola, Barobkunda, Sitakunda, Chattogram

স্বাস্থ্যবিধি বলতে বুঝায় শরীর, পোশাক, হাত, মুখ, রান্নার স্থান ও খাদ্য প্রস্তুতের সকল জায়গা পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখা। এটি সুস্থ ও রোগমুক্ত থাকার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব:

- রোগ জীবাণু দূরে রাখে
- খাদ্যদ্রব্য দূষিত হওয়া থেকে রক্ষা করে
- কর্মস্থলে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখে

স্বাস্থ্যবিধি মানার কিছু নিয়ম:

- হাত ধোয়া (বিশেষ করে রান্নার আগে ও টয়লেট ব্যবহারের পরে)
- পরিষ্কার পোশাক পরা
- নখ কাটা রাখা
- কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখা
- রান্নাঘর পরিষ্কার রাখা

খাদ্য নিরাপত্তা হলো এমন একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে খাদ্য উৎপাদন, সংরক্ষণ, প্রক্রিয়াকরণ এবং পরিবেশনের সময় খাদ্যকে দূষণ থেকে রক্ষা করা হয়।

খাদ্য নিরাপত্তার গুরুত্ব:

- খাদ্যবাহিত রোগ প্রতিরোধ করে
- খাবার দীর্ঘদিন ভালো থাকে

খাদ্য নিরাপত্তা বজায় রাখার কিছু নিয়ম:

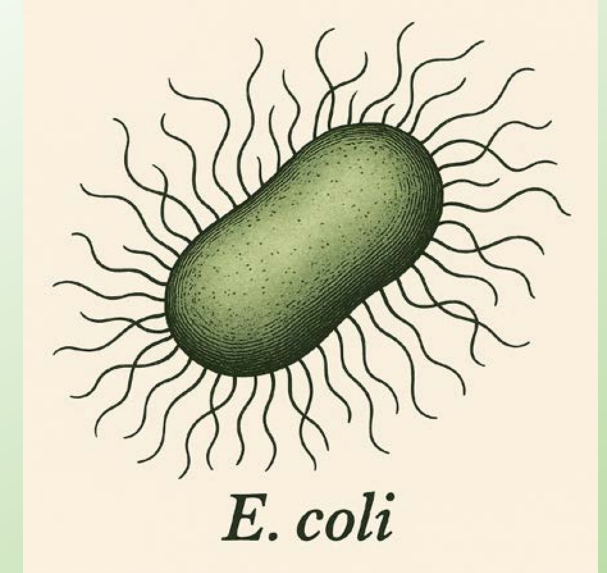
- রান্নার আগে ও পরে হাত ধোয়া
- রান্নায় বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার
- কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা রাখা
- খাবার ভালোভাবে রান্না করা
- ঠান্ডা খাবার ফ্রিজে সংরক্ষণ করা
- খাবার ঢেকে রাখা

খাদ্যবাহিত রোগ তখন ঘটে যখন মানুষ ক্ষতিকর জীবাণু দ্বারা দূষিত খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ করে। এতে হালকা অস্বস্তি থেকে শুরু করে প্রাণঘাতী জটিল রোগ পর্যন্ত হতে পারে।

খাদ্য বিষক্রিয়ার সবচেয়ে সাধারণ কারণ হলো ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস।

সঠিক ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি খাদ্য প্রস্তুতকারীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ মানুষই ব্যাকটেরিয়ার অন্যতম উৎস।

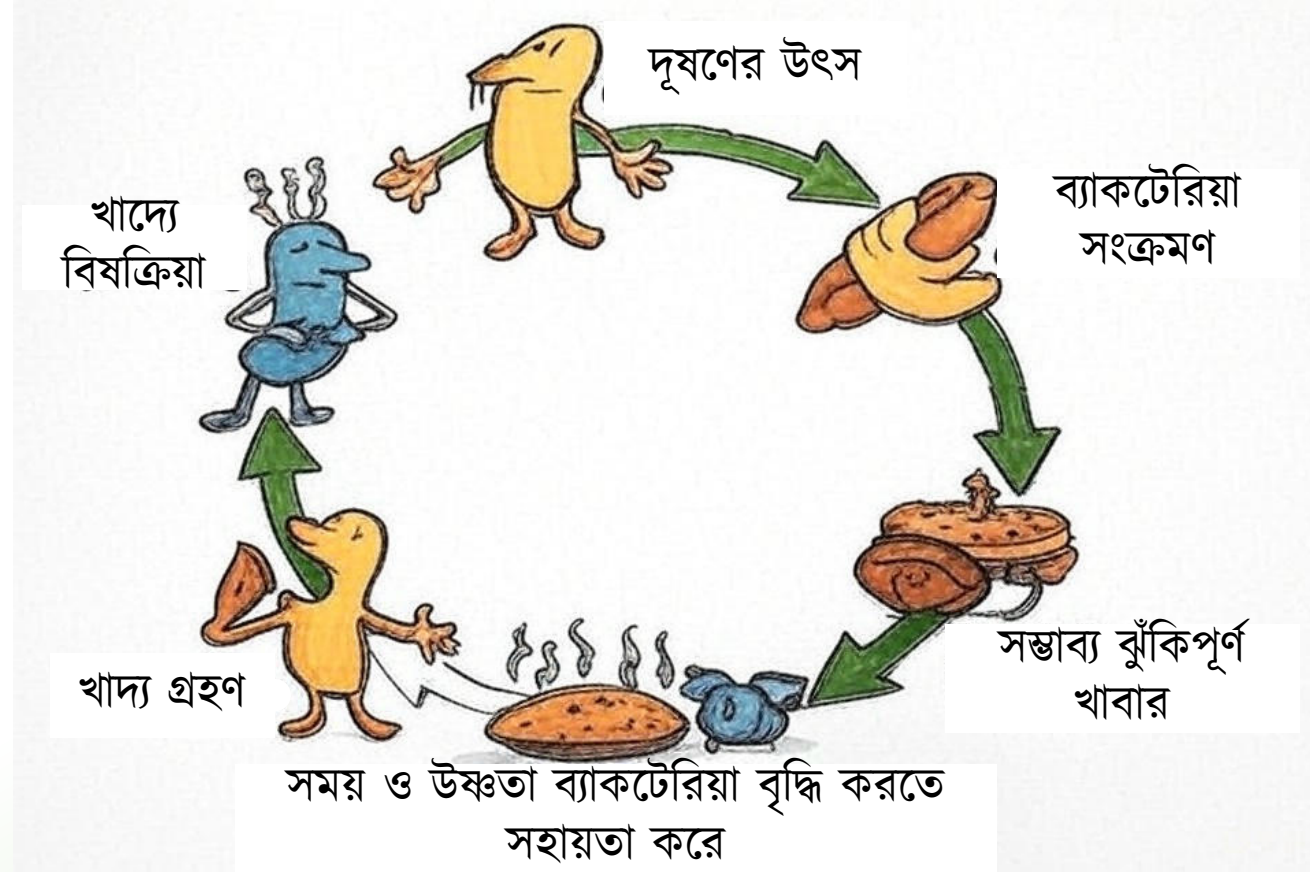
ব্যাকটেরিয়া চোখে দেখা যায় না, তবে ভালো স্বাস্থ্যচর্চা ঝুঁকি অনেক কমাতে পারে।



খাদ্যবাহিত রোগের প্রভাব (The Impact of Foodborne Disease)



দূষণের উপায়সমূহ (Routes of Contamination)



দূষণের উপায়সমূহ (Routes of Contamination)



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (Personal Hygiene)



একজন খাদ্য প্রস্তুতকারক হিসেবে জীবাণু সংক্রমণ রোধে নিচের সময়গুলোতে অবশ্যই হাত ধুতে হবে:

- টয়লেটে যাওয়ার পর
- চুল বা নাক স্পর্শ করার পর
- খাওয়া, ধূমপান বা কাশির পর
- অসুস্থ সহকর্মীকে সহায়তা করার পর
- প্রাণী স্পর্শ করার পর



হাত ধোয়ার সঠিক ধাপসমূহ:

- প্রথমে হাত ভিজিয়ে নিন পানিতে।
- কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ঘষে ধুতে হবে — হাতের পেছন, কব্জি, আঙুলের ফাঁক ও নখের নিচে বিশেষভাবে পরিষ্কার করুন
- এরপর হাত ভালোভাবে চলমান পানিতে ধুয়ে ফেলুন।
- সবশেষে, হাত মুছুন একবার ব্যবহারযোগ্য টিস্যু দিয়ে।

হাত ধোয়ার সঠিক ধাপসমূহ:

- প্রথমে হাত ভিজিয়ে নিন পানিতে।
- কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ঘষে ধুতে হবে — হাতের পেছন, কব্জি, আঙুলের ফাঁক ও নখের নিচে বিশেষভাবে পরিষ্কার করুন
- এরপর হাত ভালোভাবে চলমান পানিতে ধুয়ে ফেলুন।
- সবশেষে, হাত মুছুন একবার ব্যবহারযোগ্য টিস্যু দিয়ে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (Personal Hygiene)



খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে খাদ্য প্রস্তুতকারীদের সঠিকভাবে পরিষ্কার ও নির্ধারিত পোশাক পরা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- পরিষ্কার ইউনিফর্ম পরে কাজ শুরু করুন
- ইউনিফর্ম রান্না এলাকা থেকে বাইরে নেবেন না
- পোশাকের সাইজ যেন ঠিক থাকে
- তোয়ালে, শেফ ক্যাপ ও অন্যান্য জিনিস খাদ্য থেকে দূরে রাখুন
- ইউনিফর্ম নিয়মিত ধুয়ে পরিষ্কার রাখুন
- চুল অবশ্যই উপযুক্ত হেয়ারনেট বা টুপির মাধ্যমে সম্পূর্ণভাবে ঢেকে রাখতে হবে।

খাদ্য প্রস্তুতকারক স্থাপনায় দুটি আলাদা পরিচ্ছন্নতার এলাকা থাকে: উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ ও নিম্ন-ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা।

◆ নিম্ন-ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা:

এখানে পড়ে – মেঝে, দেয়াল, ছাদ, চেয়ার ও ওভেন।

🧼 পরিচ্ছন্নতা: এসব জায়গা সাবান দিয়ে ধুয়ে ভালোভাবে শুকাতে হয়।

◆ উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা:

এখানে পড়ে – কাটিং বোর্ড, ছুরি, ফ্রিজ, দরজার হাতল ও যেসব স্থানে খাবারের সরাসরি সংস্পর্শ হয়

পরিচ্ছন্নতা: এসব জায়গা খাদ্য-নিরাপদ জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হয়।

অযাচিত কার্যকলাপ (Improper Activities)



খাদ্য যাতে দূষিত না হয়, এজন্য কাজ করার সময় নিচের কাজগুলো থেকে বিরত থাকতে হবে:

- ধূমপান
- খুতু ফেলা, চিবানো বা খাওয়া
- আঙুল চাটা
- নখ কামড়ানো
- হাঁচি বা কাশি দেওয়া

পেস্ট নিয়ন্ত্রণের গুরুত্ব (Importance of Pest Control)



পেস্ট (ক্ষতিকর প্রাণী) হলো এমন কিছু প্রাণী যেগুলো খাবারের মধ্যে বা উপর বসবাস করে, যেমন ইঁদুর ও পোকামাকড়।

খাবার উৎপাদনের কারখানায় পেস্টকে একটি গুরুতর ঝুঁকি ও স্বাস্থ্য হুমকি হিসেবে বিবেচনা করা হয়; তারা শুধু মল ও লোমের মতো বিদেশী বস্তু দিয়ে খাবার দূষিত করতে পারে না, বরং মারাত্মক রোগও বহন করতে পারে।

স্বাস্থ্যঝুঁকি ছাড়াও, পেস্টের উপদ্রবের ফলে অনেক খাদ্য নষ্ট হয়, যা বড় ধরনের আর্থিক ক্ষতির কারণ হতে পারে।

ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস দ্বারা দূষণ ছাড়াও, পেস্ট নিম্নলিখিত জিনিসের মাধ্যমে খাদ্য দূষিত করতে পারে: লোম, পশম, মল/মূত্র, ডিম,

সকল কর্মচারীকে নিম্নলিখিত সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে:

- যথাযথভাবে বর্জ্য নিয়ন্ত্রণ করা।
- খাদ্য প্রস্তুতের এলাকায় খাবার ঢেকে রাখা নিশ্চিত করা।
- যেকোনো ধরনের ছিটকে পড়া বা ঝরেপড়া খাবার দ্রুত ও কার্যকরভাবে পরিস্কার করা।
- কোনো খাবার যেন কারখানার বাইরে খোলা অবস্থায় পড়ে না থাকে তা নিশ্চিত করা।

সকল কর্মচারীকে নিম্নলিখিত সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে:

- কারখানাটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।
- খাবার মেঝে থেকে ওপরে এবং দেয়াল থেকে দূরে সংরক্ষণ করা।
- কাঁচামাল গ্রহণের সময় এবং সংরক্ষণের সময় তা ভালোভাবে পরীক্ষা করা।
- খাবার যেন পেস্ট-প্রতিরোধক কন্টেইনারে সংরক্ষিত হয় তা নিশ্চিত করা।
- ড্রেনগুলো পরিষ্কার ও জাল দিয়ে ঢেকে রাখা।
- বাইরের কোনো প্রাণীর আশ্রয়স্থল যেন না থাকে, তা নিশ্চিত করা।

ক্রস-কনট্যামিনেশন (Cross-contamination) বলতে বোঝায় এক উৎস থেকে অন্য উৎসে দূষণ ছড়িয়ে পড়া।

উদাহরণ:

- যদি কাঁচা মুরগি কাটার পর সেই একই ছুরি দিয়ে রান্না করা খাবার কাটা হয়, তাহলে তা ক্রস-কনট্যামিনেশন হবে।
- কাঁচা উপকরণ এবং রান্না করা উপকরণের সরাসরি সংস্পর্শ।
- বরফ-মুক্ত করার সময় (ডিফ্রস্ট) যে তরল বের হয়, বিশেষ করে হিমায়িত পোল্ট্রির ক্ষেত্রে, তা যেন মুছার কাপড়, ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য বা ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য প্রস্তুতের যন্ত্রপাতিতে না পৌঁছে,

নিম্নলিখিত খাদ্যপণ্যের সঙ্গে খাদ্যবাহিত রোগজীবাণুর উপস্থিতির ঝুঁকি বেশি:

- লাল মাংস
- পোল্ট্রি (মুরগি ইত্যাদি)
- অপরিশোধিত দুধ
- কাঁচা ডিম

সমস্ত কাঁচা খাদ্য এবং উপাদান অবশ্যই রান্না করা অথবা সরাসরি খাওয়ার উপযুক্ত খাবার থেকে সম্পূর্ণভাবে আলাদা করে রাখতে হবে।

মাংস ও পোলট্রি সংক্রান্ত একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—এই দুটি খাদ্যপণ্য জীবাণুর আক্রমণের প্রতি অত্যন্ত সংবেদনশীল। এজন্য, এই পণ্যগুলোকে অবশ্যই ফ্রিজে ঢেকে সংরক্ষণ করতে হবে যাতে দূষণ না ঘটে। এদের অন্যান্য খাদ্যপণ্যের থেকে আলাদা করে রাখতে হবে, এবং তাদের রস বা তরল যেন অন্য খাবারে ছড়িয়ে না পড়ে, সেটি নিশ্চিত করতে হবে।

সবশেষে, কাটিং বোর্ড, রান্নার টেবিল এবং ছুরি গরম পানি ও সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে।

কীটপতঙ্গ যেন কারখানায় আকৃষ্ট না হয় বা প্রবেশ করতে না পারে, তা নিশ্চিত করতে হবে।

বর্জ্য নিয়ন্ত্রণ :

- উৎপাদন এলাকা থেকে বর্জ্য নিয়মিতভাবে সরিয়ে ফেলতে হবে।
- বর্জ্য অবশ্যই ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে।
- ঢাকনায়ুক্ত পাত্রগুলো একটি নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে হবে।

বাহ্যিক রক্ষণাবেক্ষণ

- কারখানার বাইরের সীমানা সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে।
- ঘাস বা গাছপালা থাকলে তা নিয়মিত ছেঁটে রাখতে হবে।
- আশপাশে কীটপতঙ্গের আশ্রয় হওয়ার সুযোগ বন্ধ করতে হবে।

কীটপতঙ্গ যেন কারখানায় আকৃষ্ট না হয় বা প্রবেশ করতে না পারে, তা নিশ্চিত করতে হবে।

কারখানার গঠন :

- দরজাগুলোতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হওয়ার ব্যবস্থা থাকতে হবে।
- জানালাগুলো জালযুক্ত হতে হবে যাতে কীটপতঙ্গ প্রবেশ করতে না পারে।
- যেকোনো খোলা প্রবেশপথ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

কীটপতঙ্গ যেন কারখানায় আকৃষ্ট না হয় বা প্রবেশ করতে না পারে, তা নিশ্চিত করতে হবে।

কারখানার গঠন :

- দরজাগুলোতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হওয়ার ব্যবস্থা থাকতে হবে।
- জানালাগুলো জালযুক্ত হতে হবে যাতে কীটপতঙ্গ প্রবেশ করতে না পারে।
- যেকোনো খোলা প্রবেশপথ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

কীটপতঙ্গ যেন কারখানায় আকৃষ্ট না হয় বা প্রবেশ করতে না পারে, তা নিশ্চিত করতে হবে।

কারখানার গঠন :

- দরজাগুলোতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হওয়ার ব্যবস্থা থাকতে হবে।
- জানালাগুলো জালযুক্ত হতে হবে যাতে কীটপতঙ্গ প্রবেশ করতে না পারে।
- যেকোনো খোলা প্রবেশপথ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

মাংস জাতীয় পণ্যের সংরক্ষণ পদ্ধতিকারখানার গঠন :

- সকল মাংস ও পোলট্রি জাতীয় পণ্য মুড়ে রাখা উচিত, যাতে মান বজায় থাকে এবং একটির রস অন্যটির সঙ্গে না মেশে।
- যদি আপনি মাংস বা পোলট্রি তাদের মূল প্যাকেটে সংরক্ষণ করতে চান, তাহলে সেটিকে অতিরিক্ত প্লাস্টিক র্যাপ বা ফয়েল দিয়ে মুড়িয়ে ফ্রিজে রাখার জন্য উপযুক্ত করুন।
- ফ্রিজ থেকে বরফ করা মাংস পানিতে ভিজিয়ে রুম তাপমাত্রায় আসার ১ ঘন্টার ভিতর রান্না করে ফেলতে হবে

রান্নার দায়িত্বে থাকা রাঁধুনিদের মনে একটি সাধারণ ভুল ধারণা থাকতে পারে যে, অতিরিক্ত সতর্কতা নেওয়ার দরকার নেই, কারণ রান্না করলেই খাবারের মধ্যে থাকা জীবাণু মরে যাবে। তবে এই ধারণাটি সঠিক নয়। খাবার প্রস্তুতকারী ব্যক্তিদের নিজেদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এই বিষয়ে দুটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখা জরুরি:

- রাঁধুনিকে অবশ্যই কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- কাটিং বোর্ডগুলো স্যানিটাইজ করতে হবে

এখানে সমস্যাটা কোথায় ???



এখানে সমস্যাটা কোথায় ???



এখানে সমস্যাটা কোথায় ???



এখানে সমস্যাটা কোথায় ???



এখানে সমস্যাটা কোথায় ???



এখানে সমস্যাটা কোথায় ???



এখানে সমস্যাটা কোথায় ???



Thank you for your attention
&
support

