



YorkSafe

உணவு கையாள்பவர்
சான்றிதழ்

ஒப்பம்

இந்த ஆவணத்தின் ஒரு பகுதி, சுகாதார மற்றும் நீண்ட-காலப் பராமரிப்பு அமைச்சினால் (Ministry of Health and Long-Term care (MOHLYC)) வெளியிடப்பட்ட *உணவுப் பாதுகாப்பு: ஒன்ராரியோவின் உணவு கையாளுபவர்களுக்கான ஓர் வழிகாட்டி* என்னும் புத்தகத்தைத் தழுவி யோர்க் நகர பிராந்திய நகர்மன்றத்தினால் மறுபிரசுரம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

சமூக மற்றும் சுகாதாரச் சேவைகள், பொது சுகாதாரம், யோர்க் நகர பிராந்திய நகர்மன்றம், டிசம்பர் 2013.

பொருளடக்க அட்டவணை

முன்னுரை	4
உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம்	18
நுண்ணுயிரிகள்	27
நேரம் மற்றும் வெப்பநிலை	44
பெற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் இருப்பு வைத்தல்	63
ஒரு உணவுப் பொருளிலிருந்து இன்னொன்று மாசடைதல்	75
தனிப்பட்ட சுகாதாரம்	83
சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்	92
பூச்சிக் கட்டுப்பாடு	108
உணவுப் பாதுகாப்பு மேலாண்மை	117
இணைப்புகள்	128
பின்னிணைப்புகள்	129

முன்னுரை

- 5 உணவுப் பாதுகாப்பிற்கான முன்னுரை
- 5 பொறுப்புகள்
- 6 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 6 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 7 பலன்கள்
- 7 யோர்க்சேஃப்
- 8 உணவுப் பாதுகாப்பு சட்டம்
 - மத்திய அரசு சட்டம்
 - மாகாண அரசு சட்டம்
 - நகர்மன்ற சட்டம்
- 10 பொது சுகாதார ஆய்வாளர்
 - பொது சுகாதார ஆய்வாளரின் பங்கு
 - எத்தனை முறை ஆய்வு
 - யோர்க் பகுதியில் அடிக்கடி நேரும் சட்ட மீறல்கள்
- 12 உங்களது ஆய்வாளராக நீங்களே இருங்கள்
- 15 சமையலறைக் கட்டிட வடிவமைப்பு மற்றும் திட்டங்கள்
- 16 செயல்பாடு
- 16 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 17 சுருக்கம்
- 17 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

உணவுச் சேவைத் தொழிற்சாலை, கனடா நாட்டுப் பொருளாதாரத்தில் பத்து லட்சம் பேர்களுக்கும் மேலானவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பளித்து, ஒரு பெரும் பங்கை வகிக்கிறது. இதில், உணவு விடுதிகள், பலசரக்குக் கடைகள் மற்றும் அத்தகைய உணவு விடுதிகள் மற்றும் பலசரக்குக் கடைகளுக்கு உணவைப் பதப்படுத்தி, பொதியாக்கி, அனுப்பி வைக்கிற தொழிற்சாலைகள் போன்று, உணவுச் சேவையின் அநேக பல்வேறு பகுதிகளில் வேலை பார்க்கிறவர்கள் அடங்குவார்கள்.

ஒரு உணவு வளாகம் என்பது, உணவைத் தயார் செய்கிற மற்றும்/அல்லது விற்பனை செய்கிறதோர் இடமாகும்.

யோர்க் பிராந்தியத்தில் 6,080-க்கும் மேலான உணவு வளாகங்கள் உள்ளன.

பின்வரும் காரணங்களினால் உணவுத் தொழிற்சாலையில் பிரத்தியேகத் தேவைகளுக்கானதோர் அவசியம் இருக்கத் தான் செய்கிறது என்பது நன்கு தெரிந்த ஒன்றேயாகும்:

- உணவு மூலமாக நோயும், சுகவீனமும் பரவுவதற்கான ஆபத்து
- தாங்கள் உணவை வாங்குகிற இடங்கள் பாதுகாப்பானவையாக இருக்க வேண்டும் என்ற வாடிக்கையாளர்களின் எதிர்பார்ப்பு.

எந்தவொரு உணவு வளாகத்தின் இலக்குமே, கூடுமான மட்டும் மிகப் பாதுகாப்பானதும், மிக உயர்ந்த தரமுள்ளதுமான தயாரிப்பை உற்பத்தி செய்து தருவதேயாகும். உணவு வளாகங்களில் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறவர்கள், உணவுச் சேவையில் சம்பந்தப்பட்டுள்ள ஆபத்துக்களையும், தனிப்பட்ட சுகாதாரம், உணவு மாசடைவதைத் தவிர்த்தல் மற்றும் உணவைப் பாதுகாப்பான வெப்பநிலைகளில் வைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற உணவுப் பாதுகாப்புத் தேவைகளைச் சந்திப்பதற்கான அவசியத்தையும் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



பொறுப்புகள்

பாதுகாப்பான உணவிற்கான பொறுப்பு என்பது உணவு வளாகத்தில் உள்ள, உரிமையாளர் முதல் சமையலாளர் வரை, பரிமாறுபவர் முதல் பாத்திரம் கழுவுபவர் வரை ஒவ்வொருவரையும் சார்ந்ததாகும். உணவு கையாளும் ஒரு நபராக, ஒழுங்குமுறைகள் மற்றும் நியமங்கள் என்னென்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதும், அவற்றைப் பின்பற்றுவதும் உங்களது பொறுப்பேயாகும்.

உணவை எவ்விதம் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது என்பதை இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும்.

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- உணவுப் பாதுகாப்பிற்கு யார் யார் பொறுப்பானவர்கள் என்பதைக் கண்டறிவது
- நன்கு-வடிவமைத்த உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டமொன்றின் பலன்களைப் பட்டியலிடுவது
- யோர்க்சேஃப் திட்டத்தை விவரிப்பது
- உணவுப் பாதுகாப்பை ஆளுகிற மத்திய, மாகாண மற்றும் நகர்மன்ற சட்டத்தை விவரிப்பது
- பொது சுகாதார ஆய்வாளரின் அதிகாரங்களை விவாதிப்பது
- உணவு வளாகத்தின் அதிக, நடுத்தரமான மற்றும் குறைந்த ஆபத்திற்கு இடையே உள்ள வித்தியாசத்தைத் தெரிந்து கொள்வது
- உணவு வளாகங்கள் அல்லது சமையலறையின் நல்ல திட்டமிடுதல், வடிவம் மற்றும் கட்டிட வடிவமைப்பு ஆகியவற்றை விவரிப்பது

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

சரி தவறு உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளுவதற்கான பொறுப்பு, பொது சுகாதார ஆய்வாளரையே சார்ந்தது.

சரி தவறு சாதாரண வேலை நேரங்களின் போது, ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதற்காக எந்தவொரு வியாபார இடத்திற்குள்ளும் நுழைவதற்கு, ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளருக்கு ஒரு எழுத்தாணை அவசியமாகிறது.

சரி தவறு பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் அனைத்து உணவு வளாகங்களிலும் வழக்கமான ஆய்வுகளை நடத்துவதன் மூலம் ஒன்றாரியோ உணவு வளாகங்கள் ஒழுங்குமுறை 562 -ஐ செயற்படுத்துகின்றனர்.

2013 ஆம் ஆண்டில் யோர்க்சேஃப் உணவு கையாளுபவர் சான்றளிப்புத் திட்டத்தில் 3,000 பேர்களுக்கும் மேற்பட்டோர் பங்கேற்றனர்.

பலன்கள்

ஒரு நன்கு-வடிவமைத்த உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டம் நடப்பில் இருக்கும் போது, உணவு

வளாகங்களின் உரிமையாளர்கள் / இயக்குபவர்கள், அவர்தம் வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் ஆகியோருக்கு பல்வேறு விதமான நற்பலன்கள் உள்ளன.

பலன்களில் அடங்குபவை:

- உணவு வளாகங்களை மூடுவதனால் ஏற்படுகிற கெட்ட பெயரையும், வாடிக்கையாளரையும் தவிர்ப்பது
- பாதுகாப்பற்ற முறையில் வைத்திருந்த குறைவான உணவைத் தூக்கி எறிவதன் மூலம் பணத்தை மீதப்படுத்துவது
- பாதுகாப்பல்லாத உணவை வைத்திருப்பதற்காக, வழக்குப் பதிவுகள், மருத்துவக் கோரிக்கைகள் அல்லது அபராதங்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பணத்தை மீதப்படுத்துவது
- திருப்தியடைந்த வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து திரும்பத் திரும்ப அதிக வியாபாரம் கிடைப்பது
- உணவிலிருந்து உண்டான சுகவீனம் ஏற்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள் மருத்துவர்களைப் போய்ப் பார்ப்பது, மருத்துவமனையில் சேர்வது மற்றும் மருந்துகள் வாங்குவதனால் அரசாங்கத்திற்கு ஏற்படுகிற மருத்துவச் செலவுகளில் குறைப்பு
- அரசாங்கத்துக்கு ஏற்படுகிற விசாரணைச் செலவுகளில் குறைவு, உதாரணமாக, உணவினால் உண்டான சுகவீனத்தின் வகையை உறுதி செய்வதற்காக சுகாதாரப் பிரிவு பரிசோதனைகளைச் செய்வது
- உற்பத்தித் திறனில் ஏற்படுகிற இழப்பில் குறைவு, இதில் சுகவீனத்தின் காரணமாக மக்கள் வேலைக்கு வராமல் இருப்பது அடங்கலாம்

உணவிலிருந்து உண்டானதோர் சுகவீனம் பரவியதன் காரணமாக உணவு விடுதியை மூடுவது, ஊடகத்தின் எதிர்மறையான கவனத்தைப் பெருமளவில் ஈர்த்து விடக் கூடும்.

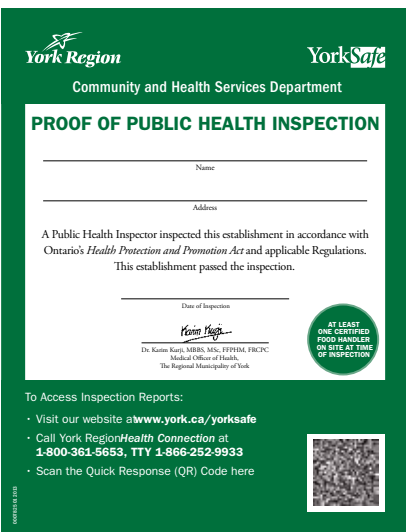
யோர்க்சேஃப்

யோர்க்சேஃப் என்பது, யோர்க் பிராந்தியத்தின் விரிவுபடுத்திய ஆய்வு அறிவிப்புத் திட்டம் ஆகும். ஒருங்கிணைந்த தொழில்நுட்பம் மற்றும் இடங்களின் வரைபடத்தைக் காட்டும் கணணிப் பொறிமுறையை உபயோகித்து, கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் உணவு வளாகங்களில் மிகவும் சமீபத்தில் செய்த ஆய்வு அறிக்கைகளை, இப்பிராந்தியத்தில் வசிப்பவர்களும், பார்வையாளர்களும் எளிதாகக் கண்டுபிடித்து மறுஆய்வு செய்து கொள்ள முடியும்.



யோர்க்சேஃப் திட்டத்தின் பலன்கள்

- பொது சுகாதாரத் திட்டங்கள் குறித்து பொதுமக்களிடத்தில் உள்ள விழிப்புணர்வில் அதிகரிப்பு
- ஆய்வுத் தகவல்களுக்கான அணுகலை மேம்படுத்துதல் ஆய்வு அறிக்கைகளைப் பின்வரும் முறையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்:
- www.york.ca/yorksafef இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடுவதன் மூலம்
- ஒரு மொபைல் ஃபோன் அல்லது கருவி கொண்டு 'பொது சுகாதார ஆய்வின் அத்தாட்சி' அடையாளங்களை ஸ்தாபனத்தில் காணப்படுகிற கியூஆர் குறியீடுகளில் ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம். மேலுள்ள கியூஆர் குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்ய முயற்சியுங்கள்!
- சுகாதார இணைப்பினைத் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் 1-800-361-5653 அல்லது TTY: 1-866-252-9933



பொது சுகாதார ஆய்விற்கான அத்தாட்சி அடையாளம்

பொது சுகாதார ஆய்விற்கான அத்தாட்சி அடையாளம், ஓர் உணவு வளாகம் சமீபத்தில் ஆய்வு செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. அனைத்து ஸ்தாபனங்களின் உரிமையாளர்களும், அதனை இயக்குபவர்களும், தங்களது முகப்பு சன்னலில் அல்லது கதவில் அனைத்து வாடிக்கையாளர்களும் பார்க்கும் வகையில், இந்த அடையாளத்தை வைக்குமாறு யோர்க் பிராந்திய பொது சுகாதாரத் துறை ஊக்குவிக்கிறது.

சான்று பெற்ற உணவு கையாளுபவர் ஸ்டிக்கர்

இந்த ஸ்டிக்கர், இந்த உணவு வளாகத்தில் உள்ள குறைந்தது ஒரு நபராவது சான்றுபெற்ற உணவு கையாளுபவர் சான்றிதழுக்கான பயிற்சியை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்திருக்கிறார் என்பதையே காண்பிக்கிறது.

ஆய்வு செய்யும் சமயத்தில் குறைந்தது சான்று பெற்ற ஒரு உணவு கையாளுபவராவது ஆய்வு செய்யும் இடத்தில் இருக்கிறார்

உணவுப் பாதுகாப்புச் சட்டம்

இச்சட்டம் என்பது சட்டமியற்றும் அமைப்பு உருவாக்கிய சட்டங்களின் ஒரு தொகுப்பாகும். தங்களது உணவு பாதுகாப்பாகத் தான் வைக்கப்படுகிறது என்பதை உறுதி செய்வதற்கு உணவு வளாகங்கள் பின்பற்றியாக வேண்டிய குறிப்பான சட்டங்களும் இருக்கத் தான் செய்கின்றன. உணவுச் சேவைத் தொழிற்துறையின் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு கோணமுமே, கனடா நாட்டு அரசாங்கத்தின் அனைத்து மூன்று நிலைகளிலும் சட்டத்தால் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றன:

- மத்திய அரச சட்டம்
- மாகாண அரச சட்டம்
- நகர்மன்ற சட்டம்

இந்த விடயங்கள் யாவும் மிக முக்கியமானதாகவும், உங்கள் உணவுப் பாதுகாப்பில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் உள்ளன.

மத்திய அரசுச் சட்டம்

கனடாவில் விற்பனையாகிற அனைத்து உணவுகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து சார்ந்த தரம் தொடர்பான கொள்கைகள், ஒழுங்குமுறைகள் மற்றும் நியமங்களை ஹெல்த் கனடா ஏற்படுத்துகிறது. மத்திய அரசின் கீழ் உள்ள முக்கிய ஒழுங்குமுறைச் சட்டமே, உணவு மற்றும் மருந்துகள் குறித்த சட்டமாகும். உணவு மற்றும் மருந்துகள் சட்டமும், அதோடு சேர்ந்த ஒழுங்குமுறைகளும், கனடாவில் தயாராகி, விற்பனையாகிற அனைத்து உணவுகளுக்குமான நியமங்களை அமைத்துத் தருகின்றன. இது, மனித உடல்நலத்தின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்து தருவதற்காக, கலப்படம், வண்ணம் சேர்த்தல், பாக்கிரியா நியமங்கள், உற்பத்தி நிலைமைகள் மற்றும் உணவை விநியோகம் செய்தல் போன்ற காரியங்களைப் பார்வையிடுகிறது.

கனடா நாட்டு உணவு ஆய்வு நிறுவனம் (Canadian Food Inspection Agency (CFIA)) 1997 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதத்தில் உருவாக்கப்பட்டது. இது, கனடாச் சுகாதாரம் (Health Canada), விவசாய மற்றும் விவசாய-உணவு (Agriculture and Agri-Food) மற்றும் மீன்வளம் மற்றும் பெருங்கடல்கள் துறை (Department of Fisheries and Oceans) ஆகியவற்றிலிருந்து வந்த உணவு ஆய்வாளர்களால் நிறுவப்பட்டது. கனடா நாட்டு உணவு ஆய்வு நிறுவனம் (CFIA) தான், கனடா நாடெங்கிலும் உணவுப் பாதுகாப்புக் கொள்கைகள், ஒழுங்குமுறைகள் மற்றும் நியமங்களை செயற்படுத்துவதற்குப் பொறுப்பானதாகும்.

மாமிசங்கள், பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், மீன் மற்றும் கடல் உணவு, அத்துடன் கோழியிறைச்சி மற்றும் முட்டைகள் போன்ற குறிப்பான உணவு வகைகளைக் கட்டுப்படுத்துகிற, மத்திய அரசு மட்டத்திலான மற்ற சட்டங்களும், ஒழுங்குமுறைகளும் கூட இருக்கத் தான் செய்கின்றன. இத்தகைய உணவுகளுக்கு பிரத்தியேக கவனம் தேவையாகின்றது ஏனென்றால், இவை உணவினால் உண்டாகும் சுகவீனங்கள் பரவுவதோடு தொடர்புடையவையாக இருக்கின்றன.

மாகாண சட்டம்

ஒவ்வொரு மாகாணத்திற்கும் என்று தனியான மாகாண சுகாதாரச் சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகள் இருக்கின்றன. ஒன்ராரியோவில், சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் மேம்பாட்டுச் சட்டம், 1990 (Health Protection and Promotion Act, 1990 (HPPA)), பொது சுகாதாரத் திட்டங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிற ஒழுங்குமுறைகள், திட்டங்கள் மற்றும் வரைவு திட்டங்களை கட்டாயமானதாக்குகிறது. உணவு வளாகங்கள் யாவும் ஒன்ராரியோ உணவு வளாகங்கள் ஒழுங்குமுறைகள் 562 மூலமாகவே கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. தயவுசெய்து சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் மேம்பாட்டுச் சட்டத்திற்கு **பின்னிணைப்பு A**-யைப் பாருங்கள். சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் மேம்பாட்டுச் சட்டம், 1990 (Health Protection and Promotion Act, 1990 (HPPA)) பொது சுகாதார ஆய்வாளருக்கான அதிகாரங்களையும் அமைத்துத் தருகிறது. இவற்றில் அடங்குகிற சில:

நுழைவு அதிகாரம் - HPPA (41)

ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளர் (PHI), இச்சட்டத்தின் கீழ் வருகிற பணியை மேற்கொள்வதற்காக, சாதாரண வேலை நேரங்களின் போது, எவ்வித எழுத்தாணையும் இல்லாமல், எந்த வியாபார இடத்திற்குள்ளும் நுழையலாம். இதில், சுகாதாரக் கேடுகள் குறித்த வழக்கமான ஆய்வுகள் அல்லது புகார்கள் குறித்த விசாரணை ஆகியவை அடங்கும்.

கைப்பற்றுவதற்கான அதிகாரம் - HPPA (19)

சுகாதார கேடு விளைவிப்பதாக சந்தேகம் கொள்கிற எதை வேண்டுமானாலும், ஆய்வுக்கூடப் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதற்காக ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளர் (PHI) கைப்பற்றலாம்.

அழிப்பதற்கான அதிகாரம் - HPPA (19)

உணவு ஓர் சுகாதாரக் கேடு விளைவிப்பதாக ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளர் (PHI) தீர்மானித்து விடுகிற பட்சத்தில், உடனடியாக அவ்வுணவை அழித்து விடுவதற்கோ அல்லது கழிவாக அப்புறப்படுத்துவதற்கோ அவருக்கு அதிகாரம் உள்ளது.

ஓர் உத்தரவை கொடுப்பதற்கான அதிகாரம் - HPPA (13)

ஓர் சுகாதார பாதிப்பினைக் குறைப்பதற்காக, அல்லது ஓர் சுகாதார பாதிப்பின் தாக்கங்களைக் குறைப்பதற்காக உத்தரவுகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. அவை வாய் உத்தரவுகளாகவோ அல்லது எழுத்துப்பூர்வ உத்தரவுகளாகவோ இருக்கலாம். உத்தரவிட்டுவிட்டால், அதற்கு அந்த நபர் அல்லது நபர்கள் ஏதேனும் குறிப்பானதொன்றை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பது அவசியமானதாகிறது. உணவு வளாகங்கள் எனும் நிலையில், இதில் ஒரு சுகாதாரக் கேடு அகற்றப்படும் வரை அல்லது சரி செய்யப்படும் வரை அந்த உணவு வளாகத்தை மூடுவதற்கு உத்தரவிடுவதற்கான அதிகாரம் அடங்குகிறது.

யதார்த்தம்: 2013 ஆம் ஆண்டில் 14-க்கும் மேற்பட்ட உத்தரவுகளை யோர்க் பிராந்தியப் பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் கொடுத்தார்கள்.

ஓர் ஆய்வின் போது உடனடியான சுகாதாரக் கேடுகள் எதுவும் காணப்படுகிற பட்சத்தில்,

ஒன்ராரியோ உணவு வளாகங்கள் ஒழுங்குமுறை 562-ன் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாத படியால், அந்தப் பொது சுகாதார ஆய்வாளர் அந்த உணவு வளாகத்தை மூடச் செய்யலாம் / அல்லது மாகாணக் குற்றங்கள் சட்டத்தின் கீழ் குற்ற அறிவிப்புகளைக் (சீட்டுகள்) கொடுக்கலாம்.

யதார்த்தம்: 2013 ஆம் ஆண்டில் 150-க்கும் மேற்பட்ட மாகாணக் குற்ற அறிவிப்புகளை PHI கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

சுகாதாரக் கேடு: எந்தவொரு நபரின் உடல்நலத்திலும் எதிரிடையான விளைவை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ள, உணவு வளாகத்தின் நிலைமை, அல்லது பொருள், விஷயம், உற்பத்திப் பிரிவு அல்லது மனிதன் தவிர்த்த விலங்கு, அல்லது ஒரு திட, திரவ, வாயு அல்லது இவற்றின் கூட்டான எதுவுமே சுகாதாரக் கேடாகும்.

நகர் மன்றம்

ஒவ்வொரு நகர்மன்றத்திற்கும், தங்களது பகுதியை ஆளுவதற்கான சொந்த துணைச் சட்டங்கள் இருக்கின்றன. மாகாண அல்லது மத்திய அரசு மட்டத்தில் தீர்க்கப்படாத, தங்களுக்கு முக்கியமான பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு நகர்மன்றங்கள் துணைச் சட்டங்களை இயற்றுகின்றன. ஒவ்வொரு நகர்மன்றத்திற்கும் துணைச் சட்டங்கள் வேறுபடலாம்.

உணவு வளாகத்திற்கான நகர்மன்றத் துணைச் சட்டங்கள் பின்வருவற்றை கட்டுப்படுத்துகின்றன:

- உரிமம் வழங்குதல்
- குப்பைக் கட்டுப்பாடு
- கழிவு நீர் அகற்றுதல்
- கட்டிடத் தரநிலைகள்
- மண்டலம் அமைத்தல்

நகர்மன்றத் துணைச் சட்டங்கள், அவ்வப்பகுதி துணைச் சட்ட நிறைவேற்று அதிகாரிகள் மூலமாக செயற்படுத்தப்படுகின்றன.

பொது சுகாதார ஆய்வாளர்

பொது சுகாதார ஆய்வாளரின் பங்கு

பொது சுகாதார ஆய்வாளரின் பங்கு, தங்களது பகுதியில் உள்ள அனைத்து நபர்களது உடல்நலத்தையும் பேணிக்காத்து அதனை மேம்படுத்துவதேயாகும். இதனைச் செய்து முடிப்பதற்கு, சுகாதார ஆய்வாளர்:

- உணவு வளாக ஆய்வுகளை நடத்துவதன் மூலம், ஒன்றாரியோ உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562 (Ontario Food Premises Regulation 562)-ஐ செயற்படுத்துகின்றார்.
- உணவு கையாளுபவர்களுக்கு, பாதுகாப்பான உணவுப் பழக்கங்களைக் குறித்துப் போதிக்கிறார்

ஒன்றாரியோ உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562 (Ontario Food Premises Regulation 562)-ல், சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல், உபகரணங்கள், உணவு வெப்பநிலை, உணவு கையாளுதல் மற்றும் உணவு வளாகத்தில் உள்ள பணியாளர் சுத்தம் ஆகியவை அடங்குகின்றன. ஒன்றாரியோ உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562 (Ontario Food Premises Regulation 562)-க்கு பின்னிணைப்பு B-யைப் பாருங்கள்.

பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் பின்வருவனவற்றையும் ஆய்வு செய்கிறார்கள்:

- நுகர்வோர் புகார்கள்
- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்கள் மற்றும் நோய் திடீரென்று பரவுதல்
- உணவைத் திரும்பப் பெறுதல், தீவிபத்து, வெள்ளப்பெருக்கு மற்றும் அவசர நிலைகளில் தேவைப்படுகிற நடவடிக்கை

ஆய்வு எத்தனை தடவை நடத்தப்படுகிறது

பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் ஒவ்வொரு உணவு வளாகத்திலும் ஆபத்து தொடர்பான மதிப்பீடுகளை நடத்தி, அவ்வுணவு வளாகத்தில் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள ஆபத்தின் அடிப்படையில், ஓர் கூடிய, நடுத்தரமான அல்லது குறைந்த ஆபத்து அளவை நியமிக்கிறார்கள். இந்த வகைப்பாடு, பரிமாறிய உணவு வகை அல்லது கடைசியாக செய்த ஆய்வு முடிவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மாறலாம்.

குறைந்த பட்சம் எத்தனை தடவை ஆய்வு செய்வது என்பது, கூடிய ஆபத்துள்ள உணவு வளாகத்திற்கு வருடத்திற்கு மூன்று முறை என்பதிலிருந்து, நடுத்தர ஆபத்துள்ள உணவு வளாகத்திற்கு வருடத்திற்கு இரண்டு முறை அல்லது குறைந்த ஆபத்துள்ள உணவு வளாகத்திற்கு வருடத்திற்கு ஒருமுறை என்பது வரை வேறுபடுகிறது.

ஆபத்து தொடர்பான மதிப்பீடு எட்டு ஆபத்துக் காரணிகளைப் பரிசீலிக்கிறது:

- பரிமாறப்படுகிற உணவின் வகை மற்றும் அளவு
- உணவைத் தயாரிப்பதற்கான செயன்முறைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் அதன் சிக்கலான தன்மை
- உபகரணங்கள் மற்றும் இடத்தின் பராமரிப்பு
- உணவுப் பாதுகாப்பு அறிவு குறித்து நிர்வாகம் மற்றும் பணியாளர்களுக்குள்ள அறிவின் அளவு
- உணவு மேலாண்மைத் திட்டத்தைத் தோற்றுவித்து நடைமுறைப்படுத்தல்
- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் மற்றும்/அல்லது ஒன்ராரியோ உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562-க்கு இணங்கி நடந்தது குறித்த வளாகத்தின் வரலாறு
- பரிமாறப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அல்லது பணியாளர்களின் எண்ணிக்கை
- பரிமாறப்படுகிற முதன்மை மக்கள் (முதியவர்கள், குழந்தைகள்)

அதிக ஆபத்துள்ள உணவு வளாகம் - குறைந்தது ஒரு வருடத்திற்கு மூன்று முறையாவது ஆய்வு செய்யப்படுகிறது:

- பல்வேறு விதமான உணவுகளை வழங்குகிறது
- தயாரிப்பதில் அநேக செய்முறைகளை உடைய உணவுகளைப் பரிமாறுகிறது
- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்களை தோற்றுவிப்பதாகத் தெரிந்துள்ள உணவுகளைப் பரிமாறுகிறது
- குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள் போன்ற அதிக-ஆபத்துள்ள மக்களுக்கு சேவையளிக்கின்றது

நடுத்தர ஆபத்துள்ள உணவு வளாகம் - குறைந்தது ஒரு வருடத்திற்கு இரண்டு முறையாவது ஆய்வு செய்யப்படுகிறது:

- சில வகையான உணவுகளை மட்டுமே பரிமாறுகிறது
- தயாரிப்பதில் ஒருசில செய்முறைகளை உடைய உணவுகளையே பரிமாறுகிறது

குறைவான ஆபத்துள்ள உணவு வளாகம் - குறைந்தது ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது ஆய்வு செய்யப்படுகிறது:

- முன்பே பொதியாக்கி வைத்த உணவை விற்பனை செய்கின்றது
- தயாரிப்பதில் மிகச் சில செய்முறைகளை உடைய உணவுகளையே பரிமாறுகிறது

யோர்க் பகுதியில் அடிக்கடி நேரும் சட்ட மீறல்கள்

கீழுள்ளவை, யோர்க் பிராந்தியத்தில் பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ள சில பொதுவான விதிமீறல்களின் ஓர் பட்டியலாகும்:

- சமைக்காத உணவுப் பொருட்களை, சமைத்த / உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவுகளுக்குக் கீழே இருப்பு வைப்பது
- இருப்பகத்தில் உள்ள அனைத்து உணவுகளையும் மூடி வைக்கத் தவறுவது
- உணவு மாசடைவதனைத் தவிர்க்கும் வகையில் உணவைத் தரையிலிருந்து 15 செமீ (6 அங்குல) உயரத்தில் வைக்கத் தவறுவது
- துடைக்கும் துணிகள் முறையாகக் கையாளப்படுகின்றன (கிருமி நீக்கும் திரவம் உபயோகிக்கப்படுகின்றது) என்பதை உறுதி செய்யத் தவறுவது
- பணியாளர்கள் கை-கழுவதற்கு மட்டும் என கைகழுவும் தொட்டிகளை உபயோகிக்கத் தவறுவது
- உணவு அசுத்தம் அடைவதைத் தவிர்க்கும் விதத்தில் பாத்திரங்களை இருப்பு வைக்கத் தவறுவது
- குறைந்தது 45 விநாடிகளுக்கு, 24°C (76°F) அல்லது அதற்கு மேலான வெப்பநிலையில், குறைந்தது மில்லியனுக்கு 100 பகுதிகள் என்ற செறிவில் குளோரின் தொற்றுநீக்கியைப் பராமரிக்கத் தவறுவது.
- அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் சுத்தமாகவும், நல்ல பழுது நீக்கிய நிலையிலும் பராமரிப்பது

நீங்களே உங்களது சொந்த ஆய்வாளராக இருங்கள் - உணவுப் பாதுகாப்பு ஆய்வு அறிக்கை

இல.	இணக்க வகை	இணக்கத்தில்	இணக்கத்தில் இல்லை
பாதிப்புண்டாக்கும் உணவைக் குளிர்வதன் செய்வது & உறைவித்து இருப்பு வைப்பது/குளிராகக் கையாளுதல்			
1.	உணவு, 4°C (40°F) வெப்பநிலை அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் வைக்கப்படுகிறது.		
2.	உறைந்த உணவு, - 18°C (0°F) வெப்பநிலை அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் உறைவிக்கப்படுகிறது.		
பாதிப்புண்டாக்கும் உணவைக் குளிர்வதன் செய்வதும், உறைவித்து இருப்பு வைப்பதும்/குளிர்டுத்துவதும்			
3.	உணவு, 2 மணி நேரங்களுக்குள் 60°C (140°F) முதல் 20°C (68°F) வெப்பநிலையில் குளிர்விக்கப்படுகிறது.		
4.	உணவு, 4 மணி நேரங்களுக்குள் 20°C (68°F) முதல் 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் குளிர்விக்கப்படுகிறது.		
பாதிப்புண்டாக்கும் உணவுகளைக் குளிர்வித்தல் / வெப்பமாக இருக்க வைத்தல் / மறுபடியும் சூடாக்குதல் / வெப்பமானி உபயோகம்			
5.	உணவுத் தயாரிப்பு மற்றும் இருப்பக வெப்பநிலைகளை சரிபார்ப்பதற்காகவே வெப்பமானிகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.		
பாதிப்புண்டாக்கும் உணவுகளைக் குளிர்வித்தல் / வெப்பமாக இருக்க வைத்தல் / மறுபடியும் சூடாக்குதல் / உள்ளான வெப்பநிலை			
6.	குறைந்தபட்ச உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளுக்கு முழுமையாகச் சமைத்தல்: முழுக் கோழி, 15 நொடிகளுக்கு 82 டிகிரி செ (180 டிகிரி ஃபா) வெப்பநிலையில்.		
7.	குறைந்தபட்ச உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளுக்கு முழுமையாகச் சமைத்தல்: கோழி, 15 நொடிகளுக்கு 74°C (165°F) வெப்பநிலையில்.		
8.	குறைந்தபட்ச உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளுக்கு முழுமையாகச் சமைத்தல்: பன்றியிறைச்சி (பன்றியிறைச்சித் தயாரிப்புகள்) மற்றும் அரைத்த இறைச்சி (கோழியிறைச்சி தவிர மற்றவை), 15 நொடிகளுக்கு 71°C (160°F) வெப்பநிலையில்.		
9.	குறைந்தபட்ச உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளுக்கு முழுமையாகச் சமைத்தல்: மீன், 15 நொடிகளுக்கு 70°C (158°F) வெப்பநிலையில்.		
10.	குறைந்தபட்ச உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளுக்கு முழுமையாகச் சமைத்தல்: முட்டைகள், 15 நொடிகளுக்கு 63°C (145°F) வெப்பநிலையில்.		
11.	குறைந்தபட்ச உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளுக்கு முழுமையாகச் சமைத்தல்: முட்டை, இறைச்சி, மீன் அல்லது மற்ற பாதிப்புண்டாக்கும் உணவைக் கொண்டுள்ள உணவுக் கலவை, 15 நொடிகளுக்கு 74°C (165°F) வெப்பநிலையில்.		
12.	குறைந்தபட்ச உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளுக்கு முழுமையாகச் சமைத்தல்: மற்ற பாதிப்புண்டாக்கும் உணவு, 70°C (158°F) வெப்பநிலையில்.		
13.	பாதிப்புண்டாக்கும் உணவுகளை, 4°C (40°F) முதல் 60°C (140°F) வெப்பநிலைக்கு இடையே வைத்துப் பராமரிப்பதில்லை.		
பாதிப்படையும் உணவுகளைக் குளிர்வித்தல் / வெப்பமாக இருக்க வைத்தல் / மறுபடியும் சூடாக்குதல் / சூடாக வைத்தல்			
14.	சூடாக வைத்தல்: சமைத்த பிறகு/துரிதமாக மறுசூடுபடுத்திய பிறகு குறைந்தது 60°C (140°F)		
பாதிப்புண்டாக்கும் உணவுகளைக் குளிர்வித்தல் / வெப்பமாக இருக்க வைத்தல் / மறுபடியும் சூடாக்குதல் / மறுசூடுபடுத்தல்			
15.	மறுபடி சூடாக்குதல்: 2 மணி நேரங்களுக்குள் அதன் அசல் சமையல் வெப்பநிலைக்கு.		
உணவு கையாளுபவர் மாசிலிருந்து பாதுகாத்தல் / கை கழுவுதல்			
16.	உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்னும், கையாண்டப் பிறகும் கைகளை முழுமையாகக் கழுவுதல்		
சுத்தம், வடிவமைப்பு மற்றும் பராமரிப்பு			
17.	உணவு கையாளுபவர்களுக்கென தனியான கை கழுவும் தொட்டி வழங்கப்படுகிறது.		
18.	கைகழுவும் இடத்தில் சூடான மற்றும் குளிரான தண்ணீர், சோப்பு மற்றும் துடைப்பதற்கான காகிதத் துண்டுகள் ஆகியவற்றோடு கை கழுவும் தொட்டிகள்.		

உணவு கையாளுபவர் மாசிலிருந்து பாதுகாத்தல்		
19.	உணவு கையாளுபவர் (உணவு கையாளுவதில் ஈடுபட்டிருக்கும் வேளையில் புகையிலை உபயோகிக்காமல் இருப்பது, சுத்தமாக இருப்பது, வெளி அங்கிகள் சுத்தமாக இருப்பது, கேசத்தை இறுக்கமாக சீவியிருப்பது).	
20.	நோய்த்தொற்றை உண்டாக்கும் நோயில்லாமல் இருப்பது / தேவைக்குத்தக்கபடி மருத்துவ ஆய்வுகள் மற்றும் பரிசோதனை முடிவுகளை சமர்ப்பிப்பது.	
21.	இருப்பு வைக்கும் போதும், கையாளும் போதும் சமைக்காத உணவை, உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவிலிருந்து தனியாக வையுங்கள்.	
22.	உணவை மாசடையச் செய்யக்கூடியவற்றிலிருந்து உணவைப் பாதுகாத்து வையுங்கள் (உ.ம். உணவை மூடி வைப்பது, பெயரெழுதி வைப்பது, தரையிலிருந்து மேலே வைப்பது, அடுக்குகளில் இருப்பு வைப்பது, தும்மும் போது உணவில் தெறித்து விடாமல் பாதுகாப்பது, பார்வைக்கு வைக்கும் போது, ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் போது உடல் ரீதியாக ஏற்படும் பாதிப்புகள்).	
கலப்படம் மற்றும் அசுத்தம் அடைவதிலிருந்து பாதுகாத்தல்		
23.	அழுத்தத்துடன் ஓடுகிற சுகாதாரமான சுடு தண்ணீர் மற்றும் குளிர்ந்த தண்ணீர் தொடர்ந்து கிடைப்பது.	
24.	விஷத்தன்மையுள்ளநச்சுத்தன்மையுள்ள (வேதிப்பொருட்கள்/பூச்சிக்கொல்லிகள்) பொருட்களை உணவிலிருந்து தனியாகக் கொண்டு போய் இருப்பு வைப்பது.	
உணவு மூலம் மற்றும் வழங்கல்		
25.	இறைச்சி ஆய்வுச் சட்டத்தின் (Meat Inspection Act) கீழ் ஆய்வு செய்ததோர் விலங்கிலிருந்தே இறைச்சி பெறப்படுகிறது. உற்பத்தி செய்த இறைச்சிகள்: நுண்ணியிரிகளை அழிப்பதற்காக பதப்படுத்தப்படுகிறது.	
26.	உற்பத்தி செய்த இறைச்சிகள்: பெயரெழுதி, அடையாளம் இட்டு, குறைந்தது 1 ஆண்டுக்கான கணக்குகளையாவது பராமரியுங்கள்.	
27.	வேட்டையாடுவதன் வாயிலாகப் பெறுகிற ஆய்வு செய்யாத இறைச்சி: தேவைக்கேற்ப வெட்டுவதற்கு மட்டும், உபயோகித்த பின் பரிந்துரைத்தபடி உபகரணங்களை கழுவி/அலசி/சுத்தம் செய்யுங்கள்.	
28.	கிரேடு A அல்லது B முட்டைகள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுகின்றன.	
29.	பால்: தானிய உணவுகள் / பானங்களுக்கு பண்ணையின் அசல் கொள்கலன் - உபயோகிக்கும் முன் உடனடியாக நிரப்பியது, உபயோகித்த பின் அப்புறப்படுத்தப்படுகிறது, கொள்கலன் முறையாகச் சுத்தம் செய்யப்பட்டு கிருமி நீக்கம் செய்யப்படுகிறது.	
சுத்தம், வடிவமைப்பு மற்றும் பராமரிப்பு		
30.	சுத்தமான பாத்திரங்களை முறையாக இருப்பு வைப்பது (ஒருமுறை சேவைக்குப் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள் உட்பட).	
31.	உபகரணங்களும், கையில் படும் மேற்பரப்புகளும் முறையாக வடிவமைக்கப்பட்டு, கட்டப்பட்டு, நிறுவப்பட்டு, பராமரிக்கப்பட்டு உரிய இடத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன (வளவளப்பாக, உறிஞ்சும் தன்மையற்றதாக, சுத்தம் செய்யக்கூடியதாக, அரிப்புக்குட்படாத மற்றும் நச்சுத்தன்மை அற்றதாக இருக்கிறது)	
32.	உபகரணங்கள், உணவு படாத மேல்பரப்புகள் மற்றும் துணிகள் ஆகியவை பராமரிக்கப்படுகின்றன, வடிவமைக்கப்படுகின்றன, கட்டப்படுகின்றன, நிறுவப்படுகின்றன மேலும் சுத்தம் செய்வதற்கு அணுகக் கூடியதாக இருக்கின்றது.	
33.	உணவு உள்ள அறைகள் எதுவும் தூங்குவதற்கு உபயோகிக்கப்படவில்லை.	
34.	ஓடும் தண்ணீரில் நன்றாக மூழ்க வைத்து எடுங்கள்.	
உபகரணங்கள் & பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்தல் / பாத்திரம் கழுவுதல்		
35.	கையால் பாத்திரங்களைக் கழுவும் வசதியோ அல்லது எந்திரம் மூலமாகப் பாத்திரங்களைக் கழுவும் வசதியோ வழங்கப்படுகிறது.	
36.	எந்திரம் மூலமாகப் பாத்திரம் கழுவுதல்: கழுவும்/அலசும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக இருக்கிறது, தண்ணீர் வெப்பநிலை, நேரச் சுழற்சிகள் தொற்றுநீக்கி	
37.	கை மூலமாகப் பாத்திரம் கழுவுதல்: கழுவும், அலசும், தொற்றுநீக்கும் யுக்தி.	

38.	பாத்திரம் கழுவும், தொற்றுநீக்கும் வெப்பநிலைகளை சரிபார்ப்பதற்காக தொற்றுநீக்கிப் பரிசோதனை கருவி / வெப்பநிலைமானி தயாராகக் கிடைக்கிறது.		
சாதனம் & பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்தல் / தொற்றுநீக்குதல்			
39.	உணவு படும் மேற்பரப்புகள், ஒவ்வொரு முறை உபயோகித்த பின்னும் சுத்தம் செய்யப்படுகின்றன / அலசப்படுகின்றன தொற்றுநீக்கப்படுகின்றன, மேலும் அசுத்தம் அடைந்திருக்கலாம் எனும் போது பொருத்தமான செயன்முறைகள் எவற்றையாவது பின்பற்றுவது.		
சுகாதார வசதிகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் / சுகாதார வசதிகள்			
40.	ஊழியர்கள் / பொதுமக்கள் கழிவறை வசதிகளில் சுகாதாரத்தைப் பேணுவது மற்றும் தேவையான பொருட்களைக் கொடுத்து வைப்பது.		
41.	உணவு வளாகத்தை சுகாதாரமான நிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்குக் குப்பை எவ்வளவு தடவைகள் அகற்றப்படுகிறது.		
42.	திரவக் கழிவுகள் சுகாதாரமான முறையில் கையாளப்பட்டு, சேகரிக்கப்படுகிறது.		
பூச்சிக் கட்டுப்பாடு/நோய்ப்பரப்பி			
43.	பூச்சிகள், புழுவகை, எலிகள், தூசு மற்றும் புகைகளுக்கு எதிராகப் போதுமான பாதுகாப்பு.		
சுத்தம், வடிவமைப்பு மற்றும் பராமரிப்பு			
44.	தரைகள் சுத்தமாகவும், நல்ல பழுது நீக்கிய நிலையிலும் உள்ளன.		
45.	சுவர்கள் சுத்தமாகவும், நல்ல பழுது நீக்கிய நிலையிலும் உள்ளன.		
46.	சுவர்கள் சுத்தமாகவும், நல்ல பழுது நீக்கிய நிலையிலும் உள்ளன.		
47.	தேவையான இடங்களில் எந்திரவியல் காற்றோட்ட அமைப்புகள் இயங்கக்கூடியதாக உள்ளன.		
48.	உணவு தயாரிப்பதற்கும், சுத்தம் செய்வதற்கும் போதுமான அளவிற்கு வெளிச்சம் உள்ளது.		
49.	வளாகத்தின் பொதுவான பராமரிப்பு திருப்திகரமாக உள்ளது.		
சுகாதாரப் பராமரிப்பு மற்றும் கட்டுமானம்			
50.	விதிவிலக்குகள் அளிக்கப்பட்ட விலங்குகளைத் தவிர, வளாகத்தில் உயிருள்ள விலங்கினங்கள் இல்லாமல் இருத்தல்.		
51.	ஆய்வு செய்யாத உணவு வளாகத்திலிருந்து வந்த உணவுகளை, இவ்வளாகம் விற்கவோ அல்லது உபயோகிப்பதோ இல்லை.		
52.	சுகாதாரக்கேடு தரக்கூடிய, இவ்வளாகத்தின் சுகாதாரமான செயல்பாட்டை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கக்கூடிய அல்லது உணவின் முழுமையையுமே எதிரிடையாகப் பாதிக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு நிலையிலிருந்தும் இவ்வளாகம் பராமரிக்கப்படுகிறது.		
செயற்பாடு / பயிற்சி			
53.	ஆய்வு செய்யும் சமயத்தில் குறைந்தது 1 சான்று பெற்ற உரிமையாளர்/ இயக்குநராவது அங்கிருக்கிறார்.		
54.	ஆய்வு செய்யும் சமயத்தில் குறைந்தது 1 சான்று பெற்ற உணவு கையாளுபவராவது அங்கிருக்கிறார்.		

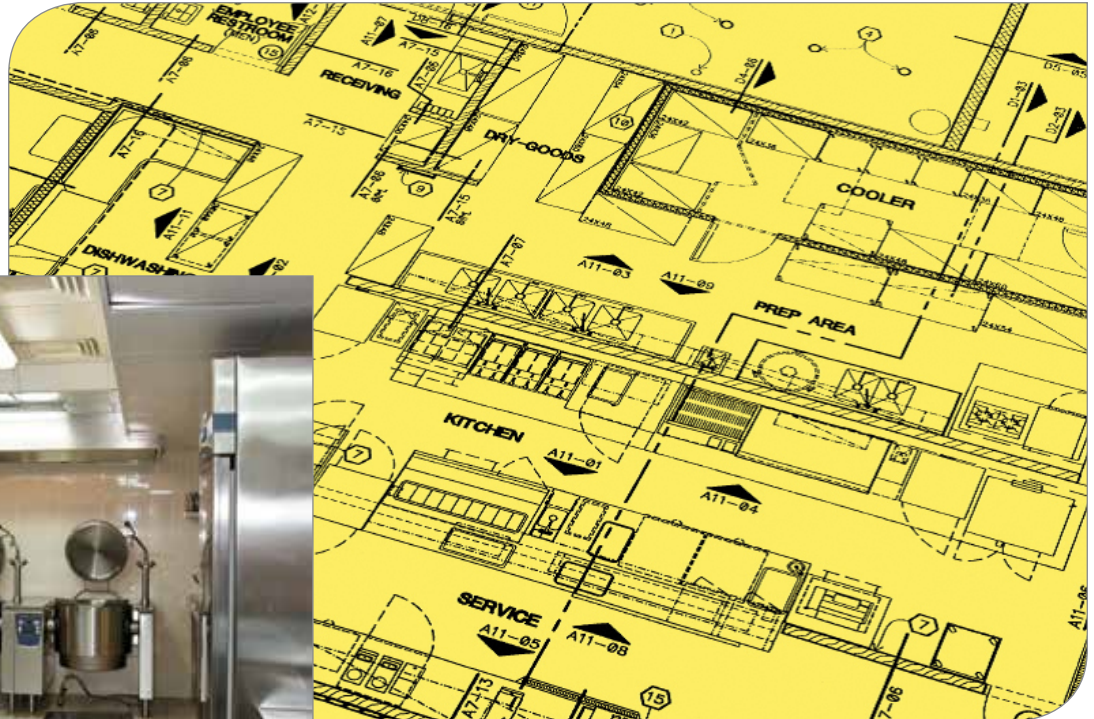
சமையலறை கட்டிட வடிவமைப்பு மற்றும் திட்டங்கள்

சுத்தம் செய்வதற்கு எளிதாகவும், மக்கள் சென்று வரவும், உணவுத் தயாரிப்புகளை எடுத்துச் சென்று வரவும் வசதியாக உள்ள உணவு வளாகங்களுக்கு, ஒன்றினால் ஒன்று மாசடைதல், வெப்பநிலையைத் தவறாகப் பயன்படுத்தி விடுதல் அல்லது அங்குள்ள ஆட்களின் சுகாதாரம் போன்ற விஷயத்தில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்புக் குறைவாகவே உள்ளது.

உணவு வளாகங்களின் எந்தவொரு பகுதியையும் கட்டுவதற்கு அல்லது புதுப்பிப்பதற்கு முன்பாக, அதன் சுகாதாரப் பிரிவு, வளாகத்தின் கட்டிடத் திட்டப் படங்களை தளவமைப்பு வரைபடங்களை மறுஆய்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். தீவிபத்து மற்றும் கட்டிட விதிகள் போன்ற நகர்மன்ற விதிகளுக்கு இணங்கி நடப்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு தேவைக்கேற்பக் கூடுதல் ஆய்வுகள் எதையும் திட்டமிட்டுக் கொள்வதற்கு உங்கள் பகுதி நகர்மன்ற அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வேலை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக கட்டிடத் திட்டங்களை மறுஆய்வு செய்து கொள்வது, கட்டிடத்தைக் கட்டிய பிறகு ஒவ்வொன்றையும் மாற்றியமைப்பதிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றுவதன் மூலம் பணத்தை மீதப்படுத்தச் செய்கிறது.

சமையலறையின் தளவமைப்பு, பின்வரும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும்:

- கூட்ட நெரிசல் ஏற்படுவதையும், ஒன்றினால் ஒன்று மாசடைவதைத் தவிர்க்கவும், ஆட்களும், உணவும் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு எளிதாகச் சென்றுவரவும் வழி செய்வது
- குளிர் இருப்பு வைக்கவும், உலர் இருப்பு வைக்கவும் நிறைய இருப்பு வைக்கவும், ஊழியர்களுக்கான பூட்டி வைக்கும் இடங்கள், கழிவுகளைப் போடுவதற்கும், சுத்தம் செய்யும் பொருட்களை வைப்பதற்கும் போதுமான இடம் இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வது
- கூடுமானால், ஒன்றினால் ஒன்று மாசடைவதைக் குறைப்பதற்கு, சமைக்காத உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவுகள் ஆகியவற்றுக்குத் தனித்தனியான உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகழுவும் தொட்டிக்குச் செல்லும் வழியை எளிதானதாகவும், வசதியானதாகவும் ஆக்குங்கள்
- கை கழுவுவதற்கும் மற்றும் பாத்திரம் கழுவுவதற்கும் தனித்தனியான தொட்டிகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- பாத்திரம் கழுவும் பகுதியை, உணவு தயார் செய்யும் பகுதிகளிலிருந்து தனியானதாகப் பிரித்து வைப்புகள்



செயல்பாடு

பின்வருபவை அரசாங்கத்தின் 3 நிலைகளாகும்:

- மத்திய அரசு
- மாகாண அரசு
- நகர்மன்ற அரசு

ஒவ்வொரு சட்டம் அல்லது திணைக்களத்தின் உதாரணத்திற்கு அப்பால், எந்த அரசாங்கத்தின் நிலை கீழ் வருகிறது என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள் உரிய எழுத்துக்களை எழுதுங்கள்: A, B அல்லது C.

- சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் மேம்பாட்டுச் சட்டம் ____
- கனடா நாட்டு உணவு ஆய்வு திணைக்களம் ____
- ஒன்ராரியோ மாகாண உணவு வளாகங்கள் ஒழுங்குமுறை 562 விதி ____
- குப்பைக் கட்டுப்பாட்டுத் துணைச் சட்டம் ____
- உணவு மற்றும் மருந்துகள் சட்டம் ____
- உரிமம் வழங்கும் துணைச் சட்டங்கள் ____

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

- உணவு வளாகங்களில் பாதுகாப்பான உணவிற்குக் குறிப்பான தரநிலைகளை, ஒன்டாரியோ சட்டத்தின் எந்தப் பிரிவு அமைத்துத் தருகிறது?
 - உரிமம் வழங்கும் துணைச் சட்டங்கள்
 - உணவு மற்றும் மருந்துகள் சட்டம்
 - சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் மேம்பாட்டுச் சட்டம்
 - ஒன்ராரியோ மாகாண உணவு வளாகங்கள் ஒழுங்குமுறை 562 விதி
- பாதுகாப்பான உணவைத் தருவதற்கான பொறுப்பு, யாருக்குள்ளது என்றால்
 - வாடிக்கையாளர்
 - அரசாங்கம்
 - பொது சுகாதார ஆய்வாளர்
 - உணவு வளாகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும்

சுருக்கம்

- பாதுகாப்பான உணவிற்கான பொறுப்பு என்பது ஓர் உணவு வளாகத்தில் உள்ள, உரிமையாளர் முதல் சமையலாளர் வரை, பரிமாறுபவர் முதல் பாத்திரம் கழுவுபவர் வரை ஒவ்வொருவரையும் சார்ந்ததாகும்.
- ஒரு நன்கு-வடிவமைத்த உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டம் என்பது, உணவு வளாகங்கள் மற்றும் அவர்களது வாடிக்கையாளர்கள் இருவருக்குமே நன்மை பயப்பதாகும். வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து திரும்பத் திரும்பக் கிடைக்கிற வியாபாரமும், பணியாளர்களுக்குக் கிடைக்கிற உயர்ந்தளவு வேலை திருப்தியும், உயர்வான இலாபங்கள் மற்றும் மிகச் சிறந்த சேவைக்கு வழி வகுக்கலாம்.
- யோர்க்சேஃப் என்பது, யோர்க் பிராந்தியத்தின் விரிவுபடுத்திய ஆய்வு அறிவிப்புத் திட்டம் ஆகும். மிகச் சமீபத்திய ஆய்வு அறிக்கையை நீங்கள் எளிதாகத் தேடிப்பிடித்துப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். யோர்க்சேஃப் திட்டம், பொதுமக்களிடையே பொது சுகாதாரத் திட்டங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கச் செய்து, ஆய்வுத் தகவல்களுக்கான அணுகலை மேம்படுத்துகிறது.
- கனடாவில் விற்பனையாகிற அனைத்து உணவுகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து சார்ந்த தரம் தொடர்பான கொள்கைகள், ஒழுங்குமுறைகள் மற்றும் நியமங்களை ஹெல்த் கனடா ஏற்படுத்துகிறது. மாமிசங்கள், பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், மீன் மற்றும் கடல் உணவு, அத்துடன் கோழியிறைச்சி மற்றும் முட்டைகள் போன்ற உணவுகளை, மத்திய அரசு மட்டத்தில் ஆய்வு செய்வதற்கு CFIA தான் பொறுப்பானதாகும்.
- உணவு மற்றும் மருந்துச் சட்டம் (Food and Drug Act) என்பது கலப்படம், வர்ணம் சேர்த்தல், பாக்கீரியா தரநிலைகள், உற்பத்தி நிபந்தனைகள் மற்றும் உணவு விநியோகம் போன்று, கனடாவில் உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்கிற அனைத்து உணவுகளுக்கும் தரநிலைகளை அமைத்துத் தருகிறதோர் மத்திய அரசின் ஒழுங்குமுறையாகும்.
- HPPA என்பது, உணவு வளாகங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிற ஒழுங்குமுறைகள், திட்டங்கள் மற்றும் வரைவு திட்டங்களை கட்டாயமாக்குகிற மாகாணச் சட்டமாகும். அது, நுழைவதற்கான அதிகாரம், கைப்பற்றுவதற்கான அதிகாரம், அழிப்பதற்கான அதிகாரம் மற்றும் ஒரு உத்தரவிடுவதற்கான அதிகாரம் ஆகியவை உட்பட, பொது சுகாதார ஆய்வாளர்களின் அதிகாரங்களையும் அமைத்துத் தருகிறது.
- பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள், அனைத்து உணவு வளாகங்களையும் தொடர்ச்சியான இணக்க ஆய்வு செய்வதன் மூலம், CFIA மற்றும் ஒன்ராரியோ உணவு வளாகங்கள் ஒழுங்குமுறை 562 ஆகிய இரண்டையுமே செயற்படுத்துகின்றார்கள். இந்த ஒழுங்குமுறையில், சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல், உணவு வெப்பநிலை, உணவு கையாளுதல் மற்றும் உணவு வளாகத்தில் உள்ள பணியாளர் சுத்தம் ஆகியவை அடங்குகின்றன.
- மாகாண அல்லது மத்திய அரசு மட்டத்தில் தீர்க்கப்படாத, தங்களுடைய முக்கியமான பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு நகர்மன்றங்கள் துணைச் சட்டங்களை இயற்றுகின்றன. உணவு வளாகத்திற்கான துணைச் சட்டங்கள் பின்வருவற்றை கட்டுப்படுத்துகின்றன: உரிமம் வழங்குதல், கழிவுகள் கட்டுப்பாடு, சாக்கடை அகற்றல், கட்டிடத் தரநிலைகள் மற்றும் மண்டலம் பிரித்தல்.
- உணவு வளாகங்களின் எந்தவொரு பகுதியையும் கட்டுவதற்கு அல்லது புதுப்பிப்பதற்கு முன்பாக, வளாகத்தின் கட்டிடத் திட்டப் படங்கள் அல்லது அமைப்பு வரைபடங்கள் சுகாதாரப் பிரிவிற்கு மறுஆய்வு செய்வதற்காக அனுப்பப்பட வேண்டும். கூட்ட நெரிசல் ஏற்படுவதையும், ஒன்றினால் ஒன்று மாசடைவதைத் தவிர்க்கவும், ஆட்களும், உணவும் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு எளிதாகச் சென்றுவர வழி செய்யும் வகையிலும் சமையலறை தளவமைப்பு வடிவமைக்கப்பட வேண்டும்.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 6)

தவறு
தவறு
சரி

செயல்பாடு: (பக். 15)

- | | |
|------|------|
| 1. B | 4. C |
| 2. A | 5. A |
| 3. B | 6. C |

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 15)

- | |
|------|
| 1. D |
| 2. D |

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம்

- 19 முன்னுரை
- 19 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 19 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 20 அறிகுறிகள்
- 20 உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் காரணங்கள்
- 21 இரசாயனப் பொருளால் மாசடைதல்
 - உலோக உணவு விஷம்
 - கலப்படம்
- 22 இயல் பொருளால் மாசடைதல்
- 22 ஒவ்வாமைப் பொருட்கள்
 - சேர்மானம்
 - ஒவ்வாமை எதிர் விளைவுகளின் அறிகுறிகள்
 - அனாஃபிலாக்ஸிஸ்
 - ஒரு ஒவ்வாமைக் கொள்கையை உருவாக்குதல்
 - ஒவ்வாமைப் பொருளால் மாசடைதல்
- 25 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 26 சுருக்கம்
- 26 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது, மாசடைந்த உணவு அல்லது பானத்தை உட்கொள்வதன் மூலமே உண்டாக்கப்படுகிறது.

பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள் அல்லது இரசாயனப் பொருட்களால் உணவு மாசடையும் போது, அது உங்களை சுகவீனமடையச் செய்யலாம். உணவில் உள்ள இப்பொருட்கள் எதுவும் தான் “மாசடையச் செய்யும் பொருள்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலானவர்களைப் பொறுத்த வரையில், உணவிலிருந்து உண்டாகும் ஒரு சுகவீனம் என்பது, ஒரு கடுமையான பிரச்சினையே அல்ல மேலும் பெரும்பாலானவர்கள் எவ்விதக் கடுமையான சுகவீனத்தையும் பெறாமல் ஒரு குறுகிய காலத்திலேயே மீண்டு வந்து விடுவார்கள். உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் ஏற்படுவதற்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ள குழுவினரில் அடங்குவோர்

யதார்த்தம்: உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது வழக்கமாகவே “உணவு-விஷம்” என்று அழைக்கப்படுகிறது ஆனால் பெரும்பாலான உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்கள் விஷத்தை விட நோய்த்தொற்றினால் தான் உண்டாக்கப்படுகிறது என்பதால் இது மாற்றப்பட்டது.

- முதியவர்கள்
- சிறு குழந்தைகள்
- கருவுற்ற பெண்கள்
- பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் உள்ளவர்கள்

இக்குழுவினரைப் பொறுத்த வரையில், உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது மிகவும் ஆபத்தானதாகவும், மரணமடையச் செய்வதாகவும் அமைந்து விடலாம்.

சற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் நான்கு காரணங்களையும் பட்டியலிடுவது
- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் பொதுவான அறிகுறிகளைப் பட்டியலிடுவது
- அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு எவ்வளவு நேரம் எடுக்கிறது என்பதைப் பாதிக்கிற காரணிகளைப் பட்டியலிடுவது
- இரசாயனப் பொருளினால் ஏற்படும் உணவு விஷத்தன்மையின் வகைகளைப் பட்டியலிட்டு, அதற்கான உதாரணங்களை வழங்குவது
- இயல்பொருள் இன்னல்களுக்கான உதாரணங்களையும், இயல் பொருளால் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகளையும் பட்டியலிடுதல்
- ஒவ்வாமைகள் அல்லது உணவு ஒத்துக் கொள்ளாமல் போவதோடு பொதுவாகத் தொடர்புடைய உணவுகளைப் பட்டியலிடுதல்
- உணவு கையாளுபவர்களும், ஊழியர்களும் தங்களது உணவு வளாகங்களில் வாடிக்கையாளர்களை எவ்விதம் உணவு ஒவ்வாமைப்பொருட்களுக்கு ஆட்பட்டு விடாமல் தவிர்க்கச் செய்ய முடியும் என்பதை விளக்கிச் சொல்ல இயலும்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

சரி	தவறு	முட்டைகள் மற்றும் ஷெல் மீன் ஆகியவை, சிலரில் கடுமையான ஒவ்வாமைப் பின்விளைவை உண்டாக்கி விடக்கூடும்.
சரி	தவறு	பானங்களை தயாரிப்பதில் பயன்படுத்தும் அதே ஐஸில் கண்ணாடி டம்ளர்களைக் குளிர்விப்பது நல்ல யோசனையே.
சரி	தவறு	வேதிப்பொருட்களை வெவ்வேறு, சிற்சிறு கொள்கலன்களில் அல்லது ஸ்பிரே பாட்டில்களில் போட்டு வைத்தால், அதில் அதன் தயாரிப்புப் பெயரையும், உட்பொருளையும் எழுதி வைக்க வேண்டும்.

அறிகுறிகள்

உணவிலிருந்து உண்டான சுகவீனத்தைக் குறித்து அறிவித்த ஒவ்வொரு நிகழ்விற்கும், நூற்றுக்கணக்கான நிகழ்வுகள் சமுதாயத்தில் அறிவிக்கப்படாமலேயே போகின்றன என்பதாகவே கணக்கிடப்படுகிறது.

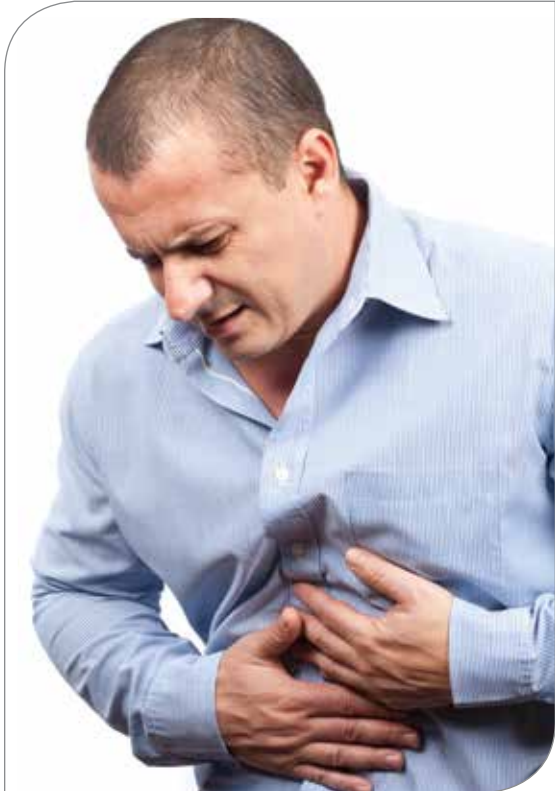
அநேகருக்கு அவர்களை எது சுகவீனமாக்கிக் கொண்டிருந்தது என்பது தெரியாமலேயே, உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் இருந்திருக்கிறது.

அறிகுறிகள் மாசடைந்த உணவை உண்ட பிறகு சீக்கிரத்திலேயே ஆரம்பிக்கலாம் அல்லது அவை ஒரு மாதம் அல்லது அதற்குப் பின்னும் கூட ஏற்படலாம். அறிகுறிகள் வர ஆரம்பிப்பதற்கு எவ்வளவு காலம் எடுக்கின்றது என்பது பின்வருவனவற்றைப் பொறுத்தே உள்ளது:

- சுகவீனத்தை உண்டாக்குவது எது
- அந்தச் சுகவீனத்திற்கு முன் அந்நபர் எந்தளவிற்கு நலமுடன் இருந்தார்
- அந்த நபர் உட்கொண்ட மாசடையச் செய்யும் பொருட்களின் அளவு

நாம் சுகவீனமாக இருப்பதாகச் சொல்லும் போது, நாம் சுகவீனத்தையே சொல்கிறோம்! இங்கே பலவிதமான அறிகுறிகள் உள்ளன:

குளிர் காய்ச்சல்	குமட்டல்
தசைப்பிடிப்புகள்	பக்கவாதம்
நீரிழிப்பு	சுவாசக் கோளாறு
வயிற்றுப் போக்கு	தோல் சிதைவுகள்
தலைசுற்றல்	களைப்பு
இரட்டைப் பார்வை	வாந்தி
காய்ச்சல்	எடைக் குறைவு
தலைவலி	மரணம்!



உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் காரணங்கள்

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் காரணங்களில் நான்கு உள்ளன:

- இரசாயனப் பொருளால் மாசடைதல்
- இயல் பொருளால் மாசடைதல்
- ஒவ்வாமைப் பொருட்கள்
- நுண்ணுயிரிகளால் மாசடைதல்

இந்த அத்தியாயம், வேதிப்பொருள், இயல்பொருள் மற்றும் ஒவ்வாமைப் பொருளால் மாசடைவதை விவரிக்கும்.

வேதிப் பொருளால் மாசடைதல்

வேதிப் பொருட்களால் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது உணவு விஷம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அதன் அறிகுறிகள் வழக்கமாக, மாசடைந்த உணவைச் சாப்பிட்ட பிறகு, 20 நிமிடங்களில் இருந்து சில மணி நேரங்கள் வரை வேகமாக ஏற்பட்டு விடுகின்றன. அவை வழக்கமாக, பொதுவான அறிகுறிகள் ஆகிய குமட்டல், வாந்தி, அடிவயிற்று அல்லது வயிற்று வலி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு என்பவற்றுடன் திடீரெனத் தோன்றுகின்றன.



உலோகப் பொருளால் உணவு விஷமாதல்

உணவில் கரைந்துள்ள உலோகம், வேதிப்பொருள் உணவு விஷமாதலை உண்டாக்கி விடலாம். காரீயம், தாமிரம், தகரம், துத்தநாகம், இரும்பு மற்றும் காட்மியம் போன்ற அனைத்தும், உலோகத்தினால் உணவு விஷமாவதை உண்டாக்கக் கூடிய மூலங்களேயாகும்.

உதாரணமாக,

- **உலோகக் கொள்கலன்கள்:** பழ இரசம் அல்லது தக்காளிகள் போன்ற ஒரு அமிலத்தன்மையுள்ள உணவை உலோகக் கொள்கலன்களில் இருப்பு வைத்தாலோ அல்லது சமைத்தாலோ, அந்த அமிலம் அவ்வுலோகத்தைக் கரையச் செய்து விடலாம். உணவை எப்போதுமே ஒரு உணவுத்-தரக் கொள்கலனில் தான் இருப்பு வைக்க வேண்டும்.
- **அலமாரியில் இருக்கும் காட்மியம்:** சுற்றி வைக்கப்படாத இறைச்சியை நேரடியாக காட்மியம் கொண்டுள்ள அலமாரிகளில் இருப்பு வைக்கும் பட்சத்தில், அந்த உலோகம் கரைந்து, இறைச்சிக்குள் கிரகிக்கப்படலாம்.

கலப்படம்

பூச்சிக்கொல்லிகள், எலிக் கொல்லிகள் மற்றும் சுத்தம் செய்யும் வேதிப்பொருட்கள் போன்ற விஷத்தன்மையுள்ள வேதிப்பொருட்கள், சில நேரங்களில் உணவு வளாகங்களில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய வேதிப்பொருட்கள் தற்செயலாக உணவிற்குள் சென்று விடும் போது தான், ஒன்றினால் ஒன்று மாசடைவதன் வாயிலாக கலப்படம் நேர்ந்து, உணவு விஷமாகிறது. உதாரணமாக, சுத்தம் செய்யும் கரைசல் ஒன்று உணவுத் தயாரிப்பு மேசையில் சிந்தி விடுகிற பட்சத்தில், அது மேசையில் இருக்கும் உணவை அசுத்தம் அடையச் செய்து விடலாம். வேதிப்பொருளால் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் அட்டவணைக்கான உதாரணத்திற்கு [பின்னிணைப்பு சி-யைப்](#) பாருங்கள்.



உணவு பாதுகாப்பாக வைக்கப்படுகிறது என்பதை உறுதி செய்ய

விஷத்தன்மையுள்ள வேதிப்பொருட்களைக் கையாளும் போது முறையாக இருப்பு வைப்பதை உறுதி செய்து, அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். ஓர் உதாரணமாக, சில பொடியாக உள்ள சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள், உப்பு அல்லது சர்க்கரை போன்ற மளிகைப் பொருளை ஒத்திருக்கலாம். இவ்வேதிப் பொருட்களில் முறையாகப் பெயர் எழுதாமல், உணவு தயார் செய்யும் பகுதியில் வைக்கப்படுமானால், அவற்றை ஒரு மளிகைப் பொருள் எனத் தவறாக எடுத்துக் கொண்டு, உணவில் சேர்த்து, அது உணவு விஷமாகி விடுவதற்குக் காரணமாகலாம்.

தற்செயலாக வேதிப்பொருளால் உணவு மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு:

- ஒருபோதும் வேதிப்பொருட்களை உணவுப் பொருளோடு இருப்பு வைக்காதீர்கள்
- ஒருபோதும் வேதிப்பொருட்களை அல்லது வேதிப்பொருட்களைக் கொண்டு உபயோகித்த சுத்தம் செய்யும் துணிகளை உணவு தயாரிக்கும் மேற்பரப்பில் வைக்காதீர்கள்
- தயாரிப்புப் பொருளின் பெயர் மற்றும் உள்ளடக்கங்களைக் கொண்டு முறையாகப் பெயரெழுதி வையுங்கள்



இயல் பொருளால் உணவு மாசடைதல்

இயல் பொருள் பாதிப்புகளானது, அழுக்கு, தலைமுடி, உடைந்த கண்ணாடி, நகங்கள், ஸ்டேப்பிள்கள், உலோகத் துண்டுகள் அல்லது உணவில் தற்செயலாக விழுந்து விடுகிற மற்ற பொருட்கள் எதுவும் உள்ளடங்கும். இப்பொருட்கள், உடலுக்குள் சிறு வெட்டுக்காயம் முதல், அடைப்பு உண்டாகுவது வரை எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் விசாரணை செய்கிற பெரும்பாலான புகார்கள், இயல் பொருளால் உணவு அசுத்தம் அடைவதிலிருந்து

வருபவையேயாகும்.

இதனைத் தடுப்பதற்கு:

- உணவு இருப்பு வைக்கும் மற்றும் தயார் செய்யும் பகுதிகளுக்கு மேலே உள்ள விளக்குகளில் பாதுகாப்பு தடுப்புகள் அல்லது மூடிகளைப் போட்டுப் பராமரியுங்கள்.
- உணவைத் தயார் செய்யும் போது தொப்பிகள் அல்லது கூந்தல் வலைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள்
- அட்டைப்பெட்டிகள் அல்லது சிப்பங்களில் இருந்து ஸ்டேப்பிள்கள், நகங்கள் மற்றும் மற்ற பொருட்களை அகற்றியெடுத்து விடுங்கள்
- ஐஸ் வெட்டி எடுப்பதற்கு கண்ணாடி டம்ளர்களை உபயோகிக்காதீர்கள். கைப்பிடியுள்ள வர்த்தக ரீதியிலான, உணவுத்-தர பிளாஸ்டிக் அல்லது உலோகக் கரண்டிகளை மட்டுமே உபயோகியுங்கள்
- பானங்களில் உபயோகிக்கும் ஐஸில் கண்ணாடிகள் அல்லது உணவுப் பொருட்கள் எதையும் குளிர்படுத்தாதீர்கள்
- பல் குச்சிகள் அல்லது உண்ணக் கூடாத உணவு அலங்காரப் பொருட்களை, உணவு இருப்பு வைக்கும் அல்லது தயார் செய்யும் பகுதிகளுக்கு மேல் உள்ள அலுமாரியில் இருப்பு வைக்காதீர்கள்.

ஒவ்வாமைப் பொருட்கள்

உணவு ஒவ்வாமைகள் அல்லது ஒருசில உணவிற்கு உறுத்துணர்ச்சி ஏற்படும் தன்மைகள் என்பது அநேகருக்குள்ளதோர் பிரச்சினையேயாகும். கிட்டத்தட்ட 6 சதவீத சிறு குழந்தைகளுக்கும், 3-4 சதவீத வயது நிரம்பியவர்களுக்கும் உணவு ஒவ்வாமைகள் உள்ளன என்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. ஒத்துக் கொள்ளாததாக அல்லது உறுத்துணர்ச்சி உண்டாக்கக் கூடியதாக உள்ள எந்த உணவுமே ஒரு நபருக்கு பாதிப்பு தரக்கூடியதாக இருந்து விடலாம்.

பின்வரும் உணவுகள் மிகவும் பொதுவான மற்றும் கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர் விளைவுகளை உண்டாக்குவதாகப் CFIA கண்டுபிடித்திருக்கிறது:

- பால்
- முட்டைகள்
- நிலக்கடலை
- எள்ளு விதைகள்
- தாவர விதைகள் (பாதாம், பிரேசில் கொட்டைகள், முந்திரிகள், ஹேஸெல்நட்ஸ் அல்லது பில்பெர்ட்ஸ், மக்கேதொனியா கொட்டைகள், பீக்கான்ஸ்,பைன் கொட்டைகள், பிஸ்தாசியோஸ், வால்நட்ஸ்)
- சோயா
- கோதுமை
- சேர்ப்புப் பொருட்கள் (சல்ஃபைட்டுகள்)
- கடல் உணவு (மீன், கூட்டுடலிகள், ஷெல்மீன்)

இவை ஒவ்வொன்றும் குறித்த மேலதிகத் தகவல்கள் கிடைக்கும் இணையதளம்:

www.inspecton.gc.ca/food/consumer-centre/food-safety-tips/labelling-food-packaging-and-storage/allergen/eng/1332442914456/1332442980290



சேர்ப்புப் பொருட்கள்

ஹெல்த் கனடா சொல்வதன் படி, ஒரு உணவுச் சேர்ப்புப் பொருள் என்பது:

"உணவைத் தயாரிக்கும் போது அல்லது இருப்பு வைக்கும் போது, ஒரு குறிப்பிட்ட தொழில்நுட்ப விளைவை அடையும் நோக்கத்திற்காக அவ்வுணவின் ஒரு பகுதியாக மாறிவிடுகின்ற அல்லது அதன் பண்புகளைப் பாதிக்கிற எந்தவொரு வேதிப்பொருளுமாகும்."

உணவுச் சேர்ப்புப் பொருட்கள் என்பவை, அதற்கு நிறமூட்டுவதற்காக, கெட்டியாக்குவதற்காக, திடமாக்குவதற்காக அல்லது உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக வேண்டுமென்றே சேர்க்கிற பொருட்களாகும். ஆனால், அதனை முறையாக உபயோகிக்கவில்லை என்றாலோ அல்லது மிக அதிகமாக உபயோகித்து விட்டாலோ, ஒரு வேதிச் சேர்ப்புப் பொருள் உணவை விஷத்தன்மையுள்ளதாக ஆக்கிவிடக் கூடும்.

எந்தவொரு உணவுச் சேர்ப்புப் பொருளும், ஒரு நபருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது என்றால் அது அவரை சுகவீனமாக்கிவிடக் கூடும். மக்களை சுகவீனமாக்கி விடுவதாகத் தெரிந்த மூன்று பொதுவான சேர்ப்புப் பொருட்களாவன:

- சல்ஃபைட்டுகள் (நிறத்தைப் பராமரிப்பதற்கும், நீண்ட நாள் அசுத்தம் அடையாமல் இருக்கச் செய்வதற்காகவும் உபயோகிக்கப்படுவது)
- மோனோசோடியம் குளுட்டமேட் அல்லது MSG (சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காக உபயோகிக்கப்படுவது)
- டார்ட்ரஸீன் அல்லது எஃப்டி&சி மஞ்சள் #5 (மஞ்சள் நிறத்தையுடைய ஒரு உணவு நிறப்பொருள்)

அநேக உணவுச் சேர்ப்புப் பொருட்கள் கனடாவில், உணவு மற்றும் மருந்துகள் ஒழுங்குமுறையால் கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன. அனைத்து உணவுச் சேர்ப்புப் பொருட்களினதும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பட்டியல், ஹெல்த் கனடா இணையதளத்தில் கிடைக்கின்றது: www.hc-sc.gc.ca.

"உணவுச் சேர்ப்புப் பொருள் அகராதியைத்" தேடுங்கள்.

ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகளின் அறிகுறிகள்

உணவு ஒவ்வாமைகளின் அறிகுறிகள் ஒரு பொருளை உட்கொண்ட பிறகு உடனடியாகவோ அல்லது சிறிது நேரத்தின் பின்னராகவோ தோன்றலாம்.

உணவிற்கான ஒவ்வாமை எதிர் விளைவுகள் பின்வருவனவற்றை உண்டாக்கலாம்:

- வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல் மற்றும் வீக்கம் போன்ற சமிபாடு தொடர்பான அறிகுறிகள்
- இருமல், தும்மல், மார்பு இறுக்கம், தொண்டை மற்றும் நாக்கின் வீக்கம் காரணமாக சுவாசிப்பதில் சிரமம், அல்லது மூக்கொழுதல் அல்லது மூக்கடைப்பு போன்ற சுவாச அறிகுறிகள் மற்றும்/அல்லது
- எக்ஸீமா அல்லது தடிப்புகள் போன்ற தோல் பின்விளைவுகள்

இரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்படுகிறதோர் வீழ்ச்சி உட்பட, இத்தகைய அறிகுறிகள் அனைத்தையும் ஒரு நபர் அனுபவிக்கும் போது, ஆனாஃபலாக்ஸிஸ் அல்லது ஆனாஃபலாக்டிக் ஷாக் ஏற்படுகிறது.

ஆனாஃபலாக்ஸிஸ்

ஒரு நபருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவை அவர் தொட்ட சில நிமிடங்களுக்குள்ளாகவே ஆனாஃபலாக்ஸிஸ் ஆரம்பித்து விடுகிறது. அந்த எதிர்விளைவு, அறிகுறிகள் ஆரம்பிப்பதிலிருந்து, சில நிமிடங்களில் உயிரிழப்பை உண்டாக்கும் அதிர்ச்சி ஏற்படக்கூடியது வரை செல்லலாம். மருத்துவக் கவனிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூட நேரம் இல்லாமற் போகும் அளவிற்கு அது மிகவும் வேகமானதாக இருக்கிறது. ஆனாஃபலாக்டிக் எதிர்விளைவுகள் உள்ளவர்கள், பெரும்பாலும் எபிபென்ஃப்ரின் உள்ளதோர் ஊசியை எடுத்துச் செல்கிறார்கள் அது பெரும்பாலும் எபிபென்ஃ என்று அழைக்கப்படுகிறது. மேலதிக சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனைக்கு விரைந்து கொண்டு செல்லப்படும் வரை ஒரு நபர் சுவாசிப்பதற்கு எபிபென்ஃரின் மருந்து உதவி செய்யும்.

ஒவ்வாமை உண்டாக்கும் பொருட்களுக்கு ஆட்படுவது என்பது எப்போதுமே அதனை உண்பது என்று அர்த்தமாவதில்லை. சிலரைப் பொறுத்த வரையில், ஒத்துக் கொள்ளாத பொருட்களை வெறுமனே நுகர்ந்து பார்த்தாலே அது அதற்கு ஆட்படுவது என்று அர்த்தமாகி விடுகிறது. இது கொட்டைகள் மற்றும் நிலக்கடலைகளில் பொதுவானதாகும். ஒவ்வாமை எதிர் விளைவைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரே உண்மையான வழி என்பது, அவ்வுணவைத் தவிர்த்துவிடுவதேயாகும், ஆகவே இது போன்றவர்கள் தங்களது உணவில் என்ன இருக்கின்றது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

ஒவ்வாமைப் எதிர்விளைவுகளின் உடல்நலத் தாக்கங்கள் குறித்தும், ஆனாஃபைலாக்டிக் ஷாக்கின் அபாயம் குறித்தும் ஊழியர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமானதாகும். மேலும் இது வெறுமனே ஒரு நபருக்கு அவ்வுட்பொருள் பிடிக்கிறது அல்லது பிடிக்காது என்பதைக் குறித்ததல்ல. உணவு வகைகளில் உள்ள பொருட்களைக் குறித்துக் கேட்கிற கேள்விகளைக் கையாளுவது குறித்த உணவு வளாகத்தின் கொள்கையை ஊழியர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

ஒரு வாடிக்கையாளருக்குக் கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர் விளைவு ஏற்பட்டால், உடனடியாக 911 என்ற எண்ணில் அழைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வாமை எதிர் விளைவு ஏற்படாமல் வாடிக்கையாளர்களைப் பேணிப் பாதுகாக்க, உணவு வளாகங்கள் இவ்வாறு இருந்தாக வேண்டும்:

- ஒரு ஒவ்வாமைக் கொள்கையை உருவாக்க வேண்டும்
- ஒவ்வாமை உண்டாக்கும் பொருட்கள் ஒன்றினால் ஒன்று மாசடைய விடாமல் தவிர்க்க வேண்டும்

ஒரு ஒவ்வாமைக் கொள்கையை உருவாக்குங்கள்

ஒவ்வாமை உள்ளதோர் நபர் வெளியில் சென்று உணவு உண்ணும் போது, உணவில் உள்ள உட்பொருட்கள் மிக முக்கியமானவையாகி விடுகின்றன. சட்டப்படி அவசியமில்லை என்கிற போதிலும், ஒவ்வாமைப் பின்விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு கிடைக்கின்ற உட்பொருட்களின் பட்டியல் ஒன்றை வைத்துக் கொள்வது சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. பின்னிணைப்பு D, உங்கள் உணவு வகைகளில் உள்ள தெரிந்த ஒவ்வாமை உண்டாக்கும் பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டுவதற்கு உபயோகிக்க முடிகிற ஒர் எளிமையான ஒவ்வாமை அட்டவணையாகும்.

ஒவ்வாமைப் பின்விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு:

- இயலுமான வரை ஒவ்வாமைப் பின்விளைவுகளை உண்டாக்குவதாகத் தெரிந்த உட்பொருட்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள்
- துல்லியமானதும், தற்போது பாவனையில் உள்ளதுமானதொரு உணவு வகை தொகுப்பை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ஒரு உணவிலிருந்து மற்றொரு உணவு அசுத்தம் அடைவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்
- உபயோகிக்கிற உட்பொருட்கள் குறித்த தகவல்களை வாடிக்கையாளர்கள் எவ்விதம் தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்பதனை அவர்களுக்கு உறுதி செய்யுங்கள்
- ஒவ்வாமைப் பின்விளைவுகளைச் சமாளிப்பதற்கு அவசரகால நடைமுறை ஒன்றை கிடைக்கக்கூடிய முறையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வாமைப் பொருளால் மாசடைதல்

உணவுப் பொருள் ஒன்றினால் ஒன்று மாசடைவதைப் போலவே, உணவைத் ஏற்றமுறையில் தனித்தனியாகப் பிரித்து வைக்காத போது ஒவ்வாமைப் பொருளால் மாசடைந்து விடுகிறது.

அவற்றுக்கான உதாரணங்களில் அடங்குபவை:

- முழுமையாக சுத்தம் செய்யப்பட்டிராத மற்றும் தொற்று நீக்கப்பட்டிராத உபகரணங்களை உபயோகிப்பது
- வேண்டுமென்றோ அல்லது தற்செயலாகவோ, உணவை அசுத்தம் அடையச் செய்தல் (கலப்படம் செய்தல்)
- இடையிடையே கை கழுவாமல் வெவ்வேறு உணவு வகைகளைத் தொடுதல்

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

- ஒரு மேடையில் சுத்தம் செய்யும் கரைசல் தெறித்து விட்டதுடன் அதனைத் துடைத்தெடுக்கவும் இல்லை, உணவு அந்த மேடையில் தயார் செய்யப்படுகிறது. இது, என்ன வகையான மாசிற்கானதோர் உதாரணமாகும்?
 - ஒவ்வாமைப் பொருள்
 - வேதிப் பொருள்
 - நுண்ணுயிரி
 - இயல் பொருள்
- பூச்சிக் கொல்லிகள், எலிக் கொல்லிகள் அல்லது சுத்தம் செய்யும் வேதிப்பொருட்கள் தற்செயலாக உணவில் கலந்து விடுவது எதற்கானதோர் உதாரணமாகும்?
 - சேர்ப்புப் பொருள்
 - கலப்படம்
 - ஒவ்வாமைப் பொருள்
 - இயல் பொருள் இன்னல்
- தற்செயலாக உணவில் உலோகத் துகள்கள் சேர்ந்து விடுவது, என்ன விதமான மாசிற்கானதோர் உதாரணமாகும்?
 - சேர்ப்புப் பொருள்
 - ஒவ்வாமைப் பொருள்
 - வேதிப் பொருள்
 - இயல் பொருள்
- உங்கள் உணவு வகையில் உள்ள உட்பொருட்கள் துல்லியமாக இருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதனால், பின்வரும் ஒன்றைத் தவிர்க்கலாம்;
 - ஒவ்வாமைப் பின்விளைவு
 - இயல் பொருளால் அசுத்தம் அடைதல்
 - வேதிப்பொருளால் அசுத்தம் அடைதல்
 - நுண்ணுயிரியால் அசுத்தம் அடைதல்

சுருக்கம்

- உணவிலிருந்து ஏற்பட்ட சுகவீனத்தின் பொதுவான அறிகுறிகள் என்பவை வயிற்றுப் பிடிப்புகள், வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி பண்ணுதல், குமட்டல், மற்றும் காய்ச்சல் ஆகியவையாகும்.
- அறிகுறிகள் வர ஆரம்பிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகிறது என்பது, அச்சுகவீனத்தை எது உண்டாக்கியது, அந்த நபர் எந்தளவிற்கு உடல்நலத்தோடு இருக்கிறார் மற்றும் அந்த நபர் உட்கொண்ட மாசின் அளவு ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே இருக்கிறது.
- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் நான்கு காரணங்களாவன: வேதிப்பொருளால் மாசடைதல், இயல் பொருளால் மாசடைதல், ஒவ்வாமைப் பொருளால் மாசடைதல் மற்றும் நுண்ணுயிரியினால் மாசடைதல்.
- வேதிப் பொருட்களால் உண்டாகிற உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது உணவு விஷமாதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- உணவில் உலோகம் கரைந்திருந்தால் வேதிப்பொருள் உணவு விஷமாகுதல் நேரலாம். உதாரணமாக, ஒரு உலோகக் கொள்கலனில் இருப்பு வைத்துள்ள தக்காளி போன்ற அமில உணவைப் பரிசீலியுங்கள். அந்த அமிலம், அவ்வுலோகத்தைக் கரைந்து போகச் செய்யலாம்.
- கலப்படம் என்பது, பூச்சிக்கொல்லிகள், எலிக் கொல்லிகள் மற்றும் சுத்தம் செய்யும் வேதிப்பொருட்கள் போன்ற வேதிப்பொருட்கள் வேண்டுமென்றோ அல்லது தற்செயலாகவோ உணவில் சேர்க்கப்படும் போது உபயோகிக்கப்படுகிறதோர் சொல் ஆகும்.
- அழுக்கு, தலைமுடி, உடைந்த கண்ணாடி, நகங்கள், ஸ்டேப்பிள்கள், உலோகத் துண்டுகள் போன்ற பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் அல்லது மற்ற பொருட்கள் எதுவும் தற்செயலாக உணவில் விழுந்து விடுகிற போதே அவ்வுணவு இயல் பொருளால் மாசடைகின்றது.
- நிலக்கடலை, ஷெல்மீன் அல்லது முட்டைகள் போன்ற ஒருசில உணவிற்கு ஏற்படுகிற உணவு ஒவ்வாமைகள் அல்லது உறுத்துணர்ச்சிகள், சமிபாட்டுப் பிரச்சினைகள், சுவாசமண்டலப் பிரச்சினைகள், தோல் பின்விளைவுகள், ஆனாஃபைலாக்டிக் ஷாக் மற்றும் மரணம் போன்ற பல்வேறு விதமான அறிகுறிகளை உண்டாக்கலாம்.
- உணவுச் சேர்ப்புப் பொருட்கள் என்பவை, அதற்கு நிறமூட்டுவதற்காக, கெட்டியாக்குவதற்காக, திடமாக்குவதற்காக அல்லது உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக, சல்ஃபேட்டுகள் மற்றும் MSG போன்ற சேர்க்கப்படுகிற பொருட்களாகும். எந்தவொரு உணவுச் சேர்ப்புப் பொருளும், ஒரு நபருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது என்றால் அது அவரை சுகவீனமாக்கிவிடக் கூடும்.
- சில்லறை வர்த்தக உணவுச் சேவைத் தொழிற்சாலை, கூடுமான போது துல்லியமான தற்போது பாவனையில் உள்ள உணவுக் குறிப்பை வைத்திருப்பதன் மூலமும், உணவு ஒன்றிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், உபயோகித்துள்ள உட்பொருட்கள் குறித்த தகவல்களை வாடிக்கையாளர்கள் எவ்விதம் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்பதை உறுதி செய்வதன் மூலமும், ஒவ்வாமைப் பின்விளைவுகளைக் கையாளுவதற்கான அவசரகால நடைமுறை ஒன்றைக் கிடைக்கச் செய்வதன் மூலமாகவும், ஒவ்வாமைப் பின்விளைவுகளை உண்டாக்குவதாகத் தெரிந்த உட்பொருட்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலமாகவும் ஒவ்வாமைகள் உள்ளவர்களுக்கு உதவிபுரிய முடியும்.
- உணவுப் பொருள் ஒன்றினால் ஒன்று அசுத்தம் அடைவதைப் போலவே, உணவை வெவ்வேறாகப் பிரித்து வைக்காதபோது ஒவ்வாமைப் பொருளால் உணவு மாசடைந்து விடுகிறது.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 18)

சரி

தவறு

சரி

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 24)

- | | |
|------|------|
| 1. B | 3. D |
| 2. B | 4. A |

நுண்-உயிரிகள்

- 28 முன்னுரை
- 28 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 28 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 29 நுண்-உயிரிகளின் வகைகள்
- ஈஸ்டுகள்
 - பூஞ்சணம்
 - ஒட்டுண்ணிகள்
 - ஓரணு உயிரி
 - வைரஸ்கள்
 - பாக்டீரியா
- 32 உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம்
- நோய்த்தொற்று
 - நஞ்சுட்டம்
 - நச்சுப்பொருளால் உண்டான நோய்த்தொற்று
- 33 வித்துக்கள்
- 33 சுமந்து செல்லுபவை
- 33 பாக்டீரியா வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிற காரணிகள்
- நேரம் மற்றும் வெப்பநிலை
 - புரதம்
 - ஈரப்பதம்
 - பிளச்
 - பிராணவாயு இருத்தல் அல்லது பற்றாக்குறை
- 38 பாதிப்பு உண்டாக்கக் கூடிய உணவு
- 38 புகார்கள்
- 39 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 42 சுருக்கம்
- 43 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது, நுண்ணியிரி சார்ந்த, வேதிப்பொருள் சார்ந்த, இயல் பொருள் சார்ந்த மற்றும் ஒவ்வாமைப் பொருள் கேட்டினால் உண்டாகலாம். இவற்றில், உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்திற்கான மிகவும் பொதுவான காரணம் என்பது, நுண்ணுயிரி சார்ந்து மாசடைவதாகும்.

நுண்-உயிரிகள் என்பவை, ஒரு நுண்ணோக்கியினால் மட்டுமே பார்க்க முடிகிற உயிரிகளாகும்.

நுண்-உயிரிகள் என்பவை சுற்றுச் சூழலில் எல்லா இடத்திலுமே இருக்கத் தான் செய்கின்றன. அவை உணவில் இருக்கின்றன, தண்ணீரில் இருக்கின்றன, விலங்கினங்களில், பொருட்களில், மனித உடலிலும் உடல் மீதும் இருக்கின்றன. நுண்-உயிரிகள் என்பவை மிகச் சிறியவையாகும், அவற்றை வெறும் கண்ணால் பார்க்க முடியாது. அவற்றால் மாசடைந்த உணவு சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பானதாக இல்லாத போதும் கூட, அவை இயல்பானதாகவே தோன்றலாம், வாசனை தரலாம் அல்லது சுவை தரலாம். உணவை எவ்வாறு பாதுகாப்பாகத் தயார் செய்வது என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு, நுண்-உயிரிகளைப் பற்றியும், அவற்றை எவ்விதம் கட்டுப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- நுண்-உயிரிகளின் ஆறு முக்கியமான வகைகளைப் பட்டியலிடுவது
- நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் குறித்த வரையறையை விளக்கிச் சொல்வது
- நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் உண்டாக்குகிற உணவிலிருந்து உண்டாகும் சில சுகவீனங்களை, அவற்றின் மூலங்களை, அவற்றின் அறிகுறிகளைப் பட்டியலிடுவது.
- ஒரு வித்து குறித்த வரையறையை விளக்கிச் சொல்வது
- நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும் பொருட்கள் எவ்விதம் உணவிற்கு நுண்-உயிரிகளைக் கடத்துகின்றன என்பதை விவாதிப்பது
- பாக்கீரியா வளர்வதற்குத் தேவையான நிலைமைகளை விவரிப்பது
- பாதிப்பு உண்டாக்கக் கூடிய உணவு என்பது குறித்த வரையறையை விளக்கிச் சொல்வது
- வாடிக்கையாளர் புகார்களை எவ்விதம் கையாளுவது என்பதை விளக்குவது

உங்கள் அறிவைப்
பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

சரி	தவறு	அனைத்து நுண்-உயிரிகளுமே தீங்கிழைக்கக் கூடியவை தான்.
சரி	தவறு	அமில நிலைமைகளில் பாக்கீரியா நன்றாக வளர்வதில்லை.
சரி	தவறு	தோற்றம், சுவை அல்லது வாசனையை வைத்தே உணவு ஒரு நுண்-உயிரியினால் மாசடைந்து விட்டது என்பதை நீங்கள் சொல்லி விட முடியும்.

நுண்-உயிரிகளின் வகைகள்

நுண்-உயிரிகளின் ஆறு முக்கியமான வகைகள் உள்ளன: ஈஸ்டுகள், பூஞ்சணம், ஒட்டுண்ணிகள், ஓரணு உயிரி, வைரஸ்கள் மற்றும் பாக்டீரியா. அனைத்து நுண்-உயிரிகளுமே மோசமானவை அல்ல. உதாரணமாக:

- ஈஸ்டுகளை ரொட்டி தயார் செய்வதில் உபயோகிக்கிறோம்
- பூஞ்சணத்தை, பழுக்க வைக்கவும் பாலாடைக்கு சுவையூட்டவும் (உ.ம்., நீலநிறப் பாலாடை) உபயோகிக்கிறோம்
- லேக்டோ-பேசில்லை என்ற பாக்டீரியாவைத் தயிர் செய்ய பயன்படுத்துகிறோம்
- அசிடோபிலஸ் பாக்டீரியா உணவைச் சமிபாடடைய உதவுகிறது

இருந்தாலும், சுகவீனம், நோய் மற்றும் ஏன் மரணத்தை உண்டுபண்ணுகிற நுண்-உயிரிகளும் இருக்கத் தான் செய்கின்றன. இவை தான் நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் என்பவை, சுகவீனம் அல்லது நோயை உண்டாக்குகிற நுண்-உயிரிகள் ஆகும்.

ஈஸ்டுகள்

ஈஸ்டுகள், உணவை மெதுவாக உண்பதன் மூலம் அதனை மாசடையச் செய்கின்றன. இது பழுதடைந்துவிட்ட உணவிலே, மேலே வரும் காற்றுக் குமிழ்களாக, ஒரு மது போன்ற வாசனை அல்லது சுவையாக, இளஞ்சிவப்பு நிறப் புள்ளிகள் அல்லது வடிநீராகத் தோன்றுகிறது. ஈஸ்டு, பெரும்பாலான உணவை இருப்பு வைக்கும் வெப்பநிலைகளிலேயே வளர முடியும். ஈஸ்டுகள், வழக்கமாகவே மக்களுக்குச் சுகவீனத்தை உண்டாக்காமலேயே உணவை மாசடையச் செய்து விடுகின்றன. அவை உயிர் வாழ்வதற்கு சர்க்கரையும், ஈரப்பதமும் தேவைப்படுகின்றன, அவை ஜெல்லிகள் மற்றும் தேன் போன்ற உணவுகளில் இருப்பதைக் காணலாம்.



பூஞ்சணம்

பூஞ்சணம் என்பவை மாசடையச் செய்யும் உயிரினங்கள் என்றே அறியப்படுகின்றன. இவை வளர்ச்சியடைவதற்கு ஈரப்பதம் தேவைப்படுகின்றது மேலும் இவை காற்றில் வித்துக்களை வெளிவிடுவதன் மூலம் இனப்பெருக்கமடைகின்றன. ஒற்றைப் பூஞ்சண அணுக்கள் என்பவை வழக்கமாகவே மிக மெல்லியவையாகும், ஆனால் பூஞ்சணக் காலனிகள் (ஒன்றாக வளர்ச்சியடையாத பூஞ்சண அணுக் குழுக்கள்) உணவில் பஞ்சு போன்ற வளர்ச்சிகளாகத் தோன்றலாம். உணவை உறைய வைப்பது பூஞ்சண வளர்ச்சியைத் தவிர்க்கின்றது, ஆனால் அது ஏற்கெனவே இருக்கிற பூஞ்சணத்தைக் கொல்லாது. சில பூஞ்சணங்கள் **மைக்கோடாக்ஸின்கள்** என்று அழைக்கப்படுகிற நச்சுப் பொருட்களை உண்டாக்குகின்றன, அவை சுகவீனத்தை உண்டாக்க முடியும். மைக்கோடாக்ஸின்களைப் பார்க்க முடியாது

மேலும் அவை உணவிற்கு உள்ளே ஊடுருவிச் சென்றுவிட முடியும்.

பூஞ்சணத்தை ஒரு தாவரத்தைப் போன்று நினைத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் பார்க்க முடிகிற பகுதிகள் பூவைப் போன்றதாகும், அதற்குக் கீழே உணவைப் பாதுகாப்பற்றதாக ஆக்குகிற அதற்கு உள்ளே செல்கிற வேர்கள் உள்ளன. உணவு எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு மென்மையானதாக உள்ளதோ, அந்தளவிற்கு ஆழமாக உணவிற்குள்ளே பூஞ்சணம் பரவிச் செல்வதற்கு வாய்ப்புள்ளது. உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை எனும் பட்சத்தில், பின்வரும் எளிய விதியைப் பின்பற்றுங்கள்: சந்தேகமாயிருக்கும் போது, அதனைத் தூக்கி எறிந்து விடுங்கள்.

ஒட்டுண்ணிகள்

ஒட்டுண்ணிகள் மனிதர்களில் அல்லது விலங்குகளில் அல்லது அவர்கள் மீது வாழ்கின்றன. இவை, பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களை விடப் பெரியவை மேலும் இவற்றில் சிலவற்றை வெறும் கண்ணாலேயே பார்க்க முடியும். ஒட்டுண்ணிகளை உட்கொண்டு விடும் போது, இவை உங்களுக்குள்ளே வளர்ச்சியடைந்து, முட்டைகளை இட்டு, சுகவீனத்தை உண்டாக்குகின்றன. வைரஸ்களைப் போன்றே, ஒட்டுண்ணிகள் உணவில் வளர்வதில்லை.

பின்வருவனவற்றிலிருந்து மக்களுக்கு ஒட்டுண்ணிகள் வரலாம்:

- அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீர் அல்லது அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீரால் வீணாகிப் போன உணவு எதிலிருந்தும்
- அசுத்தம் அடைந்த விலங்கினத்திலிருந்து வந்த சரியாக சமைக்காத இறைச்சியை உண்பதிலிருந்து மற்றும்/அல்லது
- ஒரு உணவினால் இன்னொரு உணவு மாசடைவதிலிருந்து

ஒரு ஒட்டுண்ணி நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளானது, அந்த ஒட்டுண்ணியின் வகையைப் பொறுத்தே இருக்கின்றது. அடிவயிற்று அல்லது வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு, தசை வலி, இருமல், தோல் சிதைவுகள், எடைக் குறைவு மற்றும் இன்னும் அநேகமானவை ஏற்படுவதற்கும் சாத்தியமுள்ளது.

ஒட்டுண்ணி நோய்த்தொற்றுக்களுக்கான உதாரணங்களில் அடங்குபவை:

- **டிரிக்கினோசிஸ்** (பன்றி வகைப் புழு): வேக வைக்காத அல்லது சரியாக வேகாத பன்றி இறைச்சி அல்லது காட்டு விலங்கு இறைச்சியிலிருந்தே பரவுகிறது.
- **அனிசக்கியாசிஸ்** (வட்டவடிவப் புழு): இவை, சமைக்காத கடல் மீன் மற்றும் சுஷி, சஷிமி, செவிச்சே அல்லது சல்மான் போன்ற பச்சையான மீன் வகைகள் வாயிலாகவே பரவுகின்றன.

உணவில் உள்ள ஒட்டுண்ணிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்:

- பச்சையாக ஊற வைத்த மற்றும் பாதி வேக வைத்த மீன் உட்பட, பச்சையாக உட்கொள்ளும் நோக்கத்தில் உள்ள மீனை, பின்வரும் வெப்பநிலையில் உறைவிக்க வேண்டும் என்பதே சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது:
 - தயார் செய்து பரிமாறுவதற்கு முன்பாக 7 நாட்களுக்கு -20°C (-4°F) அல்லது இதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் அல்லது
 - தயார் செய்து பரிமாறுவதற்கு முன்பாக 15 மணி நேரங்களுக்கு -35°C (-31°F) அல்லது இதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில்



ஒட்டுண்ணிகள் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மிகச் சிறந்த வழியானது, உணவை நன்கு வேக வைப்பதேயாகும்.

ஓரணு உயிரி

ஓரணு உயிரிகள் என்பவை நுண்ணோக்கியில் பார்க்க முடியும் அளவில் உள்ள ஒட்டுண்ணிகளாகும். உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தை உண்டாக்குகிற ஓரணு உயிரி வகைகள், மனிதர்கள் மற்றும் விலங்கினங்களின் சமிபாட்டுக் குழாயில் வசிக்கின்றன.

ஓரணு உயிரிகள் அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீரிலிருந்து உணவிற்குள் சென்றுவிட முடியும். ஓரணு உயிரிகள் தண்ணீரில் நீண்ட காலம் உயிர் வாழ முடியும் மேலும் அவற்றைத் தண்ணீரிலிருந்து அகற்றுவது பாக்டீரியாவை அகற்றுவதை விடக் கடினமானதாகும். ஒரு உணவினால் இன்னொரு உணவு மாசடைவது, ஓரணு உயிரிகளை ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவிற்குப் பரவச் செய்து விடக் கூடும்.

ஓரணு உயிரிகள் உண்டாக்குகிற, உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்திற்கான உதாரணங்களாவன:

- **ஜியார்டியாசிஸ்** (பீவெர் காய்ச்சல் அல்லது பேக்பேக்கெர்ஸ் வயிற்றுப் போக்கு): இது அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீர் அல்லது உணவினால் பரவக்கூடும்.
- **கிரிப்டோஸ்போரிடியாசிஸ்**: இது அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீரினால் பரவக்கூடும்.

வைரஸ்கள்

வைரஸ்களானது, மனிதர்கள், விலங்கினங்கள் மற்றும் தாவரங்கள் என கிட்டத்தட்ட எல்லா உயிரினங்களிலுமே காணப்படுகின்றன. அவை மிகச் சிறியவையாகும், இவை ஒரு பாக்டீரியத்தை விட 20 முதல் 100 மடங்குகள் வரை சிறியவையாகும், மேலும் இவை ஒரு சாதாரண நுண்ணோக்கியினால் பார்க்க முடியாத அளவிற்கு மிகவும் சிறியவையாகும். பாக்டீரியாவைப் போல் அல்லாமல், வைரஸ்கள் உணவில் வளர்ச்சியடைந்து, பலுக்கிப் பெருகுவதில்லை. அதற்குப் பதில் அவை, தமது எண்ணிக்கையை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு நமது உடலில் உள்ள உயிருள்ள அணுக்களை உபயோகித்துக் கொள்கின்றன. வழக்கமாகவே அறிகுறிகள் திடீரென்று ஆரம்பித்து, ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு நீடிக்கின்றன, ஆனால் ஒரு நபர் இன்னும் பல நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து பலவீனமாகவே இருப்பதாக உணரலாம். இவை மிகவும் அதிகமாகத் தொற்றக்கூடியவையாகும் மேலும் பெரும்பாலான நேரங்களில் இவற்றுக்குச் சிகிச்சையளிக்க முடியாது, இதன் பொருள் என்னவென்றால் அந்த வைரஸ் தானாகவே போகும் வரை ஒரு நபர் காத்திருக்க வேண்டும் என்பதேயாகும். நீரிழிப்பு என்பது, குறிப்பாக அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு பொதுவான பிரச்சினையேயாகும். வைரஸ் நோய்த்தொற்றடைந்த ஒரு நபருக்கு அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருந்து, அறிகுறிகள் இருக்கும் இன்னொரு நபருக்கு அதனைக் கடத்துவதும் சாத்தியமே.

பொதுவாகவே வைரஸ்கள் நோய்த்தொற்றடைந்த ஒரு நபரிடமிருந்தே உணவிற்குப் பரவுகின்றது. வைரஸ் கொண்டுள்ள உணவை உட்கொள்ளும் பட்சத்தில், அதனால் சுகவீனம் ஏற்பட்டு விட முடியும். வைரஸ்கள் உணவை வந்தடைவதற்கான மிகவும் பொதுவானதொர் வழி என்றால் அது மனிதக் கைகளேயாகும். இதனால் தான் கைகளைக் கழுவுவது மிகவும் முக்கியமானதாகிறது. இன்னொரு மூலம், அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீராகும். இது இதனைக் கொண்டு கழுவுகிற உணவுப் பொருட்களை அல்லது இத்தண்ணீரில் கழுவுகிற கடல் உணவு மற்றும் ஷெல்ஃபீன்களைக் அசுத்தம் அடையச் செய்யலாம். உணவு வாயிலாகப் பரவுகிற வைரஸ்களுக்கான உதாரணங்களானது: **நோரோவைரஸ் மற்றும் ஹெப்பைடைட்டிஸ் A** ஆகியவையாகும். நோரோவைரஸ் உண்மை நிலை அறிக்கைக்கு பின்னிணைப்பு **ஈ**-யையும், ஹெப்பைடைட்டிஸ் A உண்மை நிலை அறிக்கைக்கு பின்னிணைப்பு **எ**:ப்-ஐயும் பாருங்கள்.

பாக்டீரியாக்கள்

பாக்டீரியாக்கள் என்பவை ஒற்றை அணு கொண்ட, உணவில் வளர்ச்சியடைந்து, பலுக்கிப் பெருகிற உயிரினங்களாகும். இவை வளர்வதற்கான நிலைமைகள் உகந்ததாக இருக்கும் போது, இவை கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு 15-20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை அவற்றின் எண்ணிக்கையில் இருமடங்காகி விடுகின்றன. தீங்கிழைக்கும் பாக்டீரியாவிற்கான உதாரணங்களில் அடங்குபவை:

ஈ.கோலி

ஈ.கோலி பாக்டீரியா, விலங்கினங்களின் குடல்களில் வாழ்கின்றன மேலும் இவை விலங்கினங்களை இறைச்சிக்காக வெட்டும் போது அவ்விறைச்சியின் வெளிப்புறத்துக்கும் பரவி விடலாம். ஈ.கோலி பாக்டீரியா பொதுவாகவே சரியாக சமைக்காத மாட்டிறைச்சி, குறிப்பாக அரைத்த மாட்டிறைச்சியோடு தொடர்புடையதாக இருக்கிறது ஆனால் இது அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீர் வாயிலாகவும் பரவலாம்.

காம்பிலோபேக்டர்

காம்பிலோபேக்டர் பாக்டீரியா பொதுவாகவே கோழியிறைச்சியிலும், ஆட்டிறைச்சியிலும் காணப்படுகிறது. இது எலிகள், காட்டுப் பறவைகள், பூனைகள் மற்றும் நாய்கள் போன்ற வீட்டு வளர்ப்பு பிராணிகளினால் எடுத்து வரப்படலாம் மேலும் இது சுத்திகரிக்கப்படாத தண்ணீரிலும் காணப்படலாம்.

சல்மொனெல்லா

சல்மொனெல்லா பாக்டீரியா பதப்படுத்தப்படாத பாலில், பச்சை அல்லது சரியாக வேக வைக்காத முட்டைகளில் தான் பொதுவாகவே காணப்படுகிறது.

90% க்கும் கூடுதலான இரைப்பைக் குடல் அழற்சியின் திடீர் நோய்ப் பெருக்கத்துக்கும் அத்துடன் கிட்டத்தட்ட 50% ஏனைய சகல திடீர் நோய்ப் பெருக்கத்துக்கும் நோரோவைரஸ்கள் தான் காரணமாக அமைகின்றன. அநேகமான நோரோவைரஸ் திடீர் நோய்ப் பெருக்கத்துக்குக் காரணம், நோய்த்தொற்றடைந்த ஒரு நபர் கையாண்ட உணவு என்பதாகவே கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அறிகுறிகள் தணிந்து விட்ட பிறகும் வைரஸ் தொடர்ந்து சிந்திய வண்ணமே இருக்கின்றன, மேலும் அப்படி குறைவாக சிந்துவது நோய்த்தொற்று ஏற்பட்ட பல வாரங்களுக்குப் பிறகும் கண்டு கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

கிளோஸ்டிரிடியம் பெர்:ப்ரிங்ஜென்ஸ்

கிளோஸ்டிரிடியம் பெர்:ப்ரிங்ஜென்ஸ் என்ற நுண்ணுயிரி, கெட்டியான குழம்புகள் போன்ற அதிகப் புரதம் அல்லது ஸ்டார்ச்-போன்ற உணவுகளில் காணப்படலாம் மேலும் இது மீதமான உணவுகளை முறையற்ற விதத்தில் கையாளுவதனால் ஏற்படுகிறதோர் பிரச்சினையாக இருக்கலாம்.

லிஸ்டேரியா

லிஸ்டேரியா மண்ணில் காணப்படுகின்றது. இந்த பாக்கிரியாவினால் அசுத்தம் அடைந்த பால் பொருட்கள், காய்கறிகள் மற்றும் மீன் மற்றும் இறைச்சித் தயாரிப்புகளை உண்பதன் மூலமாக மக்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம்.

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் மிகவும் பொதுவான வகை என்பது பாக்கிரியா சுகவீனங்களேயாகும்.

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம்

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது ஒரு நோய்த்தொற்றாகவோ அல்லது நஞ்சுட்டமாகவோ அல்லது நச்சினால் ஏற்பட்ட நோய்த்தொற்றாகவோ இருக்கலாம். உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்கள் குறித்ததோர் விரிவான பட்டியலுக்கு பின்னிணைப்பு G-யைப் பாருங்கள்.

நோய்த்தொற்று

உணவிலிருந்து உண்டாகும் ஒரு நோய்த்தொற்று, நோய்க்கிருமிகள் உள்ள (உ.ம். சல்மோனெல்லா மற்றும் கேம்பிலோபேக்டெர்) உணவை அல்லது பானத்தை உட்கொள்வதிலிருந்து ஏற்படலாம். பாக்கிரியா வயிற்றின் வழியாகச் சென்று, குடல்கள் வரை செல்கிறது, அங்கு அது பலுகிப் பெருகிறது. அறிகுறிகள் வழக்கமாக மெதுவாக வந்து, பல நாட்களுக்கு நீடித்து, **கீழ்** உடலையே பாதிக்கின்றன. பொதுவான அறிகுறிகளில், வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுப் பிடிப்பு, காய்ச்சல் மற்றும் குளிர் காய்ச்சல் ஆகியவை அடங்கலாம்.

நஞ்சுட்டம்

சில பாக்கிரியாக்கள் உணவில் வளருகையில் ஒரு நஞ்சை உண்டுபண்ணுகின்றன. நச்சுப் பொருட்களை உட்கொள்கிற பட்சத்தில் அது மனிதர்களுக்கு விஷத்தன்மையுள்ளதாகும் மேலும் அது அவர்களை சுகவீனமடையச் செய்கிறது. உணவில் பாக்கிரியா எந்தளவிற்கு அதிகமாக உள்ளதோ அந்தளவிற்கு அதிகமாக நச்சுப் பொருட்கள் உண்டாக்கப்படுகின்றன. சில நச்சுப்பொருட்கள் வெப்பத்தைத் தாங்கக்கூடியவையாகும் மேலும் அவை சாதாரண சமைக்கும் வெப்பநிலைகளைத் தாங்கி உயிர்வாழக்கூடியவையாகும். நச்சுப் பொருட்களை உண்டுபண்ணும் பாக்கிரியாவிடமின்றி உதாரணங்களாவன: *ஸ்ட்:பைலோகாக்கஸ் ஆரியஸ் மற்றும் பேசில்லஸ் செரேயஸ்*.

உணவிலிருந்து உண்டாகும் நஞ்சுட்டத்தின் அறிகுறிகள், அசுத்தம் அடைந்த உணவைச் சாப்பிட்ட அதே நாளிலோ அல்லது ஒரே நாளிலோ ஆரம்பிக்கலாம். அறிகுறிகள், மேல் உடலையே பாதிக்கின்றன. அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கலாம்:

- குமட்டல்
- இரட்டைப் பார்வை
- வாந்தி
- சுவாசக் கோளாறு
- களைப்பு
- வாதம்
- தலைசுற்றல்
- தொண்டையிலும் மூக்கிலும் வறட்சி
- தலைவலி
- சில நிலைகளில், மரணம்

என்ன செய்யக் கூடாது: ஒரு சமையலாளர் வெட்டும் பலகை ஒன்றிலேயே தும்மி, பின் அதே வெட்டும் பலகையையே வறுத்த மாட்டிறைச்சியை வெட்டுவதற்கு உபயோகிக்கிறார். இது ஒன்றினால் ஒன்று அசுத்தம் அடைவதற்கானதோர் உதாரணமாகும். வெட்டும் பலகையில் உள்ள ஸ்ட்:பைலோகாக்கஸ் பேக்டிரியாக்கள் வறுத்த மாட்டிறைச்சிக்குக் கடத்தப்படுகின்றன. அந்த வறுத்த மாட்டிறைச்சி அறைவெப்பநிலையிலேயே இருக்குமாறு செய்யப்பட்டு, அது பலுகிப் பெருகி நச்சுப் பொருட்களை உருவாக்க வழி செய்யப்படுகிறது. பரிமாறுவதற்கு முன்பாக அந்த வறுவலை மறுபடியும் 177 டிகிரி செ (350 டிகிரி ஃபா) வெப்பநிலைக்கு மேல் தூடுபடுத்துவதும் கூட அந்நச்சுப் பொருளை அழிப்பதில்லை.

நச்சுப்பொருள் உண்டாக்குகிற நோய்த்தொற்று

நச்சுப் பொருள் உண்டாக்குகிற நோய்த்தொற்றுக்கு, ஒரு நோய்த்தொற்று மற்றும் நஞ்சுட்டம் ஆகிய இரண்டின் பண்புகளும் உள்ளன. பாக்டீரியாக்கள் உட்கொள்ளப்பட்டு, குடல் பாதையில் வளர்கின்றன, அங்கு அவை நச்சுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்கின்றன (உ.ம். கிளோஸ்டிரிட்யம் பெர்ஃப்ரிஞ்சென்ஸ் மற்றும் ஈ. கோலி 0157:எச்7). சிறுவர்களும் மிக வயதானவர்களும் இந்த பாக்டீரியாக்களினால் பாதிக்கப்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. அறிகுறிகள், மேல் கீழ் உடல் இரண்டியுமே பாதிக்கின்றன. பொதுவான அறிகுறிகளில், நீர் போன்ற அல்லது இரத்தம் கலந்த வயிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல் மற்றும் வாந்தி ஆகியவை அடங்குகின்றன.

வித்துக்கள்

சில வகை பாக்டீரியாக்கள் மிகக் கடுமையான வெப்பம், வறட்சி அல்லது வேதிப் பொருட்களினால் கொல்லப்படுவதில்லை. வளர்ச்சியடைய முடியாத நிலைமைகளுக்குப் பாக்டீரியாக்கள் ஆட்படும் போது, அவை வித்துக்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. அந்த வித்து தான் உயிருள்ள பாக்டீரியாவின் ஓய்வெடுக்கும் நிலையாகும், மேலும் வளர்ச்சியடைவதற்கான நல்ல நிலைமைகள் கிடைக்கும் போது அவை செயல்படும் பாக்டீரியாக வளர்ச்சியடைந்து விட முடியும்.

பொட்டுலிசம் (கார உணவை உண்பதால் ஏற்படும் நச்சுட்டம்) நிலையை உண்டாக்குகிற பாக்டீரியாவான கிளோஸ்டிரிட்யம் பொட்டுலினம், வித்துக்களை உற்பத்தி செய்வதாக அறியப்படுகிறதொரு வகை பாக்டீரியாவாகும். உணவில் உள்ள பொட்டுலினம் வித்துக்களை ஒரு பச்சிளங் குழந்தை சாப்பிட்டு விடுகிற பட்சத்தில் அதற்கு சுகவீனம் ஏற்பட்டு விடும், ஏனென்றால் அந்த வித்துக்கள் அக்குழந்தையின் குடலில் செயல்படும் பாக்டீரியாவாக வளர்ச்சியடைந்து, விஷப் பொருட்களை உண்டுபண்ணும்.

சுமந்து செல்லுபவை

சுமந்து செல்லுபவை என்பது, நுண்ணுயிர்களைச் சுமந்து செல்கிற மக்களேயாவர். இத்தகைய நுண்-உயிரிகள், பாதுகாப்பாகக் கையாளப்படாத உணவினால் உண்டானவையாக இருக்கலாம்.

நுண்-உயிரிகள் என்பவை, வெறும் கண்ணால் பார்க்க முடியாத அளவிற்கு மிகவும் சிறியவையாகும். மேலும் அவை மக்களுக்குத் தெரியாமலேயே அவர்கள் மீதும், பொருட்கள் மீதும் இருக்கலாம். எவ்வித அடையாளங்களோ அல்லது அறிகுறிகளோ வெளித்தோன்றாமல் ஒரு நபருக்கு நோய்த்தொற்று இருக்கலாம் என்பது சாத்தியமே. நலமாக இருப்பது என்பதற்கு, உங்கள் உடலின் மீது அல்லது உடலில் எவ்வித நுண்-உயிரிகளும் இல்லை என்று அர்த்தமாவதில்லை.

பாக்டீரியா வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிற காரணிகள்

பாக்டீரியாக்களின் சுற்றுப்புறங்களும், நிலைமைகளும் உகந்ததாக இருக்கும் பட்சத்தில், அவை கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு 15-20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை அவற்றின் எண்ணிக்கையில் இருமடங்காகி விடுகின்றன. அந்த பாக்டீரியாக்களின் எண்ணிக்கை வெகு குறைந்த நேரத்திலேயே மிக விரைவாக அபாயகரமான அளவுகளை அடைந்து விடலாம்.

சரியான நிலைமைகளில் அடங்குபவை:

- நேரம் மற்றும் வெப்பநிலை
- புரதம்
- ஈரப்பதம்
- pH அளவுகள்
- பிராணவாயு இருத்தல் அல்லது பற்றாக்குறை

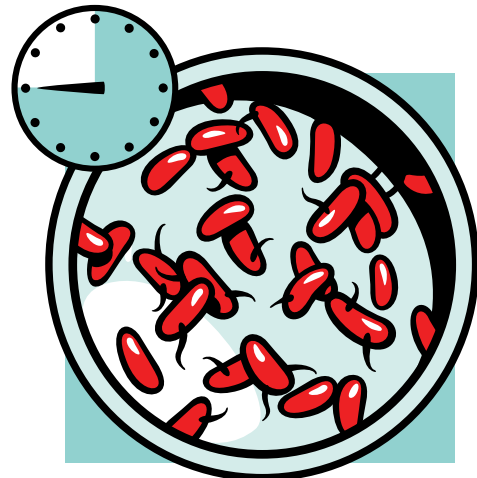
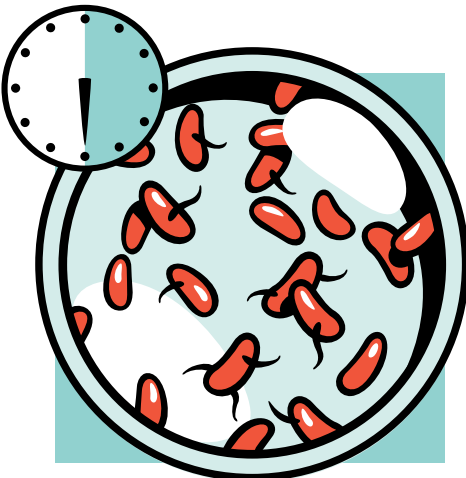
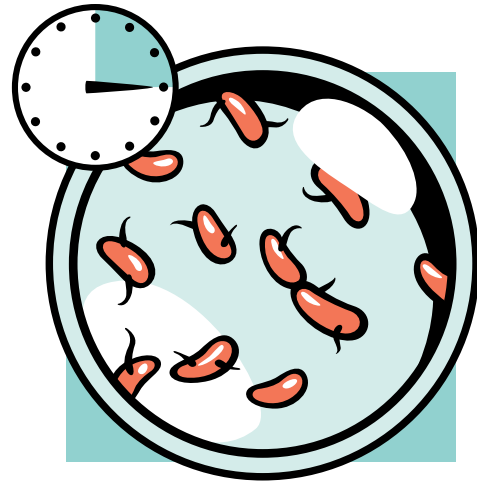
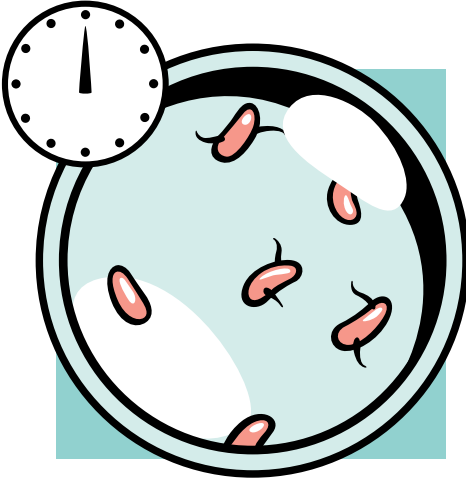
நேரம் மற்றும் வெப்பநிலை

உணவில் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை மெதுவடையச் செய்வதற்கான மிகவும் திறனுள்ளதோர் வழி என்பது வெப்பநிலையேயாகும். உணவில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் **அபாய வலயத்தில்** மிகவும் துரிதமாக வளர்ச்சியடைந்து விடுகின்றன. 4°C and 60°C (40°F - 140°F) வெப்பநிலைகளுக்கு இடையே தான் பெரும்பாலான பாக்டீரியாக்கள் மிக வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றன.

உணவு எவ்வளவு அதிக நாட்களுக்கு அபாய வலயத்தில் விட்டு வைக்கப்படுகின்றதோ, அவ்வளவு அதிகமாக பாக்டீரியாக்கள் வளர்ச்சியடைகின்றன. பாக்டீரியாக்கள் வளர்வதற்கான நிலைமைகள் உகந்ததாக இருக்கும் போது, அவை கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு 15-20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை அவற்றின் எண்ணிக்கையில் இருமடங்காகி விடும்.

அபாய வலயம் என்பது 4°C மற்றும் 60°C (40°F - 140°F) வெப்பநிலைகளுக்கு இடையேயானதாகும்.

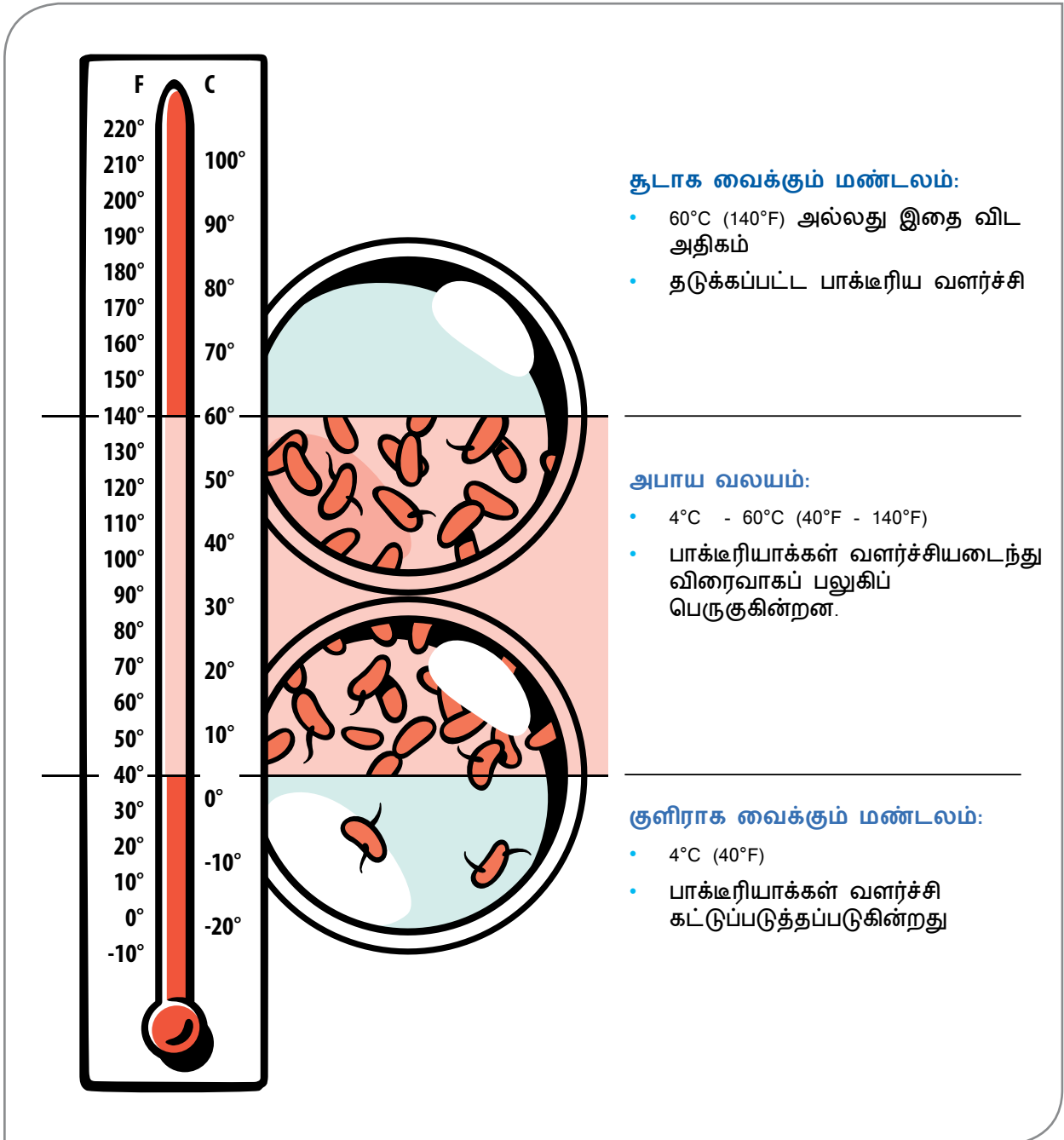
ஒவ்வொரு 15 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை பாக்டீரியாக்கள் இருமடங்காகின்றன.



உணவை 60°C (140°F) வெப்பநிலைக்கு மேல் சூடுபடுத்துவது பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும், ஆனால் அது பாக்டீரியா வித்துக்களைக் கொல்லாது மேலும் அது நச்சுப்பொருட்களை அவ்வுணவிலிருந்து அகற்றாமலும் போகலாம். 4°C (40°F) வெப்பநிலைக்குக் கீழே குளிரில் வைத்திருக்கும் வெப்பநிலைகளில் பாக்டீரியாக்கள், விஷப்பொருட்கள் மற்றும் வித்துக்கள் உயிர்வாழும், ஆனால் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சி கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

அழுகக்கூடிய உணவுகளுக்கான குளிர் இருப்பு வைப்பு நேரங்களைப் பரிசீலிக்கும் போது இது குறிப்பாக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த யதார்த்தம் ஆகும். அழுகக்கூடிய உணவுகளை, காலவரையற்ற காலத்திற்கு குளிர்வதன் பெட்டியில் இருப்பு வைக்க முடியாது ஏனென்றால் குறைவான வளர்ச்சி விகிதத்திலும் கூட பாக்டீரியாக்கள் தொடர்ந்து வளரத்தான் செய்யும்.

இதற்கானதோர் நல்ல உதாரணம் என்பது, பொதுவாக லிஸ்டேரியா என்று அறியப்படுகிற லிஸ்டேரியா மோனோசைட்டோஜீன்களேயாகும்.



லிஸ்டேரியா

லிஸ்டேரியா என்பது பரவலாகக் காணப்படுகிறதோர் பாக்டீரியாவாகும், அது நமது சுற்றுச்சூழலில் காணப்பட்டு, பெரும்பாலும் பழங்கள், காய்கறிகள், இறைச்சி மற்றும் பால் பொருட்களை பழுதடையச் செய்கின்றது. இது சில குளிர்ந்தனப் பெட்டியில் இருப்பு வைத்துள்ள உணவில் உயிர் வாழ்ந்து சில நேரங்களில் அதில் வளர்ச்சியடைகின்றது.

மற்ற உணவுகளை விட சில உணவுகளில் லிஸ்டேரியா பாக்டீரியா இருப்பதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. இத்தகைய அதிக ஆபத்துள்ள உணவுகளில் பச்சை அல்லது அசுத்தம் அடைந்த பால் மென் பாலாடைக் கட்டிகள் மற்றும் ஹாட் டாக்ஸ், பேட் போன்ற சாப்பிடத் தயாராக உள்ள இறைச்சிகள் மற்றும் கோழி மார்ப்பு பகுதி, போலோக்னா மற்றும் ஹாம் போன்ற உலராத முன்பே சமைத்து குளிர்வித்த இறைச்சிகள் ஆகியவை அடங்குகின்றன.

லிஸ்டேரியாவிலிருந்து ஏற்படுகிறதோர் நோய்த்தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு, மீதமாகிப் போன உணவுப் பொருட்களை அதிகபட்சமாக நான்கு நாட்களுக்கு மட்டும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், ஆனால் விரும்பத்தக்கதாக ரெண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவு தயார் செய்தல் மற்றும் இருப்பு வைத்தல் குறித்த பேக்கேஜ் லேபிள்கள் மற்றும் அறிவுறுத்தல்கள் அனைத்தையும் படித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அழுகக் கூடிய உணவுகள், தயார் செய்த உணவுகள் மற்றும் மீதமுள்ள உணவுகளை வாங்கிய, உற்பத்தி செய்த அல்லது தயார் செய்த இரண்டு மணி நேரங்களுக்குள் குளிர்ந்தனம் செய்யுங்கள் அல்லது உறைய வைத்து விடுங்கள். மேலதிகத் தகவல்கள் கிடைக்குமிடம்: www.phac-aspc.gc.ca/fs-sa/fs-fi/listerios-eng.php

புரதம்

நல்ல அளவிற்கு உணவு அல்லது ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கும் போது பாக்டீரியாக்கள் மிகச் சிறப்பாக வளர்ச்சியடைகின்றன. பாக்டீரியாக்களுக்கான முக்கிய ஊட்டச்சத்தே புரதம் தான்.

புரதம் அதிகமாக உள்ள உணவுகளாவன:

- ஆட்டிறைச்சி
- கோழியிறைச்சி
- முட்டைகள்
- மீன்
- பால் பொருட்கள்

ஈரப்பதம்

பாக்டீரியாக்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கு தண்ணீர் அவசியமாகிறது. ஈரப்பதமான உணவுகளில் பாக்டீரியாக்கள் வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றன. ஈரப்பதம் அதிகமாக உள்ள உணவுகளாவன:

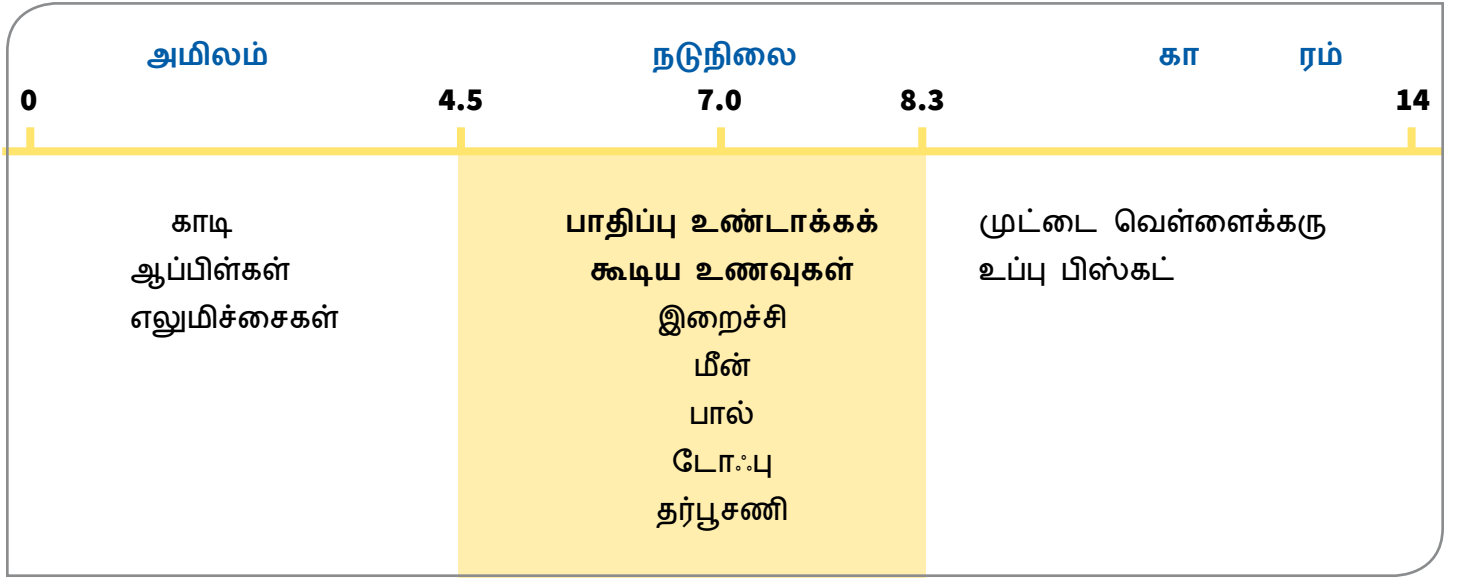
- ஆட்டிறைச்சி
- கோழியிறைச்சி
- முட்டைகள்
- மீன்
- காய்கறிகள்
- பால் பொருட்கள்

பாக்டீரியாக்கள் வளர்ச்சியடைவதற்குப் போதுமான ஈரப்பதம் உலர்ந்த உணவுகளில் இருப்பதில்லை ஆனால் அவற்றில் அவை வளர்ச்சியடையாமல் உயிர் வாழ முடியும். தண்ணீரைச் சேர்க்கும் போது உலர்ந்த உணவுகள் தீங்கிழைப்பவையாக ஆகி விடுகின்றன, ஏனென்றால் அவ்வுலர்ந்த உணவுகளில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கான ஈரப்பதம் இப்போது அவற்றுக்கு உள்ளன.

உறையச் செய்வதன் மூலமாகவோ அல்லது நீரிழக்கச் செய்வதன் மூலமாகவோ அல்லது சமைப்பதன் மூலமாகவோ பாக்டீரியாக்களுக்குக் கிடைக்கின்ற தண்ணீரின் அளவைக் குறைக்கிற பட்சத்தில், உணவைப் பாதுகாப்பானதாக ஆக்கி விட முடியும். உப்புக்கள், சர்க்கரை மற்றும் பதப்படுத்திகள் போன்ற கரைபொருட்களைச் சேர்ப்பதும், தவிர்க்கக் கூடிய தண்ணீரின் அளவைக் குறைப்பதனால், நுண்-உயிரி வளர்ச்சி விகிதத்தைக் குறைக்க முடியும்.

pH

pH என்பது, ஒரு பொருள் எந்தளவிற்கு அமிலத்தன்மையுள்ளதாக அல்லது காரத்தன்மையுள்ளதாக இருக்கிறது என்பது குறித்ததோர் அளவீடாகும். pH அளவுகோல், 0-14 வரையானதாகும், இதில் 7 தான் நடுநிலையாகும். சுத்தமான தண்ணீருக்கு 7 என்ற pH அளவு உள்ளது. 7 என்ற எண்ணிற்குக் கீழேயுள்ள எந்த எண்ணும் அமிலத்தன்மையானதாகும், மேலும் 7 என்ற எண்ணிற்கு மேலேயுள்ள எந்த எண்ணும் காரத்தன்மையானதாகும். நோய்த்தொற்றை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு சற்று அமிலத்தன்மை வாய்ந்த pH அளவுகோலில் சற்று அதிகமான எண்ணிக்கையுள்ளதோர் பிஎச் அவசியமாகிறது. நாம் உண்கிற பெரும்பாலான உணவுகள், 2 மற்றும் 7 எண்களுக்கு இடைப்பட்டதோர் pH அளவையே கொண்டுள்ளன.



பிராணவாயு இருத்தல் அல்லது பற்றாக்குறை

வளர்ச்சியடைவதற்கு பிராணவாயு தேவைப்படுகிற பாக்டீரியாக்கள் ஒட்சிசன் அவசியப்படும் பாக்டீரியாக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. வளர்ச்சியடைவதற்கு பிராணவாயு தேவைப்படாத பாக்டீரியாக்கள் ஒட்சிசன் அவசியமற்ற பாக்டீரியாக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் இவற்றில் எதனாலும் உண்டாக்கப்படலாம்.

ஒட்சிசன் அவசியப்படும் பாக்டீரியாக்கள்: கோழியிறைச்சி, வான்கோழி இறைச்சி அல்லது முட்டைகள் போன்று பெரும்பாலும் கோழியிறை வகைகளில் காணப்படுகிற ஒரு வகை பாக்டீரியாவான சல்மோனெல்லா வளர்வதற்கு பிராணவாயு அவசியமாகிறது.

ஒட்சிசன் அவசியமற்ற பாக்டீரியாக்கள்: பொட்டுலிசம் என்பது மோசமான முறையில் பேக் செய்த கேன்கள் அல்லது ஜார்களில் காணப்படுகிற ஒருவகை பாக்டீரியாவாகும் மேலும் இது ஈரப்பதமான, பிராணவாயு இல்லாததோர் சூழலில் வளர்ச்சியடைகின்றது. பொட்டுலினம் ஸ்போர், நச்சுப்பொருட்களை உருவாக்குகின்றன, மேலும் இவற்றை உட்கொள்ளும் பட்சத்தில், இவை பக்கவாதத்தை ஏற்படுத்தி அது உயிர் சேதத்தை உண்டுபண்ணுவதாக இருக்கலாம்.

சுவையூட்டப்பட்ட எண்ணெய்கள்

சிலர் பூண்டு, வெயிலில் காய வைத்த தக்காளிகள், உறைப்பான மிளகாய்கள், போன்ற காய்கறிகளையும் மற்றும் பல்வேறு விதமான மூலிகைகளையும் எண்ணெயில் இட்டுப் பாதுகாக்க விரும்புகிறார்கள். இது அவற்றின் இருப்பு வைக்கும் காலத்தை நீடிப்பதுடன், எண்ணெய்க்கு சுவையையும் கொடுக்கின்றது. இவ்வுணவுகளில் பொட்டுலிசம் பாக்டீரியாக்கள் இருக்கலாம். இத்தகைய உணவுப்பொருட்களை எண்ணெயில் இட்டு வைப்பது பொட்டுலினம் வித்துக்கள் வளர்வதற்கான காற்றில்லாததோர் சூழலை வழங்குகிறது. சுவையூட்டப்பட்ட எண்ணெய்களை பாதுகாப்பாகத் தயார் செய்து கையாளுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

உதவிக்குறிப்புகள்:

- எண்ணெயில் இட்ட காய்கறிகள் அல்லது மூலிகைகளை ஒருபோதும் அறை வெப்பநிலையில் இருப்பு வைக்காதீர்கள். எப்போதுமே எண்ணெயை ஒரு குளிர்ந்தனப் பெட்டியில், 4 டிகிரி செ (40 டிகிரி ஃபா) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் எண்ணெயைத் தயார் செய்ததிலிருந்து ஒரு வாரத்திற்குள் அதனை உபயோகித்து விட்டு மீதமாக உள்ள எதையும் கழிவில் போட்டு விடுங்கள்.
- மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, பார்வையிடவும்:
www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/safety-salubrite/oil-huile-eng.php

பாதிப்பு உண்டாக்கக் கூடிய உணவுகள்

பாதிப்பு உண்டாக்கக் கூடிய உணவுகள் என்பவை, அவற்றில் புரதம் அதிகளவில் இருப்பதாலும், உயர்ந்தளவு ஈரப்பதம் இருப்பதாலும், நடுநிலையான pH அளவு இருப்பதாலும் பாக்கிரியாக்களின் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரிகிற உணவுகளாகும்.

இத்தகைய உணவுகளுக்கு, பாக்கிரியாக்கள் வளர்ச்சியடைந்து, நச்சுப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்து வித்துக்களை உற்பத்தி செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்வதற்கு, அவற்றின் நேரத்தையும் வெப்பநிலையையும் மிகவும் கவனமாகக் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது.

பாதிப்பு உண்டாக்கக் கூடிய உணவுகளில் அடங்குபவை:

- pH அளவு 4.5-க்கு மேல் உள்ள ஈரப்பதமான உணவுகள்
- பால் பொருட்கள்
- ஆட்டிறைச்சி, மீன், கோழியிறைச்சி, முட்டைகள்
- பச்சையான மற்றும் சமைத்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்.

புகார்கள்

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் குறித்ததோர் புகாரை ஒரு உணவு வளாகம் பெற்றுக் கொள்கிற பட்சத்தில், இயக்குபவர்கள்/உரிமையாளர்கள் செய்ய வேண்டியது:

விபரங்களைப் பதிவு செய்யுங்கள்:

- யாருக்கு சுகவீனம்
- அவர்கள் என்ன உணவைச் சாப்பிட்டார்கள் மேலும் எப்போது சாப்பிட்டார்கள்
- அவர்களுக்கு என்னென்ன அறிகுறிகள் இருந்தன மேலும் எப்போது இருந்தன
- என்ன நடந்தது என்பதைக் குறித்து உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் எழுதுங்கள்

மேலும்:

- உங்கள் ஊழியர்களிடம் பேசுங்கள்
- அவர்களில் யாருக்காவது அதே அறிகுறிகள் இருந்தனவா என விசாரியுங்கள்
- உணவைக் கையாளும் போது அவர்களில் யாராவது சுகவீனமாக இருந்தார்களா எனக் கேளுங்கள்
- அவ்வுணவு எப்படித் தயார் செய்யப்பட்டது என்பதை மறுஆய்வு செய்யுங்கள்
- உண்ட உணவிலிருந்து மாதிரிகளை எடுத்து சேமித்து வைப்புகள்
- மருத்துவ ஆலோசனையைக் கொடுக்காதீர்கள். அதற்குப் பதில், ஒரு உடல்நல மருத்துவ நிபுணரிடம் சிபாரிசு செய்து அனுப்பி வைப்புகள்
- உங்கள் பகுதி சுகாதாரத் துறையைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

சில பச்சையான மற்றும் சில சமைத்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், நோயுண்டாக்கக் கூடிய நுண்-உயிரிகளின் வளர்ச்சிக்குத் துணை புரிகின்றன, ஆகையால் அவை பாதிப்பு உண்டாக்கக் கூடியவையாகும். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் எளிதாகப் பழுதடைந்து விடலாம் மேலும் அவை சிறு எண்ணிக்கையிலான திடீர் நோய் பரவலை உண்டாக்கியிருக்கின்றன. (உ.ம்., வேக வைக்காத தக்காளியில் உள்ள சல்மோனெல்லா - ஜூலை 2008, வேகவைக்காத கீரையில் உள்ள ஈ.கோலி - செப்டம்பர் 2006, தர்பூசணியோடு தொடர்புடைய சல்மோனெல்லா - ஆகஸ்ட் 2009, வேகவைக்காத பீன்ஸ் முளைகளோடு தொடர்புடைய ஈ.கோலி - 2005 பிற்பகுதி).

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

1. ஒரு நச்சுப்பொருளை உண்டாக்குகிறதோர் பாக்டீரியாவினால் ஒரு உணவு மாசடைந்த பின்னர் அதனை உட்கொள்ளும் போது, அது உடலின் மேல் பகுதியில் அறிகுறிகளை உண்டாக்கும் போது, அது எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது:
 - a. உணவிலிருந்து உண்டாகும் நோய்த்தொற்று.
 - b. உணவிலிருந்து உண்டாகும் நஞ்சுட்டம்.
 - c. வேதிப்பொருளால் உணவு நஞ்சடைதல்.
 - d. உணவிலிருந்து உண்டாகும் நச்சுப்பொருளால் உண்டான நோய்த்தொற்று.
2. பின்வரும் நுண்-உயிரிகளில் எது உணவில் பலுகிப் பெருகுகிறது?
 - a. பாக்டீரியா
 - b. ஒட்டுண்ணிகள்
 - c. புரோட்டோஸோவாக்கள்
 - d. வைரஸ்கள்
3. அறை வெப்பநிலையில் பாக்டீரியா ஒவ்வொரு ____ நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை பலுகிப் பெருகுகின்றது.
 - a. 5-10
 - b. 15-20
 - c. 25-30
 - d. 35-40
4. வைரஸ்கள் மிகவும் பொதுவாக எவ்வழியில் உணவை மாசடையச் செய்கின்றன:
 - a. கழுவாத கைகளால்.
 - b. போதுமானதாக இல்லாத சமையல் வெப்பநிலைகள்.
 - c. போதுமானதாக இல்லாத சூடாக வைத்திருக்கும் வெப்பநிலைகள்.
 - d. பச்சையான இறைச்சிச் சாறுகளினால் மற்ற உணவுகள் அசுத்தம் அடைதல்.

5. மைக்கோடாக்ஸின்கள் என்பவை எவற்றால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன:
- பாக்டீரியா
 - பூஞ்சணம்
 - ஒட்டுண்ணிகள்
 - ஈஸ்ட்
6. பச்சையாக உட்கொள்ளும் நோக்கத்திலான மீன்களை, பின்வருவனவற்றைக் கொல்வதற்காக தயாரித்துப் பரிமாறுவதற்கு முன்பாக 7 நாட்களுக்கு -20°C (-4°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் உறைவிக்க வேண்டும்:
- பாக்டீரியா
 - பூஞ்சணம்
 - ஒட்டுண்ணிகள்
 - வைரஸ்கள்
7. உயர்ந்த வெப்பம் அல்லது சமையல் செய்யும் வெப்பநிலைகள் பின்வருவதைக் கொண்டு விடுகிறது:
- பாக்டீரியா
 - பூஞ்சணம்
 - ஸ்போர்கள்
 - விஷப்பொருட்கள்
8. அபாய வலயம் என்பது:
- 0°C மற்றும் 74°C (32°F மற்றும் 165°F) வெப்பநிலைக்கு இடைப்பட்ட வெப்பநிலை அளவுகள்.
 - 4°C மற்றும் 60°C (40°F மற்றும் 140°F) வெப்பநிலைக்கு இடைப்பட்ட வெப்பநிலை அளவுகள்.
 - 20°C மற்றும் 60°C (68°F மற்றும் 140°F) வெப்பநிலைக்கு இடைப்பட்ட வெப்பநிலை அளவுகள்.
 - 60°C மற்றும் 82°C (140°F மற்றும் 180°F) வெப்பநிலைக்கு இடைப்பட்ட வெப்பநிலை அளவுகள்.
9. 0°C முதல் 4°C (32°F முதல் 40°F) வரையான வெப்பநிலைகளில் பாக்டீரியா:
- அழிக்கப்பட்டுவிடும்.
 - உயிர் பிழைத்திருக்கும் ஆனால் பெருகாது.
 - உயிர் பிழைத்து, துரிதமாக வளர்ச்சியடையும்.
 - உயிர் பிழைத்து, மெதுவாக வளர்ச்சியடையும்.

10. 3-க்குக் கீழேயுள்ள pH அளவையுடைய உணவுகள்:

- அமிலத் தன்மையுடையவை
- காரத்தன்மையுடையவை
- ஈரப்பதமானவை
- நடுநிலையானவை

11. உணவில் உள்ள பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைக் குறைப்பதற்கான மிக எளிய வழியானது பின்வருவதைக் கட்டுப்படுத்துவதேயாகும்:

- அமில அளவு.
- புரத அளவு.
- ஈரப்பத அளவு.
- நேரம் மற்றும் வெப்பநிலை.

12. பின்வருவதில் எது பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சிக்குத் துணை புரிகிற தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய உணவு:

- தானியங்கள்
- ஜாம்
- ஊறுகாய்
- பன்றியிறைச்சி

13. பாக்டீரியாக்கள் பின்வரும் அளவு pH உள்ள உணவில் மிகச் சிறப்பாக வளர்கின்றன:

- 3.0
- 7.0
- 10.0
- 16.0

14. உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் குறித்ததோர் புகாரை உங்களது உணவு வளாகம் பெற்றுக் கொள்கிற பட்சத்தில், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

- அவ்வாடிக்கையாளருக்கு பணத்தைத் திருப்பித் தருவதாகச் சொல்வது.
- அவ்விபரங்களைப் பதிவு செய்து கொள்வது.
- சமையலாளர் தான் காரணம் எனக் குற்றம் சாட்டுவது.
- அதனைக் கண்டுகொள்ளாமல் விடுவது.

சுருக்கம்

- நுண்-உயிரிகள் என்பவை, ஒரு நுண்ணோக்கியினால் மட்டுமே பார்க்க முடிகிற உயிரிகளாகும்.
- சுகவீனம் அல்லது நோயை உருவாக்கும் நுண்-உயிரிகளே நோய்க்கிருமிகள் எனப்படுகின்றன
- நுண்-உயிரிகளில் ஆறு வகைகள் உள்ளன: பூஞ்சணம், ஈஸ்டுகள், ஒட்டுண்ணிகள், புரோட்டோஸோவாக்கள், வைரஸ்கள் மற்றும் பாக்டீரியாக்கள்.
- பூஞ்சணங்கள் மற்றும் ஈஸ்டுகள் என்பவை மாசடையச் செய்யும் உயிரினங்கள் என்றே அறியப்படுகின்றன. பூஞ்சணக் கூட்டங்களை, உணவின் மீது மெத்தென்ற வளர்ச்சிகளாகக் காணலாம். பூஞ்சணங்கள் வளர்ந்து இனப்பெருக்கம் அடைவதற்கு ஈரப்பதம் அவசியமாகிறது. சில பூஞ்சணங்கள் மைக்கோடாக்ஸின்கள் என்று அழைக்கப்படுகிற நச்சுப் பொருட்களை உண்டாக்குகின்றன, அவை கடுமையான சுகவீனத்தை அல்லது நோய்த்தொற்றுக்களை உண்டாக்க முடியும்.
- ஒட்டுண்ணிகள் மனிதர்களில் அல்லது விலங்குகளில் அல்லது அவர்கள் மீது வாழ்கின்றன. அவற்றை வெறும் கண்ணால் பார்க்க முடியும். ஒட்டுண்ணிகளை உட்கொண்டு விடும் போது, இவை உங்களுக்குள்ளே வளர்ச்சியடைந்து, முட்டைகளை இட்டு, சுகவீனத்தை உண்டாக்குகின்றன. ஒட்டுண்ணிகள் உணவில் வளர்வதில்லை. பச்சையாக உட்கொள்வதற்கான மீன்கள், சில நாட்களுக்கு உறைய வைக்கச் செய்திருக்க வேண்டும் என்பதே சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.
- புரோட்டோஸோவாக்கள் என்பவை சிறு ஒட்டுண்ணிகளாகும், இவை அசுத்தம் அடைந்த உணவைச் சாப்பிடுகிற அல்லது அசுத்தம் அடைந்த தண்ணீரைக் குடிக்கிற ஒருவரை மற்ற நுண்-உயிரிகளை விட கூடுதலாகத் தொற்றடையச் செய்யும். கிரிப்டோஸ்போரிடியம் மற்றும் ஜியார்டியாசிஸ் என்பவையே உதாரணங்களாகும்.
- வைரஸ்கள் என்பவை பாக்டீரியாவை விட சிறியவையாகும் மேலும் இவை வளர்வதற்கு மனிதர்களோ அல்லது விலங்கினங்களோ அவசியம் என்பதால் இவை உணவில் வளருவதில்லை. வைரஸ்கள் உணவை வந்தடைவதற்கான மிகவும் பொதுவானதோர் வழி என்றால் அது மனிதக் கைகளேயாகும்.
- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் என்பது, பாக்டீரியாக்களினால் மாசடைந்த உணவை ஒருவர் உண்ணும் போது தான் ஏற்படுகின்றது. பாக்டீரியாக்கள் வயிற்றின் வழியாகச் சென்று, குடல்கள் வரை செல்கிறது, அங்கு அவை பலுகிப் பெருகுகின்றன. கீழ் உடலைப் பாதிக்கிற அறிகுறிகளில் அடங்குபவை வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் வயிற்றுப் பிடிப்பு ஆகியவையேயாகும். உணவிலிருந்து உண்டாகும் நோய்த்தொற்றுக்கான உதாரணங்கள், சல்மோனெல்லா, கேம்பிலோபேக்டர் மற்றும் ஷிகெல்லா ஆகியவையேயாகும்.
- பாக்டீரியாக்கள் உணவில் வளருகையில் ஒரு நஞ்சை உண்டுபண்ணுகிற போது தான் உணவிவினால் நஞ்சுட்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நச்சுப்பொருள் தான் ஒரு நபரைச் சுகவீனமாக்குகின்றது. இதன் அறிகுறிகள், மாசடைந்த உணவைச் சாப்பிட்ட அதே நாளிலோ அல்லது ஓரிரு நாட்களிலோ ஏற்படலாம். அறிகுறிகள், வழக்கமாக வாந்தி, குமட்டல் மற்றும் தலைவலி போன்று மேல் உடலையே பாதிக்கின்றன. இதற்கானதோர் உதாரணம் *எஸ். ஆரேயஸ்* ஆகும்.
- நச்சுப் பொருளினால் ஏற்படும் நோய்த்தொற்றுக்களுக்கு, ஒரு நோய்த்தொற்று மற்றும் நஞ்சுட்டம் ஆகிய இரண்டின் தன்மைகளும் உள்ளன. பாக்டீரியாக்கள் உட்கொள்ளப்பட்டு, குடல் பாதையில் வளர்கின்றன, அங்கு அவை நச்சுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. அறிகுறிகள், மேல் மற்றும் கீழ் உடலைப் பாதிக்கின்றன. பொதுவான அறிகுறிகளில், நீர் போன்ற அல்லது இரத்தம் கலந்த வயிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல் மற்றும் வாந்தி ஆகியவை அடங்குகின்றன. உதாரணங்களாவன, சி பெர்ஃப்ரிஞ்சென்ஸ் மற்றும் ஈ.கோலி 0157:எச்7.

- ஒரு வித்து என்பது தான் உயிருள்ள பாக்டீரியாவின் ஓய்வெடுக்கும் நிலையாகும், மேலும் வளர்ச்சியடைவதற்கான நல்ல நிலைமைகள் கிடைக்கும் போது அவை செயல்படும் பாக்டீரியாக்களாக வளர்ச்சியடைந்து விட முடியும். உயர்ந்தளவு சூடு, வேதிப்பொருட்கள் அல்லது வறட்சியினால் வித்துக்களை அழிக்க முடியாது.
- காவிகள் என்பது, நுண்ணுயிர்களைச் சுமந்து செல்கிற மக்கள் அல்லது பொருட்களேயாகும். மக்கள் தங்களிடமுள்ள கிருமிகளை அவர்கள் தயார் செய்யும் உணவிற்குள் கடத்தி விடலாம். எவ்வித அறிகுறிகளோ அல்லது அடையாளங்களோ வெளித்தோன்றாமல் ஒரு நபருக்கு நோய்த்தொற்று இருக்கலாம் என்பது சாத்தியமே. நலமாக இருப்பது என்பதற்கு, உங்கள் உடலின் மீது அல்லது உடலில் எவ்வித நுண்-உயிரிகளும் இல்லை என்று அர்த்தமாக அவசியமில்லை.
- பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சிக்கான காரணிகள், நேரம்/வெப்பநிலை, ஒட்சிசன் இருப்பது அல்லது இல்லாதிருப்பது, ஈரப்பதம் பிஎச் மற்றும் புரதம் ஆகியவையாகும்.
- அபாய மண்டலம் என்பது 4°F - 60°C (40°F - 140°F) வெப்பநிலைகளுக்கு இடையேயானதாகும். இது தான் பாக்டீரியாக்கள் வேகமாக வளர்கிற வெப்பநிலை அளவுகளாகும்.
- தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய உணவுகள் என்பவை, அவற்றில் புரதம் அதிகளவில் இருப்பதாலும், உயர்ந்தளவு ஈரப்பதம் இருப்பதாலும், ஓர் நடுநிலையான pH அளவு இருப்பதாலும் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரிகிற உணவுகளாகும். தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய உணவுகளில், ஆட்டிறைச்சி, பால் பொருட்கள், சில பச்சையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் ஆகியவை அடங்குகின்றன.
- உணவிலிருந்து உண்டாகும் ஒரு சுகவீனம் குறித்ததோர் புகாரை உங்கள் உணவு வளாகம் பெற்றுக் கொள்கிற பட்சத்தில், அவ்விபரங்களைப் பதிவு செய்து, சுகவீனம் குறித்தும், அவ்வுணவு எவ்விதம் தயார் செய்யப்பட்டது என்பதைக் குறித்தும் ஊழியர்களிடம் பேசுங்கள். உண்ட உணவிலிருந்து மாதிரிகள் கிடைத்தால் அதனை எடுத்து சேமித்து வையுங்கள்.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 27)

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 38)

தவறு	1. B	5. B	9. D	13. B
சரி	2. A	6. C	10. A	14. B
தவறு	3. B	7. A	11. D	
	4. A	8. B	12. D	

நேரம் மற்றும் வெப்பநிலை

- 45 முன்னுரை
- 45 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 45 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 46 ஊடுருவும் வெப்பமானி
உங்கள் வெப்பமானியைச் சோதித்தல் - ஆரம்ப
அளவீட்டுக்கு மாற்றுதல்
ஐஸ் - பாயிண்ட் முறை
- 48 உணவு தயார் செய்வதன் நிலைகள்
பெற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் இருப்பு வைத்தல்
உறைநிலை
வெதுவெதுப்பாக்குதல் / உறைவகற்றுதல்
குளிர் பதனம் செய்தல்
அறை வெப்பநிலையில் உணவைத் தயார் செய்தல்
இந்த நிலைமையைப் பரிசீலியுங்கள் - அபாய வெப்பநிலை
மண்டலத்தில் உணவைத் தயார் செய்தல்
சமைத்தல்
சூடாக வைத்திருத்தல்
தாராள உணவகம் (புபே) உதவிக்குறிப்புகள்
குளிர்ச்சியாக்குதல்
மறுபடிதூடுபடுத்தல்
- 56 இந்த நிலைமையைப் பரிசீலியுங்கள் - குளிர்படுத்துதல்
- 57 செயல்பாடு
- 57 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 60 சுருக்கம்
- 61 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

நமது கடைசி அத்தியாயத்தில் நாம் அபாய வெப்பநிலை வலயம் குறித்தும், உணவு தயாரிப்பின் அனைத்து நிலைகளிலும் உணவை 4°C - 60°C (40°F - 140°F) வெப்பநிலைகளுக்கு இடையே வைத்துக் கொள்வது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதைக் குறித்தும் பேசினோம்.

உணவு வாடிக்கையாளர்களின் கைகளில் கிடைப்பதற்கு முன்பாக அது அநேக தயார் செய்யும் நிலைகள் வழியாகச் செல்கிறது. இந்நிலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் நடவடிக்கை எடுப்பது பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைக் குறைப்பதற்கு முக்கியமானதாகும். இது, உணவு எந்த வெப்பநிலையில் வைக்கப்படுகிறது மற்றும் அவ்வெப்பநிலைகளில் எவ்வளவு நேரம் வைக்கப்படுகிறது என்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமாகச் செய்யப்படுகிறது.

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகித்து உணவின் உள் வெப்பநிலைகளை எவ்விதம் சோதிப்பது என்பதை விவரிப்பது
- வெப்பமானியைத் தொடர்ந்து ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்கிச் சொல்லுதல்
- வெப்பமானியை ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்றுவதன் ஐஸ்-பாயிண்ட் முறையை விளக்கிச் சொல்லுதல்
- உணவைப் பாதுகாப்பாக வெதுவெதுப்பாக்குவதன் நான்கு முறைகளை விவரித்தல்
- பெரிய அளவிலான உணவுகளை அறை வெப்பநிலையில் எவ்விதம் பாதுகாப்பாகத் தயார் செய்வது என்பதை விவாதித்தல்
- உணவை எவ்விதம் பாதுகாப்பாக குளிர்விப்பது, அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் செலவிடும் நேரத்தை எவ்விதம் குறைப்பது என்பதை விவாதித்தல்
- பல்வேறு உணவுகளின் சமைக்கும் வெப்பநிலைகளைப் பட்டியலிடுதல்
- மறுசூடுபடுத்துதல், சூடாகவே வைத்திருத்தல், குளிராக வைத்திருத்தல் மற்றும் உறைவிக்கும் வெப்பநிலைகளைப் பட்டியலிடுதல்

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

சரி	தவறு	ஊடுருவும் வெப்பமானிகளை தொடர்ச்சியான அடிப்படையில் ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்ற வேண்டும்.
சரி	தவறு	அனைத்து உறைவிக்கும் பெட்டிகளிலும் ஒரு துல்லியமான எளிதாக அளவெடுக்க முடிகிற வெப்பமானி பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
சரி	தவறு	வேக வைக்காத இறைச்சியை குறைந்த பட்ச சமையல் வெப்பநிலையில் சமைக்கும் வரை அதனை அறை வெப்பநிலையில் சூடுபடுத்துவது ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கதே.
சரி	தவறு	நீராவி மேடைகளை மறு சூடுபடுத்துவதற்கு உபயோகிக்கலாம்.

ஊடுருவும் வெப்பமானி

ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானி என்பது, உணவு உரிய உணவு உள் வெப்பநிலைகளை அடைந்து அவ்வெப்பநிலையிலேயே இருக்கின்றது என்பதை உறுதி செய்வதற்காகவே உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

- உணவின் கெட்டியான பகுதியில் ஊடுருவும் இருக்கும் பகுதி வகையில் ஊடுருவும் வெப்பமானி செருகுங்கள். மிகக் கெட்டியாக இருக்கிற பகுதி எதுவும் உணவில் இல்லை என்றால், உணவின் மையப் பகுதிக்குள் அதனைச் செருகுங்கள்.
- ஊடுருவும் பகுதி உணவுக் கொள்கலனின் அடிப்பகுதியையோ அல்லது பக்கவாட்டையோ தொடவிடாதீர்கள், ஏனென்றால் நீங்கள் துல்லியமானதோர் உள் வெப்பநிலையைப் பெறமாட்டீர்கள்.
- வெப்பநிலை அளவீட்டிற்குக் குறைந்தது 15 நொடிகள் காத்திருந்து, பின் அந்த அளவீட்டைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொருமுறை உபயோகித்த பின்னும் ஊடுருவும் பகுதியை, உணவுகள் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று அசுத்தம் அடைவதைத் தடுக்க, 70 சதவீத ஐஸோபுரோபைல் ஆல்கஹால் கொண்டு செறிவாக்கிய ஆல்கஹால் அல்லது கிருமி நீக்கி கரைசலில் ஊறிய துடைக்கும் குச்சியை உபயோகித்து சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.
- ஒரு சூட்டடூப்பில், மைக்ரோவேவ் அல்லது அடுப்பில் சமையல் செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறதோர் உணவிற்குள் ஒருபோதும் வெப்பமானியை விட்டுச் செல்லாதீர்கள்.



ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானி என்பது ஒரு உணவுச் சேவை வெப்பமானியாக இருந்தாக வேண்டும். அதில் ஒரு உலோகக் கம்பிப் பகுதி இருக்க வேண்டும்; அதிலும் உடனடியாக அளவீட்டைக் காட்டும் வகையே சிறந்ததாகும்.

உங்கள் வெப்பமானியை சோதித்தல் - ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்றுதல்

உங்கள் வெப்பமானியைத் தொடர்ச்சியாக ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்றுவது உங்கள் வெப்பமானி அளவீடுகள் துல்லியமாக இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ள உதவும். ஆரம்ப நிலைக்கு அளவீடு செய்தல் என்பதற்கு, அவ்வெப்பமானி சரியான வெப்பநிலையைக் காண்பிக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக அதனைக் கூட்டிக் குறைப்பதாகும்.

ஒரு வெப்பமானியைக் கிரமமான முறையில் அதிலும் குறிப்பாக பின்வருவனவற்றுக்குப் பிறகு ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்ற வேண்டும்:

- ஒரு மிகக் கடுமையான வெப்பநிலை மாற்றத்திற்குப் பிறகு
- அதனைக் கீழே போட்டெடுத்ததற்குப் பிறகு

உங்கள் வெப்பமானியுடன் வருகிற பராமரிப்பு மற்றும் கவனிப்பிற்கான அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள். உங்கள் ஊடுருவும் வெப்பமானியை ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்றுவதற்கு சிபாரிசு செய்யப்படுகிற முறை, ஐஸ்-பாயிண்ட் முறையாகும்.

ஐஸ்-பாயிண்ட் முறை

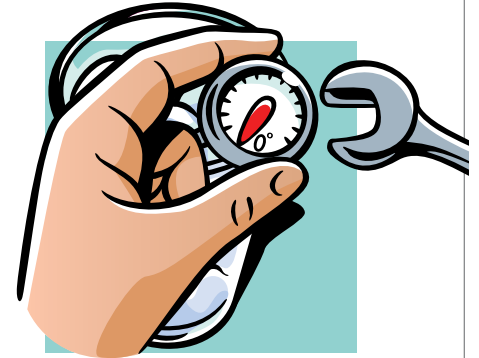
- 1 நொறுக்கிய ஐஸ் மற்றும் தண்ணீர் 50/50 கொண்ட ஒரு கலவையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தக் கலவையின் வெப்பநிலை எப்போதுமே 0°C (32°F) ஆக இருக்கும், அதனால் இதனை உங்கள் வெப்பமானி ஒரு துல்லியமான அளவீட்டைக் கொடுக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள உபயோகித்துக் கொள்ள முடியும்.



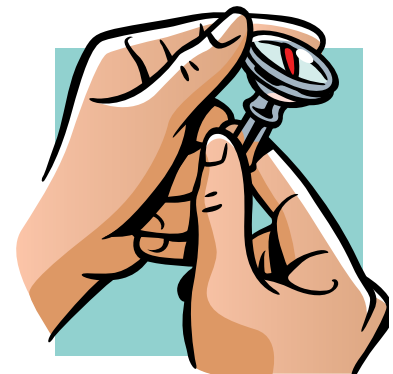
- 2 வெப்பமானியின் ஊடுருவும் பகுதியைக் கலவையில் வைத்து, அது பக்கவாட்டையோ அல்லது அடிப்பகுதியையோ தொட்டுக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். என்ன வெப்பநிலை அளவை முள் காட்டுகிறது என்பதைப் பார்க்க அது நகர்ந்து சென்று நிற்கும் வரை காத்திருங்கள். அது 0°C (32°F) ஆக இல்லை என்றால், அதனை சரிசெய்ய வேண்டியுள்ளது.



- 3 உங்கள் வெப்பமானியில் ஒரு ஆரம்ப அளவீட்டைக் காட்டும் ஒரு திருகாணி இருக்கிறதென்றால், வெப்பநிலை 0°C (32°F) என்ற அளவைக் காண்பிக்கும் வரை அதனைத் திருப்புவதற்கு ஒரு திருக்கு குறடை உபயோகியுங்கள். வெப்பநிலை துல்லியமாக இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வெப்பமானியின் ஊடுருவும் பகுதியை ஐஸ் தண்ணீரில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



- 4 இதே வழியிலேயே மற்ற வகை வெப்பமானிகளையும், அவற்றின் பிளாஸ்டிக் சிலிண்டர் அல்லது இடுக்கிகளை உபயோகித்து சரிசெய்து கொள்ள முடியும்.



உணவு தயார் செய்வதன் நிலைகள்

உணவைத் தயார் செய்வதன் அடிப்படையான நிலைகளாவன:

- பெற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் இருப்பு வைத்தல்
- உறைவித்தல்
- வெதுவெதுப்பாக்குதல் / உறைவகற்றுதல்
- குளிர் பதனம் செய்தல்
- அறை வெப்பநிலையில் உணவைத் தயார் செய்தல்
- சமைத்தல்
- வெப்பமாக மற்றும் குளிராக வைத்திருத்தல்
- குளிர்ச்சியாக்குதல்
- மறுபடிசூடுபடுத்தல்

அனைத்து உணவுகளும் இத்தகைய நிலைகளின் வழியாகச் செல்வதில்லை மேலும் அவை இந்த வரிசையிலும் போகாமல் இருக்கலாம்.

புதிதாகப் பறித்த காய்கறிகள் உறைவிக்கப்படாமலோ அல்லது வெதுவெதுப்பாக்கப்படாமலோ போகலாம். சலாட் கலவை சமைக்கப்படாமலோ அல்லது மறுபடி சூடுபடுத்தப்படாமலோ போகலாம்.

பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு, உணவு தயார் செய்தலின் அனைத்து நிலைகளின் வெப்பநிலையையும், அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் உணவை வைத்திருக்கும் கால அளவையும் கண்காணிப்பது முக்கியமானதாகும்.

பெற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் இருப்பு வைத்தல்

உணவை அனுப்பி வைக்கும் போதும், ஒரு உணவு வளாகத்தில் அதனை இருப்பு வைக்கும் போதும், அதனைச் சரியான வெப்பநிலையில் வைத்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

உறைவித்தல்

உறைவித்த உணவுப் பொருட்களை, -18°C (0°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்திருங்கள். அனைத்து உறைவிப்புப் பெட்டிகளிலும், எளிதாகப் பார்க்க முடிகிறதும், துல்லியமாக இருக்கிறதும்மானதோர் வெப்பமானி இருந்தாக வேண்டும். அந்த வெப்பமானி, உறைவிப்புப் பெட்டியின் மிக அதிக வெதுவெதுப்பாக உள்ள பகுதியில் இருக்க வேண்டும், அது கதவின் அருகிலும், மேல் பகுதிக்கு அருகிலுமே இருக்கிறது. வெப்பநிலைகள் -18°C (0°F) என்ற அளவில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான அளவிலேயே தான் இருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்வதற்கு அவற்றை ஒரு நாளில் பலமுறை கண்காணிக்க வேண்டியுள்ளது. உறைவிப்புப் பெட்டியின் வெப்பமானி காட்டுகிற வெப்பநிலை சரியானது தான் என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகிக்க வேண்டும். வெப்பநிலை அளவீடு ஒன்றை எடுத்துக் கொள்வதற்கு இரண்டு உறைவித்த உணவுப் பொதிகளுக்கு இடையே ஊடுருவும் வெப்பமானியை வைப்புகள்.

உணவை வெதுவெதுப்பாக்குகிறீர்கள் என்றால், அதனை முதலில் சமைக்காமல் மறுபடியும் உறைவிக்காதீர்கள்.

வெதுவெதுப்பாக்குதல் / உறைவகற்றுதல்

ஒருபோதும் உணவை அறை வெப்பநிலையில் வைத்து வெதுவெதுப்பாக்காதீர்கள். இதனைச் செய்வது, உணவை வெளிப்பக்கமாக இருந்து உள்பக்கமாக வெதுவெதுப்பாக்கச் செய்து, அது மேற்பரப்பில் பாக்டீரியாக்கள் மிகத் துரிதமாகப் பலுகிப் பெருகக் காரணமாகிறது.

பின்வரும் மூன்று முறைகளில் ஒன்றை உபயோகித்து உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக வெதுவெதுப்பாக்குங்கள்:

வெதுவெதுப்பாக்குதல் அல்லது உறைவகற்றுதல்: இது உணவைச் சாப்பிடுவதற்குத் தயார் செய்ய முடிகிற வகையில், உறைவித்து வைத்துள்ள உணவை வெதுவெதுப்பாக்கும் நடைமுறையேயாகும்.



4°C (40°F) வெப்பநிலையில் ஓர் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பது

இது மெதுவான முறையாகும், ஆகவே கோழியிறைச்சி மற்றும் வறுவல்கள் போன்ற பெரிய உருப்படிகளுக்கு ஒரு நாள் அல்லது அதிவிட அதிக நேரம் கொடுங்கள். ஒரு வான்கோழியை உறைவகற்றுவதற்கு, கிலோவிற்கு சுமார் 10 மணி நேரங்கள் அல்லது பவுண்டுக்கு 5 மணி நேரங்கள் எடுக்கின்றது. கூடுமான போதெல்லாம், இந்த முறையையே உபயோகியுங்கள்; இது தான் பாதுகாப்பானதாகும்.



குளிர்ந்த தண்ணீர் ஓடும் ஒரு தொட்டியில்

ஒரு பெரிய சுத்தமான கழுவும் தொட்டியை உபயோகியுங்கள், தண்ணீரை மற்ற உணவுப் பொருட்களின் மீது அல்லது மேடைகள் போன்று உணவுகள் இருக்கும் மேற்பரப்புகளின் மீது தெறிக்க விடாதீர்கள். பொருளின் வெளிப்புறத்தைக் குளிராக வைத்துக் கொள்வதற்குத் தொடர்ந்து தண்ணீரை ஓடிக்கொண்டே இருக்கச் செய்யுங்கள். உணவுப் பொருள் வெதுவெதுப்பானதும் அதனை கழுவும் தொட்டியிலிருந்து வெளியே எடுத்து, தொட்டியையும், வெதுவெதுப்பாக்குவதற்கு உபயோகித்த பாத்திரங்கள் அனைத்தையும் கிருமி நீக்குங்கள்.



மைக்ரோவேவ் அவனில்

உணவுப் பொருளை வெதுவெதுப்பாக்கிய பிறகு உடனடியாக அதனைச் சமைக்கிற பட்சத்தில் மட்டுமே இந்த முறையை உபயோகியுங்கள். பெரிய பொருட்களுக்கு இந்த முறை சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை.

குளிர் பதனம் செய்தல்

குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருக்கும் உணவுப் பொருளை, 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்திருங்கள். உறைவிப்புப் பெட்டிகளைப் போன்று அதே வழியிலேயே குளிர்சாதனப் பெட்டி வெப்பநிலைகளையும் கண்காணியுங்கள். அனைத்து குளிர்சாதனப் பெட்டிகளிலும், எளிதாகப் பார்க்க முடிகிறதும், துல்லியமாக இருக்கிறதும்மானதோர் வெப்பமானி இருந்தாக வேண்டும். அந்த வெப்பமானி, குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மிக அதிக வெதுவெதுப்பாக உள்ள பகுதியில் இருக்க வேண்டும், அது கதவின் அருகிலும், மேல் பகுதிக்கு அருகிலுமே இருக்கிறது. வெப்பநிலைகள் 4°C (40°F) என்ற அளவில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான அளவிலேயே தான் இருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்வதற்கு அவற்றை ஒரு நாளில் பலமுறை கண்காணிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆய்வுகளின் போது பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் வெப்பமானிகளைச் சோதித்துப் பார்ப்பார்கள் - அது தான் சட்டம்!



பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் உறைவிப்புப் பெட்டிகளும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளும் சிறப்பாக இயங்கி, உணவைப் பாதுகாப்பானதாக வைத்துக் கொள்ளும்.

- கூடிய மட்டும் கதவை மூடியே வைத்திருங்கள்
- உள்ளே அளவிற்கு அதிகமாகப் பொருட்களை அடுக்காதீர்கள்
- கார்டுபோர்டு, தகரத் தகடுகள் அல்லது மற்ற திடப்பொருட்களால் செய்த அலமாரிகளை விட திறந்த கம்பி அலமாரிகளையே உபயோகியுங்கள்
- கதவு இறுக்கமாகவும் நல்ல பழுதில்லா நிலையிலும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்
- உரிய வெப்பநிலைகளைப் பராமரிப்பதற்குக் கூடிய மட்டும் பிரெப் கூலர்கள் / லைன் ஃப்ரிட்ஜ்களின் மூடியை மூடியே வைத்திருங்கள்
- இரவில் இருப்பு வைப்பதற்கு பிரெப் கூலர்கள் / லைன் ஃப்ரிட்ஜ்களில் உள்ள உணவுப் பொருளை முக்கிய கூலருக்கு மாற்றி விடுங்கள்

O. Reg. 562, Sec. 20(1)(d).
O. Reg. 562, Sec. 33(2)(a).

அறை வெப்பநிலையில் உணவைத் தயார் செய்தல்

அறை வெப்பநிலையில் உணவை சமைக்கும் போது, அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் அவ்வுணவு இருக்கும் நேரத்தைக் குறைக்கக் கூடுதல் கவனம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பெரும்பாலான பாக்டீரியாக்கள் அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் மிக வேகமாக வளர்கின்றன. இந்த வெப்பநிலை அளவுகளில் எவ்வளவு நீண்ட காலத்திற்கு பாதிப்பு உண்டாக்கக்கூடிய பொருட்கள் இருக்கின்றனவோ, அந்தளவிற்கு அதிகமாக நோயுண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் அதில் வளர்வதற்கான மற்றும்/அல்லது உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தை உண்டுபண்ணுகிற நச்சுப்பொருட்களை உண்டுபண்ணுவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறது.

அறை வெப்பநிலையில் தயார் செய்த உணவு, 4 மணி நேரங்களுக்குள் 20°C (68°F) முதல் 4°C (40°F) வரையான வெப்பநிலையில் குளிர்விக்கப்பட்டாக வேண்டும். இது ஊறவைக்கிற ஆட்டிறைச்சி போன்று, தயார் செய்த பிறகு உடனடியாக சமைக்காத உணவிற்குப் பொருந்துகிறது.

இது, சலாட் போன்று சமைக்கப்படத் தேவையற்ற உணவிற்கும் பொருந்துகிறது.

போதுமான வேகத்தில் உணவு குளிர்விக்கப்படுகிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு உங்கள் ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள்.

FRFSC Sec. 3.3.7

உணவை அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் வைத்து விட்டுச் செல்லாதீர்கள். ஏதேனும் ஒரு காரணத்திற்காக நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தை விட்டுச் செல்கிறீர்கள் என்றால், மறுபடியும் அதைக் கொண்டு வேலையை ஆரம்பிக்கும் வரை அவ்வுணவுப் பொருளை மறுபடியும் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலேயே வைத்து விட்டுச் செல்லுங்கள்.

நீங்கள் பெரிய அளவுகளில் உணவு தயார் செய்கிறீர்கள் என்றால்:

- சிற்சிறு தொகுதிகளாக உபயோகியுங்கள்
- முன்பே குளிர வைத்த உட்பொருட்களை உபயோகியுங்கள்
- உணவை ஐஸ்கட்டியின் மேல் வைத்துப் பொதி செய்யுங்கள்

இந்நிலைமையைப் பரிசீலியுங்கள் - அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் உணவைத் தயார் செய்தல்

பின்வரும் நிலைமையைப் படித்துப் பார்த்து, கீழுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்

மதிய உணவு சேவைக்கு 100 சிக்கன் சாலட் சாண்ட்விச்சுகளைத் தயார் செய்யுமாறு உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இதோ:

- காலை 8:00 மணி: ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானி கொண்டு, உள்ளான சமையல் வெப்பநிலை 74°C (165°F) வெப்பநிலையை அடைகிறது என்பதைச் சோதித்துப் பார்த்த பிறகு, சூட்டடூப்பில் இருந்து சிக்கன் பிரெஸ்டை வெளியே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அரை மணி நேரத்திற்கு அந்த சிக்கன் பிரெஸ்டை கவுண்டரிலேயே ஆற விடுங்கள்.
- காலை 8:30 மணி: ஆறிய சிக்கன் பிரெஸ்டு மற்றும் கழுவிய செலெரித் தண்டுகளையும் வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். மயோனிஸ் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- காலை 9:00 மணி: இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு தயார் செய்த சிக்கன் சாலட்டை கவுண்டரிலேயே இருக்க விடுங்கள்.
- காலை 11:00 மணி: சாண்ட்விச்சுகள் அனைத்தையும் ஒழுங்காக அடுக்க ஆரம்பியுங்கள்.
- மதியம் 12:00 மணி: பரிமாறும் வரை அந்த 100 சிக்கன் சாலட்டை சாண்ட்விச்சுகளையும் கவுண்டரிலேயே இருக்க விடுங்கள்.
- மதியம் 12:30 மணி: அந்த 100 சிக்கன் சாலட் சாண்ட்விச்சுகளும் வாடிக்கையாளர்களுக்குப் பரிமாறப்படுகிறது.

கேள்வி: இந்த சிக்கன் சாலட் சாண்ட்விச்சுகளைப் பாதுகாப்பாகத் தயார் செய்வதற்கு வித்தியாசமாக என்ன செய்திருக்க முடியும்?

பதில்:

சமைத்தல்

பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவுகளைக் குறைந்த பட்ச உள்ளான வெப்பநிலைக்கு வேக வைப்பதே, நோயுண்டாக்கும் கிருமிகளைக் கொல்வதற்கான ஒரே வழியாகும். வேக வைப்பது, சில நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் உற்பத்தி செய்கிற வித்துக்களையோ அல்லது நச்சுப்பொருட்களையோ அழிப்பதில்லை என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவைப் பொறுத்து நோய்க்கிருமிகள் எந்த விகிதத்தில் அழிக்கப்படுகின்றன என்பதைப் பொறுத்து குறைந்த பட்ச உள்ளான வெப்பநிலைகள் மாறுபடுகின்றன.

இறைச்சிகளை சமைப்பது

சில இறைச்சிகளுக்கு, வெவ்வேறு குறைந்தபட்ச உள்ளான வேக வைக்கும் வெப்பநிலைத் தேவைகள் உள்ளன.

பெரும்பாலான பாக்டீரியாக்கள் உணவின் மேற்பரப்பிலேயே இருக்கின்றன. ஸ்டேக் போன்ற ஒரு திடமான இறைச்சித் துண்டை வேக வைக்கும் போது, அதன் வெளிப்பகுதி முழுமையாக சூடாக்கப்பட்டு, மேற்பகுதியில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் கொல்லப்படுகின்றன. இறைச்சியை அரைத்து விடும் போது, மேற்பரப்பில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் யாவும் இறைச்சி முழுவதும் கலந்து விடுகிறது. அரைத்த இறைச்சியை நன்றாக வேக வைப்பதன் மூலம் அனைத்து பாக்டீரியாக்களும் கொல்லப்படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவைப் பாதுகாப்பாக சமையல் செய்தல் மற்றும் அவற்றை மறுபடிசூடாக்கும் வெப்பநிலைகளுக்கு பின்னிணைப்பு H-ஐப் பாருங்கள்.

உணவுப் பொருட்கள்	குறைந்த பட்ச உள்ளான சமையல் வெப்பநிலை
கோழியிறைச்சி (முழு)	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 82°C (180°F)
கோழியிறைச்சி (துண்டுகள் அல்லது அரைத்தது)	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 74°C (73.89°C)
அரைத்த இறைச்சி (கோழி வகை இறைச்சி தவிர்ந்து மற்றவை)	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 71°C (71.11°C)
பன்றியிறைச்சி மற்றும் பன்றியிறைச்சித் தயாரிப்புகள்	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 71°C (71.11°C)
ஆட்டிறைச்சி, மாட்டுக் கன்றிறைச்சி மற்றும் மாட்டிறைச்சி (முழுதாக வெட்டிய துண்டுகள்)	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 70°C (70.00°C)
மீன் மற்றும் கடல் உணவு	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 70°C (70.00°C)
கோழியிறைச்சி, முட்டைகள், இறைச்சி, மீன் அல்லது மற்ற இன்னல் தரக்கூடிய உணவுகளைக் கொண்டுள்ள உணவுக் கலவை	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 74°C (73.89°C)
முட்டைகள்	குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு 63°C (62.78°C)

வெவ்வேறு வகையான இறைச்சிகளுக்கான வெவ்வேறு சமையல் செய்யும் வெப்பநிலைகள் குறித்த மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை (ஓ. ரெஜ். 562), பிரிவு 33 மற்றும் உணவு சில்லறை வணிகம் மற்றும் உணவு சேவைகள் விதியைப் பாருங்கள்.

சூடாக வைத்திருத்தல்

சூடாக வைத்திருத்தல் என்பது, சமையல் செய்த பிறகு உணவை சூடாகவே வைத்திருக்கும் ஒரு செயல் ஆகும்.

பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியையும், உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தைத் தவிர்க்கவும் சூடான உணவை 60°C (140°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிட அதிகமான வெப்பநிலையில் வைத்திருந்தாக வேண்டும்.

வைத்திருக்கும் காலத்தின் போது தொடர்ந்து வெப்பநிலைகளைக் கண்காணிக்க ஊடுருவும்

வெப்பமானியை உபயோகித்து, அவற்றைப் பதிவு செய்யுங்கள்.

O. Reg. 562, Sec. 33(2)(b).

ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சூடாக வைத்திருக்கும் சாதனங்களில் அடங்குபவை:

- சூட்டடுப்பு
- அடுப்பு மேற்பரப்புகள்
- நீராவி மேசைகள்



- சே:பிங் யூனிட்கள்
- வார்மிங் டிராயர்கள்
- BBQ டிஸ்பிளே யூனிட்கள்



பஃபெ உதவிக்குறிப்புகள்

- ஊழியர்களும் வாடிக்கையாளர்களும் உணவைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கும் வகையில், ஒவ்வொரு உணவு உருப்படிக்கும், நீண்ட கைகளையுடைய கரண்டிகள் அல்லது இடுக்கிகளை உபயோகியுங்கள். பரிமாறும் பாத்திரங்களின் கைப்பிடிகள், ஒருபோதும் உணவைத் தொடவே கூடாது.
- பரிமாறும் பாத்திரங்கள் மற்றும் டிரேயில் செருகும் தகடுகளைத் தொடர்ச்சியாகக் கழுவி, அலசி, கிருமி நீக்குங்கள்.
- எப்போதுமே ஒரு நபரின் முகத்திற்கும், காட்சிக்கு வைத்துள்ள உணவிற்கும் இடையே இருக்கிற, தும்மல் பாதுகாப்புகளை அல்லது பாதுகாப்புத் தகடுகளை உபயோகியுங்கள்.
- உணவைப் பரிமாறுவதற்கு பஃபெட்டில் ஒரு ஊழியரை அமர்த்துங்கள். இது வாடிக்கையாளர்கள் உணவைத் தவறாகக் கையாளுவதைத் தவிர்த்து விடுகிறது.
- பழைய உணவுப் பொருட்களை ஒருபோதும் புதிய உணவுப் பொருளோடு கலக்காதீர்கள். ஒரு பழைய உணவு வைக்கும் தட்டை முழுவதுமாக அகற்றி எடுத்து விட்டு, அதற்குப் பதிலாகப் புதிய, அப்போது தான் கழுவிச் சுத்தம் செய்த உணவுத் தட்டை வைக்க வேண்டும்.
- உணவுள்ள தட்டில் அளவிற்கு அதிகமாக உணவுப் பொருட்களை அடுக்காதீர்கள். தட்டில் அளவிற்கு அதிகமாக உணவுப் பொருட்கள் இருக்கும் போது சூடாக வைத்திருப்பதற்கான வெப்பநிலைகளைப் பராமரிப்பது சிரமமானதாகி விடுகிறது.
- பஃபெட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளின் உள்ளான வெப்பநிலைகளையும் ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியைக் கொண்டு கண்காணியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு முறை பரிமாறிய பிறகும் பஃபெட் யூனிட்டை, குறிப்பாக அதிகம் புழங்கும் பகுதிகளை முறையாகச் சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்குங்கள்.
- பஃபெட் யூனிட்டில் உள்ள உணவை இரண்டு மணி நேரங்களுக்கும் மேல் இருப்பு வைக்காதீர்கள்.
- நோரோவைரஸ் போன்ற உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்களைத் தவிர்க்க உபயோகிப்பதற்கு, காப்பாளர் மற்றும் பணியாளர்களுக்கு கைகளை சுத்தமாக்கும் கிருமிநாசினிகளை வழங்குவதைப் பரிசீலியுங்கள். கைகளைச் சுத்தமாக்கும் கிருமிநாசினிகளை, உணவு மற்றும் வெப்பத்திலிருந்து தூரமாகத் தள்ளி ஒரு வசதியான இடத்தில் இருப்பு வைப்புகள்.



அறை வெப்பநிலையில் பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவை வெளியே வைத்தல்

பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவுப் பொருட்களை இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு மேல் அறை வெப்பநிலையில் இருப்பு வைக்காதீர்கள். இத்தகைய உணவுப் பொருட்கள் சரியான நேரத்தில் தூக்கி எறிந்து விடும் வகையில், அவை அறைவெப்பநிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்த நேரத்தை அவற்றில் குறித்து வைப்புகள்.

பழைய உணவுப் பொருட்களை ஒருபோதும் புதிய உணவுப் பொருளோடு கலக்காதீர்கள். இப்படிச் செய்வது, இந்த இரண்டு மணி நேர விதியைப் பின்பற்றுவதைச் சாத்தியமில்லாததாகி விடுகிறது.

FRFSC Sec. 3.3.8

குளிராக வைத்திருக்கும் வெப்பநிலையில் பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவைப் பார்வைக்கு வைத்தல் குளிராக வைத்திருக்கும் அல்லது பார்வைக்கு வைத்திருக்கும் அனைத்து உணவுகளையும் எல்லா நேரத்திலும் 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். இது அவற்றைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருப்பு வைக்கும் அதே வெப்பநிலையேயாகும். வைத்திருக்கும் காலத்தின் போது தொடர்ந்து வெப்பநிலைகளைக் கண்காணிக்க ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகித்து, அவற்றைப் பதிவு செய்யுங்கள்.

கொள்கலனில் அளவிற்கு அதிகமாக அடைக்காதீர்கள். பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவு அனைத்துக்கும் உலோகக் கொள்கலன்களை உபயோகியுங்கள், ஏனென்றால் உலோகக் கொள்கலன்கள் பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களை விட குளிரை நன்றாகக் கடத்துகின்றன

ஒரு குளிர்பதனம் செய்த பகுதியை உபயோகித்து அல்லது ஐஸில் வைத்து உணவை 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்துக் கொள்ள முடியும். உணவுக் கொள்கலன்களை இரவில் இருப்பு வைக்கிற பட்சத்தில் அவற்றை ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் கொண்டு சென்று விட வேண்டும்.

O. Reg. 562, Sec. 33(2)(a).

குளிர்ச்சியாக்குதல்

இருப்பு வைப்பதற்கோ அல்லது பரிமாறுவதற்கோ உணவைக் குளிர்விக்கும் போது, அது அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தைக் கடந்தே செல்லும் என்பதால் அதனைக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். எவ்வளவு வேகமாக உணவு குளிர்விக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவு குறைவாக அது அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் இருக்கிறது மேலும் அதில் பாக்கிரியாக்களின் வளர்ச்சி குறித்த ஆபத்தும் குறைவாகவே உள்ளது.

உணவுகளை மிகவும் மெதுவாகக் குளிர்விப்பது தான், உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் முன்னணிக் காரணங்களில் ஒன்றாகும்.



குளிர்விக்கும் நடைமுறையின் போது உணவைக் கண்காணிப்பதற்காக ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகியுங்கள்.

பின்வரும் முறைகளில் ஒன்றை உபயோகித்து இரண்டு மணி நேரங்களுக்குள் உணவை 60°C வெப்பநிலையிலிருந்து 20°C வெப்பநிலைக்கு (140°F - 68°F) விரைவாகக் குளிர்வித்து விடுங்கள்.

ஆழமற்ற சட்டிகள்

உணவைக் குளிர்விப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழியானது, பெரிய கொள்கலன்களில் உள்ள சூடான, சமைத்த

உணவை முன்பே குளிர்வித்துள்ள ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஆழமற்ற சட்டிகளில் (2-3 அங்குலம் / 5-7 செமீ அல்லது அதைவிடக் குறைவான ஆழமுடையவை) மாற்றுவதேயாகும்.

அளவைக் குறைத்தல்

பெரிய அளவிலான அல்லது பெரிய துண்டுகளையுடைய சூடான உணவுப் பொருளை சிறிது பகுதிகளாக/துண்டுகளாகப் பிரிப்பதன் மூலம் உணவை வேகமாகக் குளிர்வியுங்கள். சிறு பகுதிகளை, முன்பே குளிர்வித்துள்ள ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சட்டிகளில் வையுங்கள்.

குளிர்-தண்ணீரில் முழுக விடுதல்

பெரிய அளவுகளில் உள்ள அல்லது பெரிய துண்டுகளாக உள்ள சூடான உணவுப் பொருளை, முன்பே குளிர்வித்துள்ள ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சட்டிகளில் சிறிது அளவுகளாகப் பிரித்ததும், அந்தச் சட்டிகளை ஐஸ் உள்ள பெரிய சட்டிகளில் வையுங்கள் (அல்லது ஐஸ் தண்ணீரில் முழுக விடுங்கள்).

நான்கு மணி நேரங்களுக்குள் உணவுப் பொருட்களை 20°C வெப்பநிலையில் இருந்து 4°C வெப்பநிலைக்கு (68°F - 40°F) குளிர்வித்து விடுங்கள்:

உணவை அசுத்தம் அடைவதிலிருந்து பாதுகாக்க சட்டிகளைப் பாதி மூடி வையுங்கள், ஆனால் வெப்பம் வெளியேற வழிவிடுங்கள். உணவைக் கிளறி விடுவதும், குளிராகும் நேரத்தைக் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைத்து விடும். ஐஸ் உறைந்துள்ள ஒரு கிளறு கோலை உபயோகித்து உணவைக் கிளறுவது மேற்கொண்டும் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்குக் குளிர்ச்சியடையும் நேரத்தைக் குறைத்து விட முடியும்.

வெப்பநிலையை விரைவாகக் குறைக்க அச்சட்டிகளை குளிர்ப்பதன் பெட்டியில் வையுங்கள்.

உணவுப் பொருட்கள் முழுமையாகக் குளிர்ச்சியடைந்ததும், அவை மாசடைந்து விடுவதிலிருந்து பாதுகாக்க இறுக்கமாக மூடி வைத்து, அவ்வுணவை வறண்டு போகாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வுணவை எவ்வளவு காலத்திற்கு வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்வதற்கு அக்கொள்கலன்களின் மீது சீட்டு ஒட்டித் தேதியிடுங்கள்.

- உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தை உண்டாக்குகிற முதல் 10 முறையற்ற உணவு கையாளும் பழக்கங்களாவன
1. முறையற்ற விதத்தில் குளிர்வித்தல் 30%
 2. உரிய நேரத்திற்கு முன்பே தயார் செய்தல் 17%
 3. நோய்த்தொற்றடைந்த நபர் 13%
 4. சூடாக வைத்திருப்பதற்கு போதுமான அளவிற்கு மறுபடி தடுபடுத்தாமல் இருத்தல் 11%
 5. முறையற்ற விதத்தில் சூடாக வைத்திருத்தல் 9%
 6. பழுதடைந்த போன வேகாத உணவுப் பொருள் அல்லது உட்பொருள் 5%
 7. பாதுகாப்பற்ற மூலப்பொருள் 4%
 8. மீதமானவற்றை உபயோகித்தல் 3%
 9. ஒன்றினால் இன்னொன்று மாசடைதல் 3%
 10. போதுமான அளவிற்கு சமைக்காதது 2%
- டாக்டர். பீராங்க் பிரையன், ஜேர்னல் ஆஃப் ஃபுட் புரொட்டெக்ஷன், 1988

மறுபடிசூடுபடுத்தல்

இன்னல் தரும் உணவுகளை மறுபடிசூடுபடுத்தும் போது, அவற்றைக் குறைந்தது 15 நொடிகளுக்காவது அவற்றின் குறைந்தபட்ச சமையல் வெப்பநிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டியுள்ளது. இரண்டு மணி நேரங்களுக்குள் அவ்வுணவுகள் அந்த வெப்பநிலையை அடைந்து விட வேண்டும். உரிய சமைத்தல் மற்றும் மறுபடிசூடாக்கும் வெப்பநிலைகளுக்கு பின்னிணைப்பு H-ஐப் பாருங்கள்.

மிக உயர்ந்த வெப்பநிலையை உபயோகித்து கூடிய மட்டும் வெகு விரைவாக உணவை மறுபடிசூடுபடுத்தி விடுங்கள். இது உணவு அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் இருக்கும் காலத்தைக் குறைக்கும்.

- சூப்புகள், சாறுகள் அல்லது குழம்புகள் போன்ற உணவுகளை கொதிநிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடுங்கள். கூடுமான போது, உங்களால் விரைவாக மறுபடிசூடுபடுத்த முடிகிற வகையில் சிற்சிறு அளவுகளில் மறுபடிசூடுபடுத்துங்கள். மறுபடிசூடுபடுத்தும் வெப்பநிலையைக் கண்காணிப்பதற்கு எப்போதுமே ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியையே உபயோகியுங்கள்.
- ஒரு சூடாக வைத்திருக்கும் பிரிவில் வைத்து உணவை மறுபடிசூடுபடுத்தக் கூடாது. வைத்திருக்கும் சூட்டடுப்புகள், நீராவி மேசைகள் அல்லது சூப் பானைகள் உணவை விரைவாகச் சூடாக்குவதற்கோ அல்லது போதுமான அளவிற்கு உயர்ந்த வெப்பநிலைகளுக்கு சூடாக்குவதற்கோ வடிவமைக்கப்படவில்லை.
- மீதமாகிப் போனவற்றை உபயோகிக்கும் போது கவனமாயிருங்கள், அவை அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தை இருமுறை கடந்து செல்கின்றன. மறுபடிசூடுபடுத்திய பிறகு மீதமாக உள்ளவற்றைக் குப்பையில் கொட்டி விடுங்கள் (உ.ம்., மீதமாகிப் போனவற்றிலிருந்து மீதமாகிறவற்றை உபயோகிக்காதீர்கள்).

O. Reg. 562, Sec. 33(10),(11),(12).

இந்நிலைமையைப் பரிசீலியுங்கள் - குளிர்படுத்துதல்

பின்வரும் நிலைமையைப் படித்துப் பார்த்து, கீழுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

ஒரு மதியவேளை உணவு பரிமாறுதலுக்காக ஒரு பெரிய பானையில் சிலி தயார் செய்யப்படுகிறது. அந்தச் சிலி அடுப்பிலிருந்து அகற்றியெடுக்கப்பட்டு, உத்தரவிட்டபடி பரிமாறப்படுகிறது. பரிமாறிய பிறகு, அந்தச் சிலி ஐந்து மணி நேரங்களுக்குக் குளிர்வைக்காக கவுண்டரில் வைக்கப்படுகிறது.

அந்தப் பணி நேரம் முடிவடைகையில், அடுத்த நாள் வரை அந்தச் சிலி வாக்-இன்-கூலரில் வைக்கப்படுகிறது.

கேள்வி: பாக்கிரியாக்களின் வளர்ச்சியைக் குறைப்பதற்கு உணவு தயாரிப்பு நிலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் எடுக்க வேண்டிய படிக்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.

பதில்:

செயல்பாடு

பின்வருவது, உணவு தயாரிப்பின் வெவ்வேறு நிலைகள் குறித்ததோர் பட்டியலாகும்.

- குளிராக வைத்திருத்தல்
- சமைத்தல் - முழுக் கோழி
- சமைத்தல் - பன்றியிறைச்சி
- அபாய வெப்பநிலை மண்டலம்
- உறைவித்தல்
- சூடாக வைத்திருத்தல்
- மறுபடிசூடுபடுத்துதல் - சிக்கன் பிரெஸ்ட்

ஒவ்வொரு வெப்பநிலைக்கும் பக்கத்தில், வழங்கப்பட்டுள்ள வெற்றிடத்தில், (A,B,C, போன்ற) எழுத்துக்களை எழுதுவதன் மூலம் உணவு தயாரிப்பதற்குரிய நிலையைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

1. -18°C (0°F) _____
2. 4°C (40°F) _____
3. $4^{\circ}\text{C} - 60^{\circ}\text{C}$ ($40^{\circ}\text{F} - 140^{\circ}\text{F}$) _____
4. 60°C (140°F) _____
5. 71°C (160°F) _____
6. 74°C (165°F) _____
7. 82°C (180°F) _____

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

1. பின்வரும் முறைகளில் எது உணவை மறுபடிசூடுபடுத்துவதற்கு ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய முறையாகும்?
 - a. ஒரு அடுப்பில் வைத்து.
 - b. ஒரு நீராவி மேசையில் வைத்து.
 - c. ஒரு பரிமாறும் பாத்திரத்தில் வைத்து.
 - d. ஒரு வார்மிங் டிராயரில் வைத்து.

2. உணவை பின்வரும் நேரங்களுக்குள் மறுபடிசூடுபடுத்தி விட வேண்டும்:

- இரண்டு மணி நேரங்கள் அல்லது அதைவிடக் குறைவாக.
- நான்கு மணி நேரங்கள் அல்லது அதைவிடக் குறைவாக.
- ஆறு மணி நேரங்கள் அல்லது அதைவிடக் குறைவாக.
- எட்டு மணி நேரங்கள் அல்லது அதைவிடக் குறைவாக.

3. உணவை வெதுவெதுப்பாக்க/உறைவகற்றுவதற்கான பாதுகாப்பான வழி என்பது:

- ஒரு மைக்ரேவேவ் சூட்டிப்பில் வைப்பது.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பது.
- அறை வெப்பநிலையில் வைப்பது.
- குளிர்ந்த தண்ணீர் ஓடும் ஒரு தொட்டியில் வைப்பது.

4. உணவு, எத்தனை மணி நேரங்களுக்குள் 60°C (140°F) வெப்பநிலையில் இருந்து 20°C (68°F) வெப்பநிலைக்குக் குளிர்விக்க வேண்டும்:

- இரண்டு மணி நேரங்கள்.
- நான்கு மணி நேரங்கள்.
- ஆறு மணி நேரங்கள்.
- எட்டு மணி நேரங்கள்.

5. பின்வரும் எந்த ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முறையை உபயோகித்து, உணவை 60°C வெப்பநிலையில் இருந்து 20°C வெப்பநிலைக்குக் (140°F - 68°F) குளிர்விக்க வேண்டும்?

- ஒரு ஆழமற்ற சட்டியில் வைப்பது.
- ஒரு கவுண்டர் மேல் வைப்பது.
- திறந்த ஜன்னல் பக்கத்தில் வைப்பது.
- ஒரு இறுக்கமாக மூடிய கொள்கலனில் வைப்பது.

6. உங்கள் ஊடுருவும் வெப்பமானியைத் தொடக்க அளவீட்டுக்கு மாற்றுவதற்கு சிபாரிசு செய்யப்படுகிற முறை என்பது:

- 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் உள்ள குளிர்ந்த தண்ணீரை உபயோகித்து.
- 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் உள்ள ஐஸ் கட்டிகளை உபயோகித்து.
- 100°C (212°F) வெப்பநிலையில் உள்ள கொதிக்கும் தண்ணீரை உபயோகித்து.
- 0°C (32°F) உடைத்த ஐஸ்கட்டிகள் மற்றும் தண்ணீர் கொண்ட கலவையை உபயோகித்து.

7. ஊடுருவும் வெப்பமானிகளைச் சுத்தமாக்கி, கிருமி நீக்கியாக வேண்டும்:

- ஒவ்வொரு நாளும்.
- ஒவ்வொரு வாரமும்.
- ஒவ்வொருமுறை உபயோகித்த பிறகும்.
- குறைந்தது ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறையாவது.

8. ஒரு உணவுப்பொருளின் துல்லியமான வெப்பநிலை அளவீட்டைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு, உங்கள் வெப்பமானி எப்படியிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்:

- உணவின் மிகவும் நீர்த்துப் போன பகுதியில்.
- உணவைச் சமைக்கையில் அது உணவிலேயே விட்டுவிடப்படுவதை.
- உணவின் மையப் பகுதியில் அல்லது கெட்டியான பகுதியில்.
- உணவுக் கொள்கலனின் அடிப்பகுதியைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பதை.

9. குளிர்சாதனப் பெட்டி அல்லது உறைவிப்புப் பெட்டி வெப்பமானியை எங்கு வைக்க வேண்டுமென்றால்:

- குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மேல்பகுதியில் பின்பக்கத்திற்கு அருகில்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மேல்பகுதியில் கதவிற்கு அருகில்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியின் அடியில் கதவிற்கு அருகில்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியின் அடியில் பின்பக்கத்திற்கு அருகில்.

10. ஒரு வாடிக்கையாளர் கோழியிறைச்சி இரவு உணவு வேண்டுமென உத்தரவிட்டுள்ளார். கோழியிறைச்சி முறையாக சமைக்கப்படுகிறது என்பதைத் தீர்மானிக்க, அச்சமையலாளர் பின்வரும் எந்தெந்த முறைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்?

- தனது விரலால் கோழியிறைச்சியைக் குத்திப் பார்ப்பது.
- கறி இளஞ்சிவப்பு நிறமாகவோ அல்லது சிவப்பு நிறமாகவோ இல்லை என்பதை உறுதி செய்வதற்காக கோழியிறைச்சியை வெட்டிப் பார்ப்பது.
- உரிய நேரத்திற்கு அக்கோழியிறைச்சி சமைக்கப்பட்டது என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ள ஒரு நேரங்காட்டியை உபயோகிப்பது.
- ஓர் குறைந்தபட்ச உள்ளான சமையல் வெப்பநிலையை அது அடைந்து விட்டது என்பதைப் பார்த்துக் கொள்வதற்காக ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகிப்பது.

சுருக்கம்

- ஓர் உணவு உரிய உணவு உள்வெப்பநிலைகளை அடைந்து அவ்வெப்பநிலையிலேயே இருக்கின்றது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகியுங்கள். அந்த வெப்பமானியின் ஊடுருவும் பகுதியை உணவின் கெட்டியான பகுதிக்குள் அல்லது கெட்டியான பகுதி என்று எதுவும் இல்லை என்றால் அவ்வுணவின் மையப்பகுதிக்குள் நுழையுங்கள். 15 நொடிகளுக்குக் காத்திருங்கள். துல்லியமானதோர் உள்ளான வெப்பநிலை உங்களுக்குக் கிடைக்காது என்பதால், வெப்பநிலைமானியின் ஊடுருவும் பகுதி உணவின் அடிப்பகுதியையோ அல்லது உணவுள்ள கொள்கலனின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகளையோ தொட்டுவிடச் செய்யாதீர்கள். ஒவ்வொருமுறை உபயோகித்த பின்னும் ஊடுருவும் வெப்பமானியை, 70 சதவீத ஐஸோபுரோபைல் ஆல்கஹால் கொண்டு செறிவாக்கிய ஆல்கஹால் அல்லது கிருமி நீக்கிக் கரைசலில் தோய்த்த துடைக்கும் குச்சியை உபயோகித்து சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கியாக வேண்டும்.
- உங்கள் வெப்பமானியைத் தொடர்ச்சியாக ஆரம்ப அளவீட்டுக்கு மாற்றுவது உங்கள் வெப்பமானி அளவீடுகள் துல்லியமாக இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ள உதவும்.
- ஐஸ்-பாயிண்ட் முறையை உபயோகிக்க, நொறுக்கிய ஐஸ் மற்றும் தண்ணீர் கொண்ட ஒரு 50/50 கலவையைக் கலந்து கொள்ளுங்கள். அக்கலவையின் வெப்பநிலை எப்போதுமே 0°C (32°F) ஆகத் தான் இருக்கிறது. அந்தக் கலவையில் ஊடுருவும் வெப்பமானியை வைத்து, அதன் முள் நகர்வதை நிறுத்தும் வரை காத்திருங்கள். அவ்வெப்பமானி 0°C (32°F) வெப்பநிலையைக் காட்டவில்லை என்றால், அதனை சரியாக்க வேண்டியுள்ளது.
- பின்வரும் முறைகளில் ஒன்றை உபயோகித்து உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக வெதுவெதுப்பாக்குங்கள்: 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து, குளிர்ந்த ஓடும் தண்ணீர் உள்ளதோர் தொட்டியில் வைத்து அல்லது மைக்ரோவேவில் வைத்து. உணவுப்பொருளை வெதுவெதுப்பாக்குவதற்கான மிகப் பாதுகாப்பான முறை என்பது குளிர்வதனப் பெட்டியில் வைத்துச் செய்வதேயாகும்.
- பெரிய அளவிலான உணவை, முன்பே-குளிர்வித்த உட்பொருட்களை உபயோகித்தும், உணவை ஐஸில் பொதியாக்கி வைப்பதன் மூலமும், உணவின் சிற்சிறு தொகுதிகளாக உபயோகிப்பதன் மூலமும், அறைவெப்பநிலையிலேயே பாதுகாப்பாகத் தயார் செய்ய முடியும்.
- எவ்வளவு வேகமாக உணவு குளிர்விக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவு குறைவாக அது அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் இருக்கிறது மேலும் அதில் பாக்கீரியாக்களின் வளர்ச்சி ஏற்படுவதற்கானதோர் ஆபத்தும் குறைவாகவே உள்ளது. பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவுகளை இரண்டு மணி நேரங்களுக்குள் 60°C வெப்பநிலையிலிருந்து 20°C வெப்பநிலைக்குக் (140°F - 68°F) குளிர்வித்தாக வேண்டும் மேலும் நான்கு மணி நேரங்களுக்குள் 20°C வெப்பநிலையிலிருந்து 4°C வெப்பநிலைக்கு (68°F - 40°F) அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலைக்குக் குளிர்வித்தாக வேண்டும்.
- பின்வரும் முறைகளில் ஒன்றை உபயோகித்து உணவுகளைப் பாதுகாப்பாகக் குளிர்வித்துவிட முடியும்: ஆழமில்லாத சட்டிகள், உணவின் அளவைக் குறைப்பது, ஐஸ் தண்ணீரில் காட்டுவது மற்றும் அடிக்கடி கிளறுவது.
- பாதிப்பு உண்டாக்கும் உணவுகளை குறைந்தது 15 நொடிகளுக்காவது அவற்றின் குறைந்தபட்ச சமையல் வெப்பநிலைக்கு மறுபடிசூட்டுத்த வேண்டும். குளிராக வைத்திருக்கும் வெப்பநிலை என்பது 4°C (40°F) அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையாகும் மேலும் உறைவிக்கும் வெப்பநிலை என்பது -18°C (0°F) அல்லது அதை விடக் குறைவானதாகும். சரியான சூடாக வைத்திருக்கும் வெப்பநிலை என்பது 60°C (140°F) ஆகும்.

இந்த தூழ்நிலையைப் பரிசீலியுங்கள் - அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் உணவைத் தயார் செய்தல் (பக். 50)

- சமைத்த கோழியிறைச்சியை, நான்கு மணி நேரங்களுக்கும் மேலாக அபாய வெப்பநிலை மண்டலத்தில் விட்டு வைத்து விட்டீர்கள்.
- தயார் செய்த சிக்கன் சாலட்டைப் பரிமாறுவதற்கு முன் 4°C (40°F) வெப்பநிலைக்கு அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலைக்குக் குளிர்விக்கவில்லை.
- சிக்கன் சாலட் சாண்ட்விச்சுகளைத் தயார் செய்வதற்கு, பின்வரும் படிகளை எடுத்திருக்க வேண்டும்:
 - பரிமாறுவதற்கு முந்தைய நாள், சிக்கன் பிரெஸ்ட்களை சமைத்து அதனைக் குளிர்வித்து, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பது.
 - பரிமாறும் நாளன்று, அந்த சிக்கன் பிரெஸ்டை குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து வெளியே எடுத்து அதனைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி, மீதமுள்ள சாலட் உட்பொருட்களைச் சேர்ப்பது.
 - சிக்கன் சாலட்டை சிற்சிறு கொள்கலனில் பிரித்துப் போட்டு அதனை மூடி வைப்பது. சிக்கன் சாலட் உள்ள கொள்கலன்களை குளிர்விப்பதற்காகக் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைப்பது.
 - ஒரு நேரத்தில் ஒரு சிறிய சிக்கன் சாலட் கொள்கலனை மட்டும் குளிர்பதனப் பெட்டியிலிருந்து வெளியே எடுப்பது. சாண்ட்விச்சுகளின் சிற்சிறு தொகுப்புகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து, மூடியிட்டு, உடனடியாக அதனைக் குளிர்விக்க ஒரு குளிர்பதனப் பெட்டியில் இருப்பு வைப்பது.
 - ஒரு நேரத்தில் ஒரு சிறு சிக்கன் சாலட் கொள்கலனை உபயோகித்தும், மூடியிட்டும், குளிர்விப்பதற்காக உடனடியாகக் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்தும், தொடர்ந்து சாண்ட்விச்சுகளின் சிற்சிறு தொகுப்புகளை ஒன்றாகச் சேர்ப்பது.
 - ஒரு இடைவெளி தேவையென்றால் அல்லது தயார் செய்வது நின்று போய் விட்டால், அங்கிருந்து செல்வதற்கு முன்பாக சிக்கன் சாலட் உள்ள கொள்கலனையும், தயார் செய்து வைத்துள்ள சாண்ட்விச்சுகளையும் குளிரூட்டும் கருவிக்குள் வைத்து விட்டுச் செல்லுதல்.
 - குளிர்ந்த சிக்கன் சாலட் சாண்ட்விச்சுகளைப் பரிமாறுதல்.

இந்நிலைமையைப் பரிசீலியுங்கள் - குளிர்படுத்துதல் (பக். 55)

- குறைந்தபட்ச சமையல் வெப்பநிலையை அடைந்து விட்டது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள, ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியைக் கொண்டு சிலியின் உள்ளான வெப்பநிலையை அளவிடுங்கள்.
- அடுப்புமேல் வைக்கும் முறையை உபயோகித்து சிலியை சூடாகவே வைத்திருங்கள். 60°C (140°F) என்றதோர் குறைந்தபட்ச சூடாக வைத்திருக்கும் வெப்பநிலை பராமரிக்கப்படுகிறது என்பதை உறுதி செய்ய உள்ளான வெப்பநிலையை அவ்வப்போது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு மணி நேரங்களுக்கும் மேற்படாமல் சிலியை சூடாகவே வைத்திருங்கள்.
- அந்தச் சிலி கூடியமட்டும் விரைவாக அபாய வெப்பநிலை வலயத்தைக் கடந்து சென்று விடுகிறது என்பதை உறுதி செய்ய, பின்வரும் முறைகளை உபயோகித்து சிலியைக் குளிர்வியுங்கள்:
 - கீழுள்ள முறையின் மூலம், இரண்டு மணி நேரங்களுக்குள் அதனை 60°C (140°F) வெப்பநிலையில் இருந்து 20°C (68°F) வெப்பநிலைக்கு குளிர்வியுங்கள்:
 - சிற்சிறு கொள்கலன்களில் சிலியை சிற்சிறு பாகங்களாகப் பிரித்து, ஐஸ் தண்ணீரில் காட்டுவதன் மூலம் அல்லது
 - சிலியை ஆழமில்லாத கொள்கலன்களில் சிற்சிறு பாகங்களாக வைப்பதன் மூலம்
 - நான்கு மணி நேரங்களுக்குள் அல்லது அதைவிடக் குறைவான நேரத்திற்குள், பின்வருவதைச் செய்வதன் மூலம், சிலியை 20°C (68°F) வெப்பநிலையில் இருந்து 4°C (40°F) வெப்பநிலைக்கு குளிர்வித்து விடுங்கள்:
 - பகுதி பகுதியாகப் பிரித்த சிலியைக் கிளறி, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து, தளர்வாக மூடுவதன் மூலம்.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச்
சோதித்துத் தெரிந்து
கொள்ளுங்கள்: (பக். 44)

சரி
சரி
தவறு
தவறு

செயல்பாடு
(பக். 56)

1. E
2. A
3. D
4. F
5. C
6. G
7. B

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 56)

1. A
2. A
3. B
4. A
5. A
6. D
7. C
8. C
9. B
10. D



பெற்றுக்கொள்ளுதல்

- 64 அறிமுகம்
- 64 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 64 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 64 அனுப்பி வைத்தல் மற்றும் பெற்றுக்கொள்ளுதல்
- 65 அனுப்பி வைத்தல் மற்றும் பெற்றுக்கொள்ளுதல்
 - வெப்பநிலைகள்
 - இறைச்சிகள்
 - கோழியிறைச்சி
 - முட்டைகள்
 - பால் பொருட்கள்
 - மாற்றப்பட்ட சூழ்நிலையில் பொதி செய்த உணவுகள்
 - கொள்கலனில் அடைத்த உணவுகள்
 - அப்போது தான் தயார் செய்த தயாரிப்புகள்
 - உலர்ந்த சரக்குகள்
 - தண்ணீர்
- 70 இருப்பு வைப்பதற்கான வழிகாட்டிகள்
- 71 இருப்புள்ள சரக்கை சுழற்சி முறையில் மாற்றி வைத்தல்
- 72 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 73 சுருக்கம்
- 74 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

உணவு தயார் செய்தல் மற்றும் உற்பத்தி செய்தல் ஆகிய வெவ்வேறு நிலைகள் அனைத்திலும் உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது முக்கியமானதாகும். உணவுப் பொருளானது ஆய்வு செய்த ஒரு இடத்திலிருந்தே வருகிறது என்பதையும் அது முறையாக இருப்பு வைக்கப்படுகிறது என்பதையும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- உணவை அனுப்பி வைப்பதற்கான மற்றும் பெற்றுக் கொள்வதற்கான பொதுவான விதிகளை விவரித்தல்
- வெவ்வேறு வகை உணவுகளை ஏற்றுக் கொள்வதற்கான வழிமுறையை விவரித்தல் (உ.ம். இறைச்சிகள், கோழியிறைச்சி மற்றும் உடன் பிடித்த செய்த ஷெல்மீன்)
- உணவை இருப்பு வைப்பதற்கான பொதுவான வழிகாட்டுதல்களை விவரித்தல்
- இருப்பிலுள்ள சரக்கை சுழற்சிமுறையில் மாற்றி அடுக்கி வைப்பதன் மற்றும் 'முதலில் உள்வந்தது, முதலில் வெளிச்செல்ல வேண்டும் (First In, First Out' (FIFO))" என்ற விதியின் முக்கியத்தை விளக்கிச் சொல்லுதல்

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

சரி	தவறு	ஆய்வு செய்யப்படாத ஒரு இடத்திலிருந்து வந்த உணவு, நல்ல நிலையில் இருக்கும் வரையில், உங்கள் உணவு வளாகத்திற்கு வரப்பெறுகிற உணவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.
சரி	தவறு	அனைத்து விநியோகம் செய்யும் டிரக்குகளிலும், அவற்றின் குளிர்நட்டும் பிரிவுகளில் ஒரு வெப்பமானி இருக்க வேண்டும்.
சரி	தவறு	ஒரு உணவு வளாகத்தில் கிரேடு சி முட்டைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

அனுப்பி வைத்தல் மற்றும் பெற்றுக்கொள்ளுதல்

ஒரு உணவு வளாகத்தில் உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது, அதனை அவ்வளாகத்தின் பணியாளர் ஒருவர் ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

பெற்றுக் கொண்ட உணவு அனைத்தையும் ஆய்வு செய்த ஒரு இடத்திலிருந்தே வரவைக்க வேண்டும் மேலும் அது நல்ல நிலைமையில் இருந்தாக வேண்டும். கொள்கலனில் அல்லது ஜாரில் அடைத்த உணவுகள் அல்லது பேக்கிங் செய்த சரக்குகள் உட்பட வீட்டில் தயார் செய்த உணவு எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள்.

விநியோகம் செய்யும் டிரக்குகளை சோதியுங்கள். அவை சுத்தமாகவும், அசுத்தமானதற்கான அடையாளங்கள் ஏதும் இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும்.

இறைச்சிகளுக்கான பதிவேடுகள், இரசீதுகள் மற்றும் விலைப்பட்டியல்கள் ஆகியவற்றை சரக்குகளைக் கொண்டு வந்து கொடுத்த பிறகு குறைந்தது ஒரு வருடத்திற்காவது வைத்திருக்க வேண்டும். ஆய்வு செய்யும் நேரத்தில் பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் இவற்றைப் பார்க்க வேண்டும் எனக் கேட்கலாம்.

வெப்பநிலைகள்

குளிர்வதனம் செய்ய வேண்டிய அல்லது உறைவிக்க வேண்டிய உணவுகளை, சரியான வெப்பநிலைகளில் வைத்துக் கொள்ள முடிகிற வாகனங்களில் தான் ஏற்றி அனுப்பி வைக்க வேண்டும். குளிர்வதனம் செய்த உணவுகளை 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலைகளிலும், உறைவித்த உணவுகளை -18°C (0°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலைகளிலும் அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

விநியோகிக்கும் டிரக்கில் உள்ள வெப்பநிலையைச் சோதித்துப் பாருங்கள், ஏனென்றால் அனைத்து டிரக்குகளுமே ஒவ்வொரு குளிர்வதனம் செய்யும் பிரிவிலும் ஒரு வெப்பமானியை வைத்திருப்பது அவசியமானதாகும்.

உள்ளான வெப்பநிலைகளைச் சோதிக்க ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகியுங்கள். உங்களால் வெப்பமானியை நேரடியாக அந்த உணவுப் பொருளுக்குள் செருக முடியவில்லை என்றால், ஒரு பெட்டியைத் திறந்து வெப்பமானியை இரண்டு பொதிகளுக்கு இடையில் செருகுங்கள், அதே வேளையில் அவற்றில் ஒட்டை போட்டு விடாமல் கவனமாக இருங்கள். 4°C (40°F) வெப்பநிலைக்கு மேல் இருக்கும் பொருட்கள் எதையும் நிராகரித்து விடுங்கள்.

நீங்கள் பெற்றுக் கொள்கிற தயாரிப்பு எதுவும் வெதுவெதுப்பாகிக் கொண்டிருந்தால், அதனை மறுபடியும் உறைவிக்கக் கூடாது.

உறைவித்த உணவுகளைப் பொறுத்த வரையில் வெதுப்பாக்குவதும் மறுபடியும் அவற்றை உறைவிப்பதும் பெரிய அபாயங்களாகும்.

இறைச்சிகள் (மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி)

இறைச்சித் தயாரிப்புகளில் அது பதப்படுத்தப்பட்ட தொழிற்சாலையின் பெயர் உள்ள ஒரு தொங்கல், முத்திரை அல்லது அந்தத் தயாரிப்பில் ஒட்டிய ஒரு மேற்சீட்டு கொண்டு அடையாளம் காட்டப்பட்டதாக

வேண்டும். முறையாக, பெரிய உடலங்கள் ஒரு முத்திரை மூலமாக அடையாளம் காட்டப்படுகின்றன முன்னராகவே-பொதி செய்யப்பட்ட பொருட்கள் ஒரு மேற்சீட்டு கொண்டு அடையாளம் காட்டப்படுகின்றன.



கோழியிறைச்சி

அட்டைப் பெட்டிகளில் அடைத்த கோழியின இறைச்சித் தயாரிப்புகளில், அது ஒரு மத்திய அரசு அல்லது மாகாண அரசு மட்டத்தில் ஆய்வு செய்த ஒரு தொழிற்சாலையில் இருந்தே வருகிறது என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகிற ஒரு மேற்சீட்டு இருந்தாக வேண்டும். தனித்தனியான முழு கோழி உடல்கள் ஒரு தொங்கல் சீட்டு கொண்டு அடையாளம் காட்டப்படலாம்.





முட்டைகள்

முட்டைகள் ஒரு அங்கீகாரம் பெற்ற விநியோகத்தரிடமிருந்து வந்தாக வேண்டும் மேலும் அவை ஏ கிரேடு முட்டைகளாக இருந்தாக வேண்டும். பேக்கரி பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யும் உணவு வளாகத்தினர் மட்டுமே பி கிரேடு முட்டைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். முட்டைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முன்பாக எப்போதுமே அவற்றின் உள் அட்டைப் பெட்டிகளைச் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். உடைசல்கள், இறகுகள் மற்றும்/அல்லது அசுத்தங்கள் ஏதும் இருக்கின்றனவா எனப் பாருங்கள் இத்தகைய முட்டைகள் சி கிரேடு முட்டைகளாகவோ அல்லது கிரேடு கொடுக்கப்படாத முட்டைகளாகவோ இருக்கலாம் மேலும் இவற்றில் சல்மோனெல்லா வகை பாக்டீரியாவால் பழுது அடைந்திருப்பதற்கான ஆபத்து இருக்கலாம். சி கிரேடு மற்றும் கிரேடு கொடுக்கப்படாத முட்டைகளை உணவு வளாகங்களில் உபயோகிக்கக் கூடாது. வர்த்தக ரீதியிலான உணவு பதப்படுத்தும் உணவு வளாகங்கள் மட்டுமே சி கிரேடு முட்டைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். திரவ முட்டைகளை உபயோகிக்கிறீர்கள் என்றால், அவை கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

முட்டைகளையும், முட்டைத் தயாரிப்புகளையும் 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான

வெப்பநிலையில் கொண்டு வந்து கொடுக்க வேண்டும்; அவை அதைவிட அதிகமானதோர் வெப்பநிலையில் இருந்தால் அவற்றை நிராகரித்து விடுங்கள். ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முட்டைகளை நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட உடனேயே குளிர்வதனம் செய்து விடுங்கள். அவற்றை அவற்றின் அசல் கொள்கலன்களிலேயே இருப்பு வைப்புகள்.

O. Reg. 562, Sec. 54. (1).

முட்டைகளுக்கு கிரேடு கொடுப்பதில் உள்ள வித்தியாசம்

	ஏ கிரேடு	பி கிரேடு	சி கிரேடு
வெள்ளைக்கரு	கெட்டியாக	நீர்த்துப் போய்	மெல்லியதாக, நீர் போன்று
மஞ்சள் கரு	வட்ட வடிவமாக, நன்கு மையத்தில் அமைந்ததாக	இலேசாகத் தட்டையாகி	உடைந்திருக்கலாம்
ஓடு	சுத்தமாக, கீறல் இல்லாமல், இயல்பான வடிவில்	கீறல் இல்லாமல், ஆனால் சுரசுரப்பான மேல் பகுதியோடு	உடைந்திருக்கலாம்
உபயோகம்	வீட்டு உபயோகத்திற்கு அல்லது உணவு வளாகங்களின் உபயோகத்திற்கு சில்லறைக் கடைகளில் விற்கப்படலாம்	பேக்கரி உற்பத்தியாளர்கள் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்	வாடிக்கையாளர்களுக்கு விற்கக் கூடாது; மேற்கொண்டும் பதப்படுத்துவதற்காக வர்த்தக ரீதியிலான பதப்படுத்தும் நிறுவனங்களுக்கு விற்கப்படலாம்

பால் பொருட்கள்

கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட அல்லது தூய்மையாக்கப்பட்ட பால் மற்றும் பால் பொருட்களை மட்டுமே வாங்குங்கள். ஐஸ் கிரீம், பாலாடை, சோர் கிரீம் மற்றும் தயிர் போன்ற அனைத்துத் தயாரிப்புகளும் கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட பால் கொண்டே தயாரித்தாக வேண்டும்.

பால் தயாரிப்புகளில் ஒரு புளிப்பான அல்லது பூஞ்சணம் சுவையோ அல்லது ஒரு வித்தியாசமான நிறமோ அல்லது சுரசுரப்போ இருக்கக் கூடாது. காலாவதித் தேதியை அல்லது இந்தத் தேதிக்கு முன் உபயோகித்தால் நல்லது என்ற தேதியைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

O. Reg. 562, Sec. 42. (1), O. Reg. 562, Sec. 45.



மாற்றப்பட்ட சூழ்நிலையில் பொதி செய்த உணவுகள்

மாற்றப்பட்ட சூழ்நிலையில் பொதி (எம்ஏபீ) செய்வது, பாக்டீரியா வளர்ச்சியடைவதைக் குறைக்க உதவுதற்காக பிராணவாயுவைக் குறைக்கின்றது அல்லது அதற்குப் பதில் மற்ற வாயுக்களை நிரப்புகின்றது. எம்ஏபீ-யில் பொதி செய்த உணவை, பதப்படுத்திகளை உபயோகிக்காமலேயே நீண்ட காலத்திற்குக் வைத்திருக்க முடியும்.

எம்ஏபீ-யில் கிடைக்கிற சில உணவுகளாவன:

- குளிர்ந்த உணவுகள்
- உடன் தயாரித்த பாஸ்தா
- தயாரித்து வைத்துள்ள சாலட்கள்
- சூப்புகள்
- சாஸ்கள்
- சமைத்த இறைச்சிகள் மற்றும் கோழியின இறைச்சிகள்

பொதிகளில் ஓட்டைகள் அல்லது கிழிதல்கள், காற்றுக் குமிழ்கள், சாறுகள் அல்லது நிறமாறிய பொருட்கள் ஏதும் உள்ளதா எனப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றில் எதையாவது நீங்கள் கண்டால், அவற்றை நிராகரித்து விடுங்கள். பொதியாக்குதல் சரியாகச் செய்திருக்கும் வரையிலும், அது தவறாகக் கையாளப்படாமல் இருக்கும் வரையிலும், எம்ஏபீ பொதியாக்குதல் உணவை அசுத்தம் அடையச் செய்வதற்கு மிகக் குறைந்த வாய்ப்பே உள்ளது.

பொதி மேலுள்ள இத்தேதிக்கு முன்பே உபயோகித்தால் நல்லது என அச்சிட்டுள்ள தேதியை அல்லது காலாவதித் தேதியைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் மேலும் உற்பத்தியாளர் அல்லது விநியோகத்தர் பொதி மீது குறித்துள்ள வெப்பநிலையிலேயே உணவைப் பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.



உலோகக் கலனில் அடைத்த உணவுகள்

உணவு வளாகங்கள் வீட்டில் உலோகக் கலனில் அடைத்த உணவுகள் எதையும் உபயோகிக்கவோ அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளவோ கூடாது. இவற்றில் பொட்டுலிசம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிக மிக அதிகமானதாகும். வர்த்தக ரீதியாகத் தயார் செய்யப்படுகிற உணவுகள், தரக் கட்டுப்பாட்டுத் தரநிலைகளைச் சந்திப்பதற்காக மிக உயர்ந்த வெப்பநிலைகளுக்குச் சூடாக்குவதன் மூலம் பாதுகாப்பானவையாக ஆக்கப்படுகின்றன, அவை தொடர்ச்சியான அடிப்படையில் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு, சரிபார்க்கப்படுகின்றன.

உலோகக் கலனில் அடைத்துள்ள உணவின் உட்பொருட்களைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்காக ஒருபோதும் அவற்றைச் சுவைத்துப் பார்க்காதீர்கள். கொஞ்சம் சுவைத்துப் பார்ப்பதிலிருந்து கூட உங்களுக்குப் பொட்டுலிசம் ஏற்பட்டு விடக்கூடும். உப்பல், கசிவு, துருப்பிடித்தல், நெளிவு, குறைவு ஆகியவற்றின் அடையாளங்கள் அல்லது படிக்க முடியாத மேற்சீட்டுகள் போன்றவை இருந்தால், அத்தகைய உலோகக் கலனில் அடைத்த தயாரிப்புகளை நிராகரித்து விடுங்கள்.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

உடன் பறித்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில், வாடல், பூஞ்சணம் அல்லது தெள்ளுப் பூச்சிகள் அல்லது மற்றவகை பூச்சிகளால் ஏற்பட்ட நோய்த்தொற்று ஆகியவற்றின் அடையாளங்கள் ஏதும் உள்ளனவா எனப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நல்ல நிலையில் இல்லாத பொருட்கள் எதையும் நிராகரித்து விடுங்கள்.

உலர்ந்த சரக்குகள்

உலர்ந்த சரக்குகள் என்பவை பின்வருவன போன்ற உணவுகளாகும்:

- தானியங்கள்
- விதைகள்
- நவமணிகள்
- அரிசி
- உப்பு பிஸ்கட்டுகள்
- மாவ
- நொறுக்குத் தீனிகள்
- சர்க்கரை

அவற்றை உலர்ந்த, உடையாத பைகளில் பெற்றுக் கொண்டாக வேண்டும். ஈரமாக இருப்பது அல்லது பூஞ்சணம் இருப்பது அசுத்தம் அடைந்த உணவிற்கான அல்லது பாக்டீரியா வளர்ச்சிக்கான அடையாளங்களாக இருக்கலாம்.

ஓட்டைகள் அல்லது கிழிதல்கள் ஏதேனும் பொதிகளில் இருக்கின்றனவா எனப் பாருங்கள் அவை தாக்குதலுக்கு ஆளானதற்கான தடயமாக இருக்கலாம். இந்தத் தேதிக்கு முன் உபயோகித்தால் நல்லது எனக் குறிப்பிட்டுள்ள தேதி அல்லது காலாவதித் தேதிக்கு இன்னும் சற்று அதிக நாட்கள் உள்ளனவா என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கும், பூச்சிகளை அண்டவிடாமல் செய்வதற்கும், தானியங்கள் மற்றும் பெரிய அளவிலான உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தையும் மூடிய உணவுத் தரமுள்ள கொள்கலன்களிலேயே இருப்பு வைப்புகள்.



தண்ணீர்

உணவு வளாகங்களில் உபயோகிக்கிற தண்ணீர், சுகாதாரமான தண்ணீரை வழங்கும் ஓரிடத்திலிருந்து வந்தாக வேண்டும், இதன் பொருள் அந்தத் தண்ணீர் குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானதாக இருந்தாக வேண்டும் என்பதேயாகும். தனியார் கிணற்றில் (சிறு குடிதண்ணீர் அமைப்பின் கீழ் O. Reg 319/08) இயங்குகிற உணவு வளாகங்கள், தங்களது தண்ணீரை தொடர்ச்சியாக மாதிரி எடுத்து, அதனை உரிமம் பெற்றதோர் வர்த்தக ரீதியிலான ஆய்வுக்கூடத்தில் அல்லது சுற்றுதழல் அமைச்சகம் அங்கீகரித்ததோர் ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்த ஆய்வுக்கூடம் அத்தண்ணீரை கோலிஃபார்ம் மற்றும் ஈ.கோலி பாக்க்டீரியாவால் அசுத்தம் அடைந்துள்ளதா எனப் பரிசோதனை செய்யும். யோர்க் பிராந்தியத்தில், பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் அத்தண்ணீர் மாதிரிப் பரிசோதனையின் முடிவுகளைப் பார்க்க வேண்டுமெனக் கேட்கலாம் அல்லது வழக்கமான ஆய்வுகளின் போது தண்ணீர் மாதிரிகளையும் எடுத்துச் செல்லலாம்.

ஒரு எதிரிடையான முடிவு குறித்து ஒரு உணவு வளாகத்திற்கு அறிவிக்கப்படுமானால், உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டாக வேண்டும்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆய்வுக்கூடங்கள் குறித்ததோர் பட்டியலுக்கு தயவுசெய்து இந்த

இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்: www.ene.gov.on.ca/en/water/sdwa/licensedlabs.php

ஐஸ் வாங்கும் போது, அது ஒரு ஆய்வு செய்த இடத்திலிருந்தே வருகிறது என்பதையும், அது சுகாதாரமான நிலைமைகளின் கீழ் குடிக்கக் கூடிய தண்ணீரைக் கொண்டே செய்யப்படுகிறது என்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

இருப்பு வைப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

அனைத்து வகையான உணவுகளையும் இருப்பு வைப்பதற்கென பொதுவான விதிகள் உள்ளன.

- இருப்பு வைக்கும் பகுதிகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அனைத்து உணவுகளையும் அடுக்குகளில், அலுமாரிகளில் அல்லது மரப்பலகைத் தட்டுகளில் இருப்பு வைக்க வேண்டும் மேலும் அவற்றைத் தரையிலிருந்து குறைந்தது 15 செமீ (ஆறு அங்குல) உயரத்தில் வைக்க வேண்டும். இது சுத்தம் செய்வதையும், பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டையும் எளிதாக்குகிறது.
- வேதிப்பொருட்களை எப்போதுமே உணவுப் பொருட்களிலிருந்து தொலைவிலேயே வைக்க வேண்டும். வேதிப்பொருட்களை அவற்றின் அசல் கொள்கலன்களிலேயே வைத்து, அதன் மேல் உரிய கலவை அறிவுறுத்தல்கள், எச்சரிக்கைகள், முதல் உதவித் தகவல்களை எழுதி வையுங்கள்.



- அனைத்து உணவுகளையும் பழுதில்லாமல் நல்ல நிலையில் இருக்கிற, அரிப்புக்குட்படாத, நச்சுத் தன்மையற்ற, வெடிப்புகள் இல்லாத, பிளவுகள் இல்லாத, திறப்பதற்கான வசதிகள் உள்ள எளிதாக சுத்தம் செய்யக்கூடிய கொள்கலன்களிலேயே இருப்பு வைக்க வேண்டும்.
- உணவுப் பொருட்களை மட்டுமே இருப்பு வைப்பதற்கு உணவு சேமிக்கும் பகுதியிலேயே எப்போதும் உணவை இருப்பு வையுங்கள். உணவை ஒருபோதும் குளியலறைகளிலோ, ஊழியர்கள் உடை மாற்றும் அறைகளிலோ, வராந்தாவிலோ அல்லது அடுப்பறையிலோ இருப்பு வைக்காதீர்கள்.

- ஈரப்பத அளவைக் குறைவாக வைத்துக் கொள்வது, உணவுப் பொருள் நீண்ட நாள் நல்ல நிலையில் இருக்க உதவி செய்து, பூஞ்சணம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.

கையிருப்புச் சரக்கின் சுழற்சிமுறை

உணவுத் தயாரிப்புகளை, அல்லது சரக்குகளைப் பாதுகாப்பாகவும், புதியதாகவும் வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு வழியில் அவற்றை வைத்துக் கொள்ள உறுதி செய்வது முக்கியமானதாகும்

- உறைவிப்புப் பெட்டிகளில், குளிர்சாதனப் பகுதியில் அல்லது உலர் இருப்பகத்தில் இருப்பு வைக்கிற அனைத்து உணவுகளையும், **முதலில் உள் வருவது முதலில் வெளியேற வேண்டும் (first in, first out (FIFO)) என்ற விதியின்** படியே அடுக்கி வைக்க வேண்டும். இந்தத் திகதிக்கு முன்னர் பயன்படுத்துவது நல்லது எனக் குறிப்பிட்டுள்ள தேதி அல்லது காலாவதித் தேதி வாக்கில் உணவுப் பொருட்களை அடுக்கி வைப்புகள். இத்தகைய தேதிகள் இல்லாத தயாரிப்புகளில், அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போதே தேதியிட்டுவிட வேண்டும். பழைய தயாரிப்புகள் முதலில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு, புதிய தயாரிப்புகளை பழைய தயாரிப்புகளுக்குப் பின் வைக்க வேண்டும் - நீங்கள் முதலில் பெற்றுக் கொண்ட தயாரிப்புகளைத் தான் (உள்ளே வருபவை) நீங்கள் முதலில் உபயோகிக்க வேண்டும் (வெளிச் செல்பவை).

இந்தத் திகதிக்கு முன்னர் பயன்படுத்துவது நல்லது:

இந்தத் திகதிக்கு முன்னர் பயன்படுத்துவது நல்லது எனக் குறிப்பிடும் தேதிகள், 90 நாட்கள் அல்லது அதைவிடக் குறைவான நாட்களுக்கு தரம் கொடாமல் புதியதைப் போன்று இருக்கக்கூடிய முன்னரே பொதியாக்கி வைத்திருக்கும் உணவுகளின் மீது இருக்க வேண்டும். இது திறக்காத தயாரிப்புகளுக்கு மட்டுமே பொருந்துகிறது. அத்தயாரிப்பைத் திறந்து விட்டீர்கள் என்றால், அதனை துரிதமாக நுகர்ந்து விட வேண்டும். பால், பாலாடை போன்று பழுதடைவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள உணவுப் பொருட்களை, நல்லதற்கு இந்தத் தேதிக்கு முன்பே உபயோகித்து விடுங்கள் எனக் குறிப்பிட்டுள்ள தேதிக்கு முன்பே நுகர்ந்து விட வேண்டும். நல்லதற்கு இந்தத் தேதிக்கு முன்பே உபயோகித்து விடுங்கள் எனக் குறிப்பிட்டுள்ள தேதி என்பது, இயல்பான நிலைமைகளின் கீழ் இருப்பு வைக்கும் போது, ஒரு உணவு எவ்வளவு காலத்திற்கு அதன் இயல்பான முழுமைத்தன்மையையும், சுவையையும், ஊட்டச்சத்து மதிப்பையும் வைத்திருக்கும் எனச் சுட்டிக்காட்டுவதற்கானதே என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

- குளிர்பதனம் செய்த, உறைவித்த அல்லது உலர்வான சரக்குள்ள உணவுப் பொருட்களுக்கு சிபாரிசு செய்துள்ள இருப்பு வைக்கும் கால அளவுகளைப் பின்பற்றுங்கள். உங்களுக்கு உதவும் வகையில் பின்னிணைப்பு 1-ல் கொடுத்துள்ள உணவு கையாளுபவர்களுக்கான இருப்பு வைக்கும் வழிகாட்டுதலை உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள். அனைத்து உணவுகளிலும் தேதியிடப்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களால் உபயோகிக்க முடிவதற்கு அதிகமாக நீங்கள் வாங்கி வைக்க வேண்டியதில்லை. அளவிற்கதிகமாக உணவை இருப்பு வைப்பது உணவு மற்றும் நிதிசார்ந்த கழிவிற்குக் கொண்டு செல்லலாம்.
- நீங்கள் உடனடியாக அவற்றைக் குப்பையில் போடப் போவதில்லை என்றால், நல்லதற்கு இந்தத் தேதிக்கு முன்பே உபயோகித்து விடுங்கள் எனக் குறிப்பிட்டுள்ள தேதி அல்லது காலாவதித் தேதியைக் கடந்து விட்ட உணவுகளை மற்ற உணவுகளிலிருந்து தொலைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

காலாவதித் தேதிகள்:

பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கான தயாரிப்புகள், தயார்செய்து வைத்துள்ள திரவ உணவுப் பொருட்கள், சாப்பாட்டிற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கும் பொருட்கள், மருந்துத் தயாரிப்புகள் மற்றும் இயற்கைத் தயாரிப்புகள் ஆகியவற்றில் காலாவதித் தேதியை உபயோகித்தாக வேண்டும். காலாவதித் தேதிக்குப் பிறகு, அந்த உணவிற்கு மேற்சீட்டில் குறிப்பிட்டுள்ள அதே நுண்ணுயிரியல் சார்ந்த மற்றும் இயற்பியல் சார்ந்த நிலைப்புத் தன்மையும், ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கமும் இல்லாமல் போய்விடலாம். உணவின் காலாவதித் தேதி கடந்து போய் விட்டால், அதனைச் சாப்பிடக் கூடாது. அவற்றைக் குப்பையில் போட்டு விட வேண்டும்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு பின்வரும் இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்:

www.healthycanadians.gc.ca and www.inspection.gc.ca

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

1. உங்களுக்குப் பொருட்களை விநியோகிப்பவர் வீட்டு-உலோகக் கொள்கலனில் அடைத்த தக்காளிகளை விற்பனை செய்வதற்கு முன்வந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
 - a. அதனையோ அல்லது வீட்டில் தயாரித்த தயாரிப்புகள் எதையும் விற்பனை செய்ய முன்வருவதையோ ஏற்பதில்லை.
 - b. அதனை ஏற்றுக் கொண்டு உடனடியாக அதனை உலர்வான சரக்குகள் உள்ள பகுதியில் இருப்பு வைப்பது.
 - c. அதனை ஏற்றுக் கொள்வது. ஜார்கள் நல்ல நிலைமையில் இருப்பதாகத் தோன்றுகின்றன.
 - d. அதனை ஏற்றுக் கொண்டு, அதனை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும் பிரிவில் இருப்பு வைப்பது.
2. இறைச்சிகளுக்கான விலைப்பட்டியல்கள், இரசீதுகள் மற்றும் பதிவேடுகள் ஆகியவற்றை குறைந்தது எவ்வளவு காலத்திற்கு இருப்பு வைக்க வேண்டும் என்றால்:
 - a. 30 நாட்கள்.
 - b. 60 நாட்கள்
 - c. 90 நாட்கள்
 - d. ஒரு வருடம்.
3. கொண்டு வந்து கொடுப்பதன் பேரில் பின்வரும் எந்தெந்த உணவுத் தயாரிப்புகளைப் பெற்றுக் கொண்டு, அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளலாம்?
 - a. பதப்படுத்தாத பால்.
 - b. பதப்படுத்தாத மென் பாலாடைக்கட்டிகள்.
 - c. 14°C (58°F) என்றதோர் வெப்பநிலையில் உள்ள ஏ கிரேடு முட்டைகள்.
 - d. மத்திய அரசு மட்டத்தில் ஆய்வு செய்த ஒரு தொழிற்சாலையில் இருந்தே வருகிறது என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகிற ஒரு மேற்சீட்டு உள்ள ஒரு கோழியின இறைச்சித் தயாரிப்பு.
4. கொண்டு வந்து கொடுப்பதன் பேரில் பின்வரும் எந்தெந்த முட்டைத் தயாரிப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ளலாம்?
 - a. 4°C (40°F) வெப்பநிலையில், கீறல் விழுந்த பி கிரேடு முட்டைகள்.
 - b. 4°C (40°F) பதப்படுத்தாத திரவ முட்டைகள்.
 - c. 4°C (4.44°C) என்றதோர் வெப்பநிலையில் உள்ள ஏ கிரேடு முட்டைகள்.
 - d. 4°C (40°F) என்றதோர் வெப்பநிலையில் உள்ள சி கிரேடு முட்டைகள்.
5. தரையிலிருந்து எவ்வளவு உயரத்தில் உணவுப் பொருட்களை இருப்பு வைக்க வேண்டும்?
 - a. 5 செமீ / 2 அங்குலங்கள்
 - b. 10 செமீ / 4 அங்குலங்கள்
 - c. 15 செமீ / 6 அங்குலங்கள்
 - d. 15 மிமீ / 1 அங்குலம்

6. அனுப்பி வைத்துள்ளதோர் உணவுப் பொருள் சரக்கு வந்து சேரும் போது, பணியாளர் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால்:
 - a. பாதிப்புண்டாக்க வாய்ப்புள்ள உணவுகளை மட்டும் ஆய்வு செய்வது.
 - b. எல்லாவற்றையும் ஒரு ஓரத்தில் வைத்து விட்டு பின்னர் அவற்றை ஆய்வு செய்வது.
 - c. அனைத்து உணவுப் பொருட்களையும் இருப்பு வைப்பதற்கு முன்பே, அப்போதே அவற்றை ஆய்வு செய்து விடுவது.
 - d. புதிய உணவு உருப்படிகளைப் பழைய உணவுத் தயாரிப்புகளுக்கு முன் அடுக்குவது அல்லது வைப்பது.
7. முதலில் உள் வருவது முதலில் வெளிச் செல்ல வேண்டும் அல்லது FIFO விதி என்பதன் பொருள்:
 - a. பழைய தயாரிப்புகள் முதலில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்ய சரக்குகளை சுழற்சி முறையில் மாற்றி வைத்தல்.
 - b. சூட்டடூப்பில் முதலில் வைத்தது முதலில் வரவேண்டும் எனும் வகையில் உணவு வைக்கப்படுகிறது.
 - c. உணவுகளை வரப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது உறைய வைக்கப்பட்ட பொருட்களை முதலில் வைக்கக்கூடிய வண்ணம் அவற்றை இருப்பு வைப்பது.
 - d. குளிர்சாதனப் பெட்டியின் முதல் தட்டில், சமைக்காத உணவுப் பொருட்களுக்கு மேலே உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவுப் பொருட்களை வைப்பதை உறுதி செய்வது.

சுருக்கம்

- நீங்கள் பெற்றுக் கொள்கிற அனைத்து உணவுப் பொருட்களும், ஆய்வு செய்த ஒரு இடத்திலிருந்தே வருகின்றன என்பதையும், அவை நல்ல நிலைமையில் இருக்கின்றன என்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உலோகக் கொள்கலனில் அடைத்த அல்லது ஜாரில் அடைத்த உணவுகள் அல்லது பேக் (bake) செய்யப்பட்ட பண்டங்கள் அல்லது வேறுவகையான உணவுப் பொருள் உட்பட வீட்டில் தயார் செய்த உணவு எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள்
- இறைச்சிகளுக்கான பதிவேடுகள், இரசீதுகள் மற்றும் விலைப்பட்டியல்கள் ஆகியவை வழங்கப்படுகின்றன என்பதையும் அவை சரக்குகளைக் கொண்டு வந்து கொடுத்த பிறகு குறைந்தது ஒரு வருடத்திற்காவது வைப்பில் இருக்கின்றன என்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள். ஆய்வு செய்யும் நேரத்தில் பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் இவற்றைப் பார்க்க வேண்டியதிருக்கலாம்
- குளிர்வதனம் செய்துள்ள அல்லது உறைவித்துள்ள உணவுகளை, சரியான வெப்பநிலைகளில் வைத்துக் கொள்ள முடிகிற வாகனங்களில் தான் ஏற்றி அனுப்பி வைக்க வேண்டும். குளிர்வதனம் செய்த உணவுப் பொருளை 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலைகளிலும், உறைவித்த உணவுப் பொருளை 18°C (0°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலைகளிலும் அனுப்பி வைத்தாக வேண்டும்
- கிரேடு கொடுக்கப்படாத மற்றும் சி கிரேடு முட்டைகளை உணவு வளாகங்களில் உபயோகிக்க முடியாது. ஏ கிரேடு முட்டைகளை மட்டுமே உபயோகியுங்கள். பி கிரேடு முட்டைகளை பேக்கரி உற்பத்தியாளர்கள் மட்டுமே உபயோகிக்க முடியும். திரவ முட்டைகள் கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- ஐஸ் கிரீம், பாலாடை, சோர் கிரீம் மற்றும் தயிர் போன்ற அனைத்துப் பால் தயாரிப்புகளையும் கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட பால் கொண்டே தயாரித்தாக வேண்டும்.

- வர்த்தக ரீதியாகத் தயார் செய்யப்படுகிற உலோகக் கொள்கலனில் அடைத்த உணவுப் பொருட்கள், தொடர்ச்சியாகப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு, சரிபார்க்கப்படும் தரக்கட்டுப்பாட்டு விதிமுறைகளுக்கு அமைவதற்காக மிக உயர்ந்த வெப்பநிலைகளுக்குச் சூடாக்குவதன் மூலம் பாதுகாப்பானவையாக ஆக்கப்படுகின்றன. உப்பியிருத்தல், கசிவு, துருப்பிடித்திருத்தல், நெளிவு, குறைவு ஆகியவற்றின் அடையாளங்கள் அல்லது படிக்க முடியாத மேற்சீட்டுகள் போன்றவை இருந்தால், அத்தகைய உலோகக் கலனில் அடைத்த தயாரிப்புகளை நிராகரித்து விடுங்கள்.
- உலர்ந்த உணவுப் பொருட்களை உலர்ந்த, உடையாத பொதிகளில் பெற்றுக் கொண்டாக வேண்டும். ஈரமாக இருப்பது அல்லது பூஞ்சணம் இருப்பது மாசடைந்த உணவிற்கான அல்லது பாக்கிரியா வளர்ச்சிக்கான அடையாளங்களாக இருக்கலாம். ஓட்டைகள் அல்லது கிழிதல்கள் ஏதேனும் பொதிகளில் இருக்கின்றனவா எனப் பாருங்கள் அவை தொற்று ஏற்பட்டதற்கான தடயமாக இருக்கலாம். மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கும், பூச்சிகளை அண்டவிடாமல் செய்வதற்கும், தானியங்கள் மற்றும் பெரிய அளவிலான உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தையும் மூடிய உணவுத் தரமுள்ள கொள்கலன்களிலேயே இருப்பு வையுங்கள்.
- உணவு வளாகத்தில் உபயோகிக்கிற குடிநீர், பருகக்கூடிய நீர் விநியோகிக்கும் இடத்திலிருந்து வந்திருக்க வேண்டும். தனியார் கிணற்றில் (சிறு குடிதண்ணீர் அமைப்பின் கீழ் O. Reg 319/08) இயங்குகிற உணவு வளாகங்கள், தங்களது தண்ணீரை தொடர்ச்சியாக மாதிரி எடுத்து, அதனைப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். வழக்கமான ஆய்வுகளின் போது அப்பகுதிப் பொது சுகாதார ஆய்வாளரும் அத்தண்ணீரில் இருந்து மாதிரியை எடுத்துக் கொள்வார். ஒரு எதிரிடையான முடிவு குறித்து ஒரு உணவு வளாகத்திற்கு அறிவிக்கப்படுமானால், உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டாக வேண்டும்.
- உணவுப் பொருட்கள் நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்கவும், பூஞ்சணம் வளர்வதைத் தவிர்க்கவும், இருப்பு வைக்கும் பகுதிகள் சுத்தமாகவும், குறைந்தளவு ஈரப்பதம் உள்ளவையாகவும் இருந்தாக வேண்டும். உணவுப் பொருட்களை மட்டுமே இருப்பு வைப்பதற்கு உபயோகிக்கிறதோர் பகுதியிலேயே எப்போதும் உணவை இருப்பு வையுங்கள். வேதிப்பொருட்களையும் உணவுப் பொருட்களையும் ஒருபோதும் ஒன்றாக இருப்பு வைத்துவிடக் கூடாது.
- அனைத்து உணவுகளையும் தரையிலிருந்து குறைந்தது 15 செமீ (ஆறு அங்குலங்கள்) உயரத்தில் தான் வைக்க வேண்டும் மேலும் அவற்றை நல்ல தரமுடையதும், எளிதாக சுத்தம் செய்ய முடிகிறதமான கொள்கலன்களிலேயே இருப்பு வைக்க வேண்டும்.
- அனைத்து உணவுகளையும் முதலில் வருவது முதலில் வெளிச் செல்ல (FIFO) வேண்டும் என்ற விதியை உபயோகித்தே இருப்பு வைக்க வேண்டும். இந்தத் திகதிக்கு முன்னர் பயன்படுத்துவது நல்லது எனக் குறிப்பிட்டுள்ள தேதி அல்லது காலாவதித் தேதி வாக்கில் உணவுப் பொருட்களை அடுக்கி வையுங்கள். பழைய தயாரிப்புகளை முதலில் உபயோகிப்பதை உறுதி செய்யும் வகையில் - நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட முதல் தயாரிப்பு (உள்ளே தான்) நீங்கள் உபயோகிக்கின்ற முதல் தயாரிப்பு (வெளியே) - ஆக இருப்பதற்கு புதிய தயாரிப்புகளைப் பழைய தயாரிப்புகளுக்குப் பின்னால் வைக்க வேண்டும்.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 63)

தவறு

சரி

தவறு

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 71)

- | | |
|------|------|
| 1. A | 5. C |
| 2. D | 6. C |
| 3. D | 7. A |
| 4. C | |

ஒன்றினால் இன்னொன்று மாசடைதல்

- 76 முன்னுரை
- 76 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 76 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 77 உபகரணத்திலிருந்து-உணவிற்கு
- 77 குளிர்பதனம் செய்தல் சரியான செயல்பாடு
- 78 சாதனத்திலிருந்து-உணவிற்கு
இது எப்படி நேரலாம்?
உபகரணத்தினால் உணவு அசுத்தம் அடைவதைத் தவிர்த்தல்
- 79 மக்களிடமிருந்து-உணவிற்கு
உணவைப் பரிமாறுதல்
உணவைச் சுவைத்தல்
- 80 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 82 சுருக்கம்
- 82 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைதல் என்பது, ஒரு உணவிற்கு நோயுண்டாக்கும் நுண்-உயிரிகள் மற்றும்/அல்லது ஒவ்வாமை உண்டாக்கும் பொருட்கள், கைகளினாலோ, இன்னொரு உணவுப் பொருளினாலோ அல்லது உபகரணத்தினாலோ பரவுதல் என்பதேயாகும்.

ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைவது மூன்று வழிகளில் நேரலாம்:

1. உணவிலிருந்து-உணவிற்கு
2. உபகரணத்திலிருந்து-உணவிற்கு
3. மக்களிடமிருந்து-உணவிற்கு

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைவது குறித்த வரையறையை விளக்குதல்
- ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடையக்கூடிய மூன்று வழிகளைப் பட்டியலிடுவது
- ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைவதைத் தவிர்த்து, குளிராக வைத்திருக்கும் சாதனம் ஒன்றில் உணவுப் பொருட்களை இருப்பு வைப்பதற்கான சரியான வழியை விவரிப்பது.
- உணவை வாடிக்கையாளர்களுக்கு பரிமாறிக் கொண்டிருக்கிற வேளையில், அதனை மாசடையாமல் தவிர்ப்பது என்பதை விவரிப்பது
- சாதனத்திலிருந்து உணவு மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகளைப் பட்டியலிடுவது
- சுவை பார்ப்பதில் செய்யக் கூடியவற்றையும் செய்யக் கூடாதவற்றையும் விளக்கிச் சொல்லுதல்

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

சரி	தவறு	உணவைச் சுவைத்துப் பார்ப்பதற்காக அதனுள் உங்கள் விரலை விடுவது ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதே.
சரி	தவறு	இடமில்லாத பட்சத்தில், நடைபாதை சுத்தமாகவும், கிருமி நீக்கியதாகவும் இருக்கும் வரையில் அங்கு உலர்ந்த சரக்குகளை இருப்பு வைப்பது ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கதே.
சரி	தவறு	சிறு கரண்டிகள் போன்ற ஒருமுறை பாவனைக்கு மட்டும் என்றுள்ள பாத்திரங்கள் உபயோகித்திருக்காதவை போன்று தோன்றினால், அவற்றை மறுமுறை உபயோகிப்பது ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதே.

உணவிலிருந்து-உணவிற்கு

சரியாகக் குளிர்வதன் செய்தல்

ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, குளிர்வதன் பெட்டியில் உள்ள உணவை முறையாக இருப்பு வைத்தாக வேண்டும்.

மேலே:

சமைத்த, சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவுப் பொருட்களை மேல் தட்டில் வைப்புகள்.

நடுவில்:

கழுவாத, சமைக்காத பழங்களையும், காய்கறிகளையும், மறுபடியும் சூடுபடுத்தும் பொருட்களையும் நடுத் தட்டில் வைப்புகள்.

அடியில்:

சமைக்காத இறைச்சி, கோழியின இறைச்சி மற்றும் கடல் உணவுகளை அடித்தட்டில் வைத்து விடுங்கள். இது, சமைக்காத இறைச்சிலிருந்து வடியும் சாறு, சமைத்த, சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவில் விழுவதைத் தவிர்க்க உதவும்.

குளிர்விப்பதற்கு நிறைய இடம் இருக்கிற பட்சத்தில், அக்குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒவ்வொரு உணவுக் குழுவையும் தனித்தனி பகுதியில் இருப்பு வைப்புகள். ஒரு உணவிலிருந்து வடியும் நீர் அல்லது சாறுகளினால் இன்னொரு உணவு மாசடையாமல் இருக்கச் செய்வதற்காகவும், தூசி அல்லது பொருட்கள் போன்ற மற்ற மாசடையச் செய்யும் பொருட்களை அண்ட விடாமல் செய்வதற்காகவும், சேமித்த உணவுகள் அனைத்தையும் மூடி வைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

உணவு மாசடைந்திருக்கலாம் என்பதற்கானதோர் வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பதாக நீங்கள் நினைக்கிற பட்சத்தில், அதனைக் குப்பையில் போட்டு விட்டு, உங்கள் மேற்பார்வையாளருக்குத் தெரிவித்து விடுங்கள்.

குளிர்வதன் செய்தல் சரியான செயல்பாடு

குளிர்சாதனப் பெட்டித் தட்டுக்கள்

- மேல் தட்டு
- நடுத் தட்டு
- அடித் தட்டு

ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, ஒவ்வொரு உணவுப்பொருளின் பக்கத்திலும், அது குளிர்சாதனப் பெட்டியின் எந்த அடுக்கில் இருப்பு வைக்க வேண்டும் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள். உரிய எழுத்துக்களை எழுதுங்கள். A, B அல்லது C.

உணவுகளின் வகைகள்:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. பால் _____ | 4. தயாரித்து வைத்துள்ள சாலட் _____ |
| 2. சமைக்காத மாட்டிறைச்சி _____ | 5. மீதமாகிப் போன லசான்யா _____ |
| 3. பச்சைக் காய்கறிகள் _____ | 6. சமைக்காத கோழி இறக்கைகள் (விங்க்ஸ்) _____ |



முறையாகக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இரப்புவதைத் தல்



முறையற்ற விதத்தில் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருப்பு வைத்தல்

உபகரணங்களிலிருந்து-உணவிற்கு

சமைத்த அல்லது சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவிலிருந்து சமைக்காத உணவைத் தொலைவில் தள்ளி வைப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். இறைச்சி, முட்டைகள், சமைக்காத பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உள்ளிட்ட சமைக்காத உணவுப் பொருட்களில் நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கலாம். அப்படிச் சமைக்காத உணவுப் பொருளில் உங்கள் சமையலறையில் உள்ள உபகரணத்தின் ஒரு பகுதி பட்டு விடுகிற பட்சத்தில், அது அவ்வுணவில் இருக்கிற நோயுண்டாக்கும் கிருமிகளை எடுத்துக் கொள்ளும். பின் அது சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவில் படும் பட்சத்தில், அந்த உணவும் மாசடைந்து விடும்.



சமைக்காத உணவிலிருந்து சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவுப் பொருள் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழி என்பது, அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியான உபகரணங்கள், பாத்திரங்கள், வெட்டுப் பலகைகள் மற்றும் தயார் செய்யும் பகுதிகளை வைத்துக் கொள்வதேயாகும்.

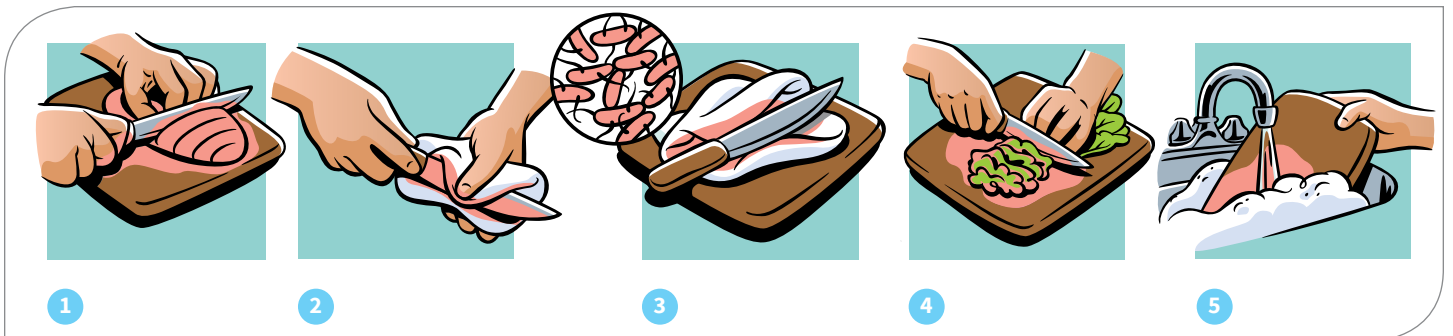
அனைத்து சாதனங்களையும் அடிக்கடி, குறிப்பாக ஒவ்வொரு உபயோகத்திற்கும் இடையில் கழுவி அலசி, கிருமி நீக்கியாக வேண்டும்.

இதில், நிறக் குறியீடு செய்த பாத்திரங்கள் மற்றும் வெட்டும் பலகைகள் உபயோகமானதாக இருக்கக் கூடும். வேக வைக்காத உணவுகளுக்கு ஒரு நிறத்தையும், சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவுகளுக்கு வேறு நிறத்தையும் உபயோகியுங்கள்.

இது எப்படி நேரலாம்?

ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசடைவது என்பது எவ்வளவு எளிதானது என்பதைக் காண்பிக்க, இந்த உதாரணத்தைப் பரிசீலியுங்கள்:

1. உணவு கையாளும் ஒருவர், சமைக்காத கோழியிறைச்சியை ஒரு வெட்டுப் பலகையில் வைத்துத் துண்டு துண்டாக நறுக்குகிறார். அந்த சமைக்காத கோழியிறைச்சி, பொதுவாகவே சமைக்காத கோழியிறைச்சியில் காணப்படும் சல்மோனெல்லா பாக்டீரியாவினால் மாசடைந்திருக்கின்றது. *அந்த சமைக்காத கோழியிறைச்சி, அவ்வெட்டுப் பலகை, கத்தி மற்றும் உணவு கையாள்பவரின் கைகள் ஆகியவற்றை மாசடையச் செய்கிறது.*
2. அந்த உணவு கையாள்பவர் அசுத்தம் அடைந்த அக்கத்தியையும், வெட்டுப் பலகையையும் ஒரு துணியைக் கொண்டு துடைத்து, அவற்றை ஒரு ஓரத்தில் வைக்கிறார். *இப்போது, வெட்டுப்பலகை, கத்தி, துணி மற்றும் உணவு கையாள்பவரின் கைகள் ஆகிய அனைத்துமே, சமைக்காத கோழியிறைச்சியிலிருந்து வந்த நுண்-உயிரிகளினால் கேடு அடைந்திருக்கின்றன.*
3. அறை வெப்பநிலையில் இருக்கையில், சல்மோனெல்லா மிகத் துரிதமாக பலுக்கிப் பெருகுகின்றது. *அந்த நுண்-உயிரிகளைக் கண்களால் பார்க்க முடியாது என்பதால், சமையலறையில் உள்ள உணவு கையாளும் மற்றவர்களுக்கு இப்பொருட்கள் அனைத்தும் கேடு அடைந்திருக்கின்றன என்பது தெரியாது.*
4. உணவு கையாளும் இன்னொருவர் அக்கத்தியையும், வெட்டும் பலகையையும் எடுத்து, ஒரு சலாட்டுக்காக இலைகோசு நறுக்க உபயோகிக்கிறார். *அந்த இலைகோசு இப்போது சல்மோனெல்லாவினால் கேடு அடைந்து விட்டது.*
5. இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு, அக்கத்தியையும், வெட்டும் பலகையையும், துணியையும், வேறு எந்த உணவு அல்லது உணவுப் பொருளை வைக்கும் மேல்பரப்புகள் எதிலும் படுவதற்கு முன்பாக, சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்தாக வேண்டும். *வேறு எந்த உணவையோ அல்லது உணவு படும் சாதனத்தையோ கையாளவதற்கு முன்பாக, அவ்வுணவு கையாள்பவரின் கைகளைக் கழுவியாக வேண்டும்*



உபகரணங்களினால் உணவு மாசடைவதைத் தவிர்த்தல்

• முறையான செறிவுகளில் கலந்த கிருமி நீக்கும் கரைசலை ஒரு வானியில் அல்லது பெயரெழுதிய தெளிப்புப் புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (95-99 ஆம் பக்கங்களைப் பாருங்கள்).



- துணியில் பாக்கிரியாக்கள் வளர்ச்சியடைவதைத் தடுக்க துடைக்கும் துணிகளை கிருமி நீக்கும் கரைசலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வெட்டும் மேற்பரப்புகளில் விரிசல்கள், பிளவுகள் அல்லது தையல் பிரிந்து போயிருப்பது போன்றவை இருந்தால் அவற்றை மாற்றி விடுங்கள். தீங்கிழைக்கும் நுண்-உயிரிகளைப் போக்கும் வகையில் சேதமடைந்த மேற்பரப்புகளைப் போதுமான அளவிற்கு சுத்தமாகத் துடைக்க முடியாது.
- இறைச்சி வெட்டும் கருவிகள் உணவுப் பொருளில் படுகின்றன என்பதையும், ஆகையால் உபயோகித்த பின்பு அவற்றைத் தனியாக எடுத்துச் சென்று நன்றாகக் கழுவி கிருமி நீக்கம் செய்தாக வேண்டும். என்பதனையும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் பலமுறை அவற்றை உபயோகிக்கிறீர்கள் என்றால், பாக்கிரியாக்களை வெட்டும் மேற்பரப்புகளிலிருந்து அகற்றுவதற்கு அச்சாதனத்தை நாள் முழுவதும் சுத்தம் செய்யுங்கள். நாளின் முடிவில், இறைச்சி வெட்டும் கருவியைத் தனியாக எடுத்துச் சென்று, நன்றாகக் கழுவி கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.
- நாள் முழுவதும் பாத்திரங்களை (உ.ம்., கத்திகள், அகப்பைகள், இடுக்கிகள் போன்றவற்றை) அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டே இருங்கள். ஒரு பாத்திரம் தரையில் விழுந்து விட்டால், அதனை உங்கள் மேல் அங்கியில் அல்லது துணியில் துடைத்து விட்டு மறுபடியும் உபயோகிக்காதீர்கள். அது அழுக்கடைந்ததாக இருந்தால், அதனை பாத்திரம் கழுவும் பகுதிக்கு அனுப்பி விட்டு, புதியதொன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

• உலோகக் கலனைத் திறக்கும் பிளேடுகள் கலனுக்குள் சென்று உணவில் பட்டுவிடக்கூடும். அவற்றைத் தொடர்ச்சியாக சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்தாக வேண்டும்.

மக்களிடமிருந்து-உணவிற்கு

உணவைப் பரிமாறுதல்

வாடிக்கையாளர்களுக்கு உணவைப் பரிமாறும் போதும் கேடு நேரலாம். உணவு கையாளுபவர்கள், கூடுமான போதெல்லாம் உணவுப் பொருளை நேரடியாகத் தொடுவதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். இடுக்கிகள், சிறு கரண்டிகள், ஆழமான கரண்டிகள் போன்ற சமையல் பாத்திரங்கள், உங்கள் கைகளில் உள்ள நுண்-உயிரிகள் உணவிற்குச் சென்று விடுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

உணவைப் பரிமாறிக் கொண்டிருக்கையில் அது மாசடைவதைத் தடுப்பதற்குப் பின்வரும் உதவிக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

- டோனட்டுகள், குக்கீஸ்கள், மஃபின்கள் அல்லது ஐஸ்கிரீம் கோன்களைப் பரிமாறுவதற்கு, ஒருமுறை ஒரு பாவனையின் பின் எறிய வேண்டிய பைகள், ஒற்றை-உபயோக கைத்துடைப்புத் துணிகள், மெழுகுக் காகிதங்கள் அல்லது ஒருமுறை உபயோகக் கையுறைகள் ஆகியவற்றை உபயோகியுங்கள்.
- டம்ளர்கள், உறிஞ்சு குழல்கள் அல்லது வெட்டும் சாதனங்களின் உண்ணும் முனைகள் போன்ற - வாய்கள் அல்லது உணவில் படுகிற தட்டுக்கள் அல்லது சமையல் பாத்திரங்களின் மேற்பரப்புகளைத் தொடாதீர்கள்.
- ஒரு தட்டைப் பிடிப்பதற்காக அதன் மேல் பகுதியில் உங்கள் பெருவிரலை வைக்காதீர்கள். உங்கள் பெருவிரலை விளிம்பில் வைத்து தட்டுக்களை அடியில் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கைகள் உணவுப் பொருளில் பட்டுவிடலாம் என்பதால், பல தட்டுக்களை ஒரே முறை கொண்டு செல்வதற்காக ஒருபோதும் தட்டுக்களை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்காதீர்கள்.
- பரிமாறுவதற்கு பரிமாறும் தட்டுக்களை உபயோகியுங்கள்
- பரிமாறி, சாப்பிடாமல் விட்டுச் சென்ற உணவுப் பொருட்கள் எதையும் குப்பையில் போட்டு விடுங்கள். உதாரணமாக, ஒரு தட்டில் சாப்பிடாமல் விட்டுள்ள உணவின் மேலே தூவும் பொருட்கள், ரொட்டிக் கூடையில் சாப்பிடாமல் விட்டுச் சென்ற ரொட்டிகள் போன்றவை.
- ஒருதர்ப்பாவனைத் தட்டுக்கள், பிளாஸ்டிக் வெட்டு கரண்டிகள் அல்லது குத்து குச்சிகள் போன்ற ஒருதர்ப்பாவனைக்கு-மட்டும் உள்ள பொருட்களை, அவை உபயோகிக்காதவை போலத் தோன்றினாலும் கூட, அவற்றைக் குப்பையில் போட்டு விடுங்கள். அவற்றை முறையாகச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்ய

முடியாது.

உணவைச் சுவைத்தல்

உணவு கையாளுபவர்கள், உணவைத் தயார் செய்கையில், அதனை அடிக்கடி சுவைத்துப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது:

செய்யக்கூடியவை:

- ஒருதரப்-பாவனைக்கு-மட்டும் உள்ள ஒரு சிறு கரண்டியை உபயோகித்து விட்டு, உணவைச் சுவைத்துப் பார்த்துவிட்ட பிறகு அப்போதே அதனைக் குப்பையில் போட்டு விடுங்கள்
- ஒரு சுத்தமான, வழக்கமான சிறு கரண்டியை உபயோகித்து விட்டு, உணவைச் சுவைத்துப் பார்த்துவிட்ட பிறகு அப்போதே அதனை அழுக்கான சமையல் பாத்திரங்களோடு வைத்து விடுங்கள்
- உணவை ஒரு கப், சுவைக்கும் கோப்பை அல்லது இன்னொரு சிறு கரண்டியில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவைச் சுவை பார்க்க இரண்டாவது சிறு கரண்டி ஒன்றை உபயோகியுங்கள் - அந்த வழியில், முதல் சமையல் பாத்திரம் உணவிற்குள் செல்கிறது, இரண்டாவதோ உங்கள் வாயிற்குள் செல்கிறது, இவ்விரண்டும் ஒன்றையொன்று தொடுவதேயில்லை.



செய்யக் கூடாதவை:

- உங்கள் விரலை உணவிற்குள் விட்டு, பின் உங்கள் வாயிற்குள் விடுவது
- உங்கள் வாயிலிருந்த சிறு கரண்டியைத் திரும்பவும் உணவிற்குள் விடுவது.

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

1. உணவைப் பரிமாறும் போது பின்வரும் நடைமுறைகளில் எவற்றைப் பணியாளர்கள் பின்பற்ற வேண்டும்?
 - a. டம்ளர்களை வரிசையாக ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைப்பது.
 - b. ஒருதரப்-பாவனைக்கு-மட்டும் சமையல் பாத்திரங்கள், உபயோகித்திருப்பதைப் போல் தோன்றவில்லை என்றால், அவற்றை மறுபடியும் உபயோகிப்பது.
 - c. டம்ளர்களின் உள்பக்கங்களையும், வெட்டக்கூடிய கரண்டிகளின் சாப்பிடும் முனைகளையும் தொடாமல் இருத்தல்.
 - d. கூடிய மட்டும் எத்தனை தட்டுகளை எடுத்துச் செல்ல முடியுமோ அத்தனையையும் எடுத்துச் சென்று வாடிக்கையாளர்களுக்கு விரைவாகப் பரிமாறுவது.

2. உணவைச் சுவை பார்ப்பதற்கு பின்வரும் நடைமுறைகளில் எவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும்?
- வழக்கமாக உபயோகிக்கும் சிறு கரண்டி ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் உபயோகித்து, ஒவ்வொரு முறை உபயோகித்த பின்னும் தண்ணீரின் கீழ் அலசுவது.
 - கழுவிய விரல் ஒன்றை உணவிற்கு நுழைத்து, பின் உங்கள் கைகளை மறுபடியும் கழுவிக் கொள்வது.
 - ஒரு கப்பிற்குள் உணவை அள்ளிப் போட்டு, அந்த உணவைச் சுவை பார்ப்பதற்கு இரண்டாவதாக ஒரு சிறு கரண்டியை உபயோகிப்பது.
 - ஒரு பாவனையின் பின் எறிய வேண்டிய சிறு கரண்டி ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் உபயோகித்து, ஒவ்வொரு முறை உபயோகித்த பின்னும் தண்ணீரின் கீழ் அலசுவது.
3. சமைக்காத, கழுவாத காய்கறிகளை ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருப்பு வைப்பதற்கான சரியான வழி என்பது பின்வருவதில் எது?
- சமைக்காத இறைச்சிகளின் கீழ்
 - ஒரு சீஸ் தட்டின் மேல்.
 - தயார் செய்து வைத்துள்ளதோர் சலாடின் கீழ்
 - சமையல் செய்து வைத்துள்ள காய்கறிகளின் மேல்.
4. துடைக்கும் துணிகளை எங்கே இருப்பு வைக்க வேண்டும்?
- கைகழுவும் தொட்டியில்.
 - உங்கள் மேலங்கியிலிருந்து தொங்க விடுவது.
 - கிருமி நீக்கும் கரைசல் உள்ளதோர் தொட்டியில்.
 - கைக்கு அருகில் உள்ளதோர் கவுண்டரில்.
5. ஒரு உணவிலிருந்து இன்னொரு உணவு மாசுபடுவதற்கானதோர் உதாரணம் என்பது பின்வருவதில் எது?
- ஒரு வாக்-இன்-கூலரில் தயார் செய்து வைத்துள்ள சலாட் கிண்ணத்துக்கு அடுத்து வைத்துள்ளதோர் சீஸ் தட்டு.
 - ஒரு உணவு தயாரிக்கும் கவுண்டருக்குக் கீழே, கிருமி நீக்கும் கரைசல் உள்ள பெயரெழுதிய வாளியில் உள்ளதோர் துடைக்கும் துணி.
 - சமைக்காத கோழி நெஞ்சுப் பகுதிகளை வெட்டுவதற்கு ஒரு கத்தி உபயோகிக்கப்பட்டு, பின் அது காய்கறிகளை நறுக்க உபயோகிக்கப்படுவது.
 - வெள்ளரிக்காய்களை நறுக்குவதற்கு ஒரு கத்தி உபயோகிக்கப்பட்டு, பின் அது தக்காளிகளை நறுக்குவதற்கு உபயோகிக்கப்படுவது.

சுருக்கம்

உணவிலிருந்து-உணவிற்கு

- சமைக்காத இறைச்சி, கோழியின இறைச்சி மற்றும் கடல் உணவுகளை குளிர்சாதனப் பெட்டியின் அடித்தட்டில் வைத்து விடுங்கள். சமைத்த, சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவுப் பொருட்களை மேல் தட்டில் வையுங்கள். கழுவாத, சமைக்காத பழங்களையும், காய்கறிகளையும், மறுபடியும் துடுபடுத்தும் பொருட்களையும் நடுத்தட்டில் வையுங்கள். குளிர்விப்பதற்கு நிறைய இடம் இருக்கிற பட்சத்தில், அக்குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒவ்வொரு உணவுக் குழுவையும் தனித்தனி பகுதியில் இருப்பு வையுங்கள்.

உபகரணங்களிலிருந்து-உணவிற்கு

- உபகரணங்களால் உணவு மாசடைவதைத் தடுப்பதற்கு, பெயரெழுதிய ஒரு தெளிப்புப் புட்டியில் அல்லது ஒரு வாளியில் உரிய செறிவுக்கு கரைத்த கிருமி நீக்கும் கரைசலை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். துணியில் பாக்கீரியாக்கள் வளர்ச்சியடைவதைத் தடுக்க துடைக்கும் துணிகளை ஓர் கிருமி நீக்கும் கரைசலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முறையாக சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்ய முடியாத விரிசல்கள், பிளவுகள் அல்லது தையல் பிரிந்து போயிருப்பது போன்றவை இருக்கிற வெட்டும் பலகைகளுக்குப் பதிலாக வேறொன்றை எடுத்து உபயோகியுங்கள்.
- நாள் முழுவதும் பாத்திரங்களை (உ.ம்., கத்திகள், அகப்பைகள், இடுக்கிகள் போன்றவற்றை) அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டே இருங்கள்.
- நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து இறைச்சி வெட்டும் கருவிகளைச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மக்களிடமிருந்து-உணவிற்கு

- வாடிக்கையாளர்களுக்கு உணவைப் பரிமாறும் போது கவனமாக இருங்கள். எடுத்துச் செல்லும் தட்டுகளை உபயோகித்தல், தட்டுகளை அவற்றின் விளிம்பில் பெருவிரலால் பிடித்து, அத்தட்டின் அடியில் மற்ற விரல்களை வைத்துப் பிடிப்பது மற்றும் வெட்டுவதற்கான கரண்டிகளின் சாப்பிடும் முனைகளைத் தொடாமல் இருத்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாசுபடாமல் தவிர்த்தல்.
- உணவை சுவைக்கும் போது, ஒற்றைப் பாவனை சிறு கரண்டி ஒன்றை உபயோகித்து, உபயோகித்த பின் அதனைக் குப்பையில் போட்டு விடுங்கள். ஒரு சுத்தமான, வழக்கமாக உபயோகிக்கும் சிறு கரண்டியை உபயோகித்து, ஒவ்வொரு முறை உபயோகித்த பின்னும் அதனை அழுக்கான தட்டுகளோடு வைத்து விடுங்கள், அல்லது உணவை ஒரு கப்பில் அள்ளிப் போட்டு, உணவைச் சுவைத்துப் பார்ப்பதற்கு இரண்டாவதாக ஒரு சிறு கரண்டியை உபயோகியுங்கள்.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 75)

- தவறு
- தவறு
- தவறு

குளிர்பதனம் செய்தல் சரியான செயல்பாடு: (பக். 76)

- | | |
|------|------|
| 1. A | 4. A |
| 2. C | 5. B |
| 3. B | 6. C |

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 79)

- | | |
|------|------|
| 1. C | 4. C |
| 2. C | 5. C |
| 3. C | |

தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

- 84 முன்னுரை
- 84 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 84 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 85 சீருடைகள், உடைகள் மற்றும் மேலங்கிகள்
- 85 கேசம்
- 86 கைச் சுத்தம்
 - கழிவறையை உபயோகித்த பிறகு
 - இருமல் அல்லது தும்மலுக்குப் பிறகு
 - உங்கள் மூக்கு அல்லது வாயைத் தொட்ட பிறகு
 - உங்கள் கைகளை எப்படி சுத்தம் செய்வது
- 89 தொடாமல் இருக்கும் யுக்திகள்
- 89 உங்களுக்கு எப்போது கையுறைகள் அவசியமாகின்றன
- 89 நீங்கள் சுகவீனமாக இருக்கும் போது
- 90 நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பும் போது
- 90 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 91 சுருக்கம்
- 91 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தை உண்டாக்கும் நுண்-உயிரிகளின் முக்கியமான மூலங்களில் ஒன்று மக்களேயாவர். நுண்-உயிரிகள் உடலின் மீதும், உடலிலும் (உ.ம்., கைகள், முகம் மற்றும் ரோமம்) உடைகளிலும் இருக்கின்றன. இத்தகைய நுண்-உயிரிகள் அங்கே ஒரு நபர் சுகவீனமாக இருக்கும் போது மட்டுமல்லாமல் எல்லா நேரங்களிலும் இருக்கின்றன. அவை இன்னொரு நபருக்கு உணவின் மூலமாகக் கடத்தப்படுகிற பட்சத்தில் அவர்களை மிகவும் சுகவீனமாக்கலாம்.

உணவைக் கையாண்டு, தயார் செய்கிற ஒருவராக, நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவது முக்கியமானதாகும். இது உங்களிடமிருந்து நீங்கள் கையாளுகிற உணவிற்கு நுண்-உயிரிகளைக் கடத்துவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும். இதனை தீவிரமான ஒன்றாக எடுத்துக் கொண்டாக வேண்டும், ஏனென்றால் சிறு அளவிலான நுண்-உயிரிகள் கூட ஒருசிலருக்கு மரணத்தை உண்டாக்கக் கூடியதாக இருந்துவிட முடியும்.

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- உணவைக் கையாளும் போது சுத்தமான வெளி ஆடைகளையும், தலைச் சீராக்களையும் அணிவதன் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்வது
- கைகழுவுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்கிச் சொல்லி, முறையாகக் கை கழுவுவதன் ஆறு படிகளைத் தெரிந்து கொள்வது
- உணவைக் கையாளுபவர்கள் எப்போது தங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்ற சூழ்நிலைகளைப் பட்டியலிடுவது
- உடனடியாக சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவுகளைக் கையாளும் போது 'தொடாமல் இருக்கும்' யுக்தியையும், அதன் முக்கியத்துவத்தையும் விளக்கிச் சொல்வது
- முறையான கையுறை உபயோகிக்கும் பழக்கத்தையும், அவற்றை எப்போது உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதையும் விவரிப்பது
- சுகவீனமாக உள்ள பணியாளர்களுக்கான கொள்கைகளையும், நடைமுறைகளையும், அவர்கள் எப்போது பணிக்கு வர வேண்டும் என்பதையும் விவரிப்பது

உங்கள் அறிவரைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

சரி	தவறு	ஒரு மென்தாளை வைத்து அடக்கி விடுகிற பட்சத்தில், நீங்கள் தும்மிய பிறகு நீங்கள் உங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டியதில்லை.
சரி	தவறு	ஒரு உடல் ரீதியான கேடாகவும், நுண்-உயிரி சார்ந்ததோர் கேடாகவும், மனித ரோமம் ஒரு பிரச்சினையாக இருந்துவிட முடியும்.
சரி	தவறு	கையுறைகளை அணியும் போது, உபயோகித்த பிறகு கைகளைக் கழுவ வேண்டியதில்லை.
சரி	தவறு	முறையான கைகழுவும் பழக்கத்தைக் கையாளும் வரையில் வயிற்றுப் போக்குள்ள ஒரு நபர் உணவைக் கையாளலாம்.

சீருடைகள், உடைகள் மற்றும் மேலங்கிகள்



உணவு வளாகத்தில் உள்ள அனைத்துப் பணியாளர்களும், உணவைக் கையாளும் வேளையில் சுத்தமான வெளி உடைகளை அணிந்து கொள்வது அவசியமானதாகும். அழுக்கான உடைகளில் நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கலாம். உணவைக் கையாளுபவர்கள், அவர்களது பணி நேரம் ஆரம்பிக்கையில் சுத்தமான சீருடைகளை மாற்றிக் கொண்டாக வேண்டும். இள நிறமுடைய உடைகளே அழுக்கடையும் போது எளிதாகப் பார்த்துவிட முடியும் என்பதால், அவையே சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன.

O. Reg. 562, Sec. 65(1)(c).

கேசம்

ஒரு உடல் ரீதியான கேடாகவும், நுண்-உயிரி சார்ந்ததோர் கேடாகவும், மனித ரோமம் ஒரு பிரச்சினையாக இருந்துவிட முடியும். சராசரியான ஒரு நபர், ஒரு நாளில் சுமாராக 50-100 ரோமங்களை உதிர்க்கிறார். ரோமத்திலும் நுண்-உயிரிகள் உள்ளன, அவற்றில் சில நோயுண்டாக்கும் கிருமிகளாக இருக்கலாம், ஆகவே உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு உணவில் ரோமம் இல்லாமல் பார்த்தாக வேண்டும். தொப்பிகள் அல்லது கேச வலைகள் போன்ற தலைச்சீராக்கள் உணவில் ரோமம் விழாமலும், உணவு இருக்கும் மேற்பரப்பில் படாமலும் பார்த்துக் கொள்ள உதவும். அவை, மக்கள் தங்கள் கேசத்தைத் தொட்டுவிட்டு, தங்கள் கைகளை மாசு படுத்தாமல்

உங்கள் உணவில் ரோமம் இருப்பது சங்கடமானதாகும். வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து புகார் வருவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, உணவைக் கையாளுபவர்கள் தலைச்சீராவை அணிந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

இருக்கவும் உதவுகின்றன. சமையலறையில் வெப்பம் கூடி விடும் போது, மக்கள் தாங்கள் என்ன

செய்கிறோம் என்று உணராமலேயே, தங்களது கேசத்தை நெற்றிலிருந்து சீவி, பின் கழுத்தின் பின்புறத்திலிருந்து சீவலாம். தலைச்சீராவை உபயோகித்துக் கொள்வது, உங்கள் தலையையும், கேசத்தையும் தொடுவது குறித்து உங்களை இன்னும் அதிக விழிப்புள்ளவர்களாக ஆக்கும் தலைச்சீராவை முறையாக அணிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும். அது அவர்களது கேசம் அனைத்தையும் மூடி, நெற்றியிலும், கழுத்திற்குப் பின்னும் முடியில்லாமல் இருக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விதிவிலக்குகள்

ஆண்பெண் ஏவலாட்கள் மற்றும் விடுதியாட்கள் போன்ற உணவு தயாரிக்காத உணவுச் சேவைப் பணியாளர்கள் தலைச்சீராவை அணிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்காது.

O. Reg. 562, Sec. 65(1)(d).

கைச் சுத்தம்

கைகழுவுவதைச் சரியாக செய்யும் போது, அது தான் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் உட்பட, தொற்றக் கூடிய நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான திறம்பட்ட ஒரே வழியாகும்!

உங்கள் விரல் நகங்களில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் விரல் நகங்களின் கீழ் அழுக்கு சேர்ந்து கொள்கையில், அதனைச் சுத்தம் செய்வதற்கு வழக்கமாகக் கைகழுவுவதை விட அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

கையில் ஆபரணம் அணிவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். மோதிரங்கள், கைச்சங்கிலிகள் மற்றும் கைக்கடிகாரங்கள் போன்றவை அழுக்கைப் பிடித்து வைத்து, முறையாகக் கைகழுவுவதைச் சிரமமானதாக்கலாம்.

எப்போதும் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்:

- நீங்கள் வேலையை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக
- உணவு எதையும் கையாளுவதற்கு முன்பாக
- கழிவுகளைக் கையாண்ட பிறகு
- பணத்தைக் கையாண்ட பிறகு
- சுத்தம் செய்த பிறகு, பாத்திரம் கழுவிய பிறகு, தரையைத் துடைத்த பிறகு
- உங்கள் கைகள் அழுக்காகும் அல்லது அசுத்தம் அடையும் எந்த நேரத்திலும்



உங்கள் கைகளை அசுத்தம் அடையச் செய்யும் சில செயல்பாடுகளைப் பார்க்கலாம்.

கழிவறையை உபயோகித்த பிறகு

நீங்கள் சுகவீனமாக இல்லாத போதும் கூட, மலம் அல்லது சிறுநீர் வழியாக மிக அதிக அளவு நுண்-உயிரிகள் மற்றும் நோய்க் கிருமிகள் பரவலாம்.

கழிவறைக் காகிதங்கள் நுண்-உயிரிகள், உங்கள் கைகளுக்கு வந்து சேராமல் தடுப்பதில்லை. நுண்-உயிரிகள் என்பவை மிகச் சிறியவையாகும், அவை கழிவறைக் காகிதம் வழியாகவும் கடந்து செல்கின்றன.

கல்லீரல் அழற்சி A நோய் திடீரெனப் பரவுவது இந்த வழியில் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கலாம்:

“மற்ற மனிதர்கள் தான் ஹெப்பட்டைட்டிஸ் வைரஸிற்கான ஒரே மூலமாவார்கள். அந்த வைரஸ் அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரிய ஆரம்பிப்பதற்கு முன் வருகிற ஒரே வாரங்களில், மலத்தில் உயர்ந்த எண்ணிக்கையில் காணப்படுகின்றது. ஆகவே, முறையாகத் தனிப்பட்ட சுகாதாரம் பேணுவதில் (கைகழுவுவதில்) குறைபாடுகள் இருப்பதன் வாயிலாக தெரியாமல் மற்றவர்களுக்கு இவ்வைரஸைப் பரப்பி விடுவதற்கு சாத்தியமுள்ளது. நோய் திடீரெனப் பரவுவது... சமைக்கப்படாத அல்லது சமைத்த பிறகு கையாண்ட சாண்ட்விச்சுகள் மற்றும் சாலட்கள் உள்ளிட்ட, நோய்த்தொற்றடைந்த உணவு கையாளுபவர்களினால் அசுத்தம் அடைந்த உணவோடு தொடர்புடையதாக இருந்திருக்கிறது” (Alberta Health and Wellness: Common Food-borne Illnesses, 2009).

நீங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டிய மற்ற 5 முறைகளைக் குறித்து சிந்தித்துப் பார்க்க முடியுமா?

உங்கள் மூக்கு அல்லது வாயில் தொட்ட பிறகு

உங்கள் மூக்கைத் தொடுவது உங்கள் விரல்கள் மற்றும் கைகளை அசுத்தம் அடையச் செய்து விடலாம். உங்கள் மூக்கைத் தேய்ப்பது அல்லது உங்கள் வாயில் உங்கள் விரல்களை வைப்பது போன்றவற்றைத் தவிர்த்து விடுங்கள்; நீங்கள் அப்படிச் செய்வீர்கள் என்றால், உடனடியாக கைகழுவும் தொட்டியில் உங்கள் கைகளைக் கழுவி விடுங்கள்.

உங்கள் வாயிலிருந்து உங்கள் விரல்கள் மற்றும் கைகளுக்கு நுண்-உயிரிகள் கடத்தப்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்ய, நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை:

- புகைப்பிடித்தல்
- உங்கள் விரல் நகங்களைக் கடித்தல்
- உங்கள் கேசம், தாடி அல்லது மீசையைக் கோதி விடுதல்
- உங்கள் மூக்கைத் தேய்த்தல் அல்லது உங்கள் வாயைத் தொடுதல்
- மிளகு போன்ற பொருட்களை எடுப்பதற்காக உங்கள் விரலை நக்குதல்.

இது போன்ற காரியங்கள் எதையும் நீங்கள் செய்கிறீர்கள் என்றால், உணவை அல்லது கவுண்டர்கள் அல்லது சமையல் பாத்திரங்கள் போன்று உணவைத் தொடுகிற எதையும் கையாளுவதற்கு முன்பாக முறையாக உங்கள் கைகளைக் கழுவி விடுங்கள்.



இருமிய அல்லது தும்மிய பிறகு

இருமல்களும், தும்மல்களும் *ஸ்ட்ரீப்லோகாக்கஸ் ஆரேயஸ்* போன்ற நுண்-கிருமிகளை காற்றில் அனுப்புகின்றன, அதனை மற்றவர்கள் தங்கள் சுவாசத்தில் சுவாசித்து விடலாம். அவை அருகிலுள்ள மேற்பரப்புகளிலும் படிந்து, அம்மேற்பரப்புகளில் படுகிற எதையும் மாசடையச் செய்யலாம்.

தும்மல்கள் அல்லது இருமல்கள் எதையும் உங்கள் கைகளுக்குப் பதிலாக, உங்கள் சட்டைக் கைக்குள் அல்லது முழங்கைக்குள் அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு தும்மல் அல்லது இருமலினால் மாசடைந்த உணவு எதையும் குப்பையில் கொட்டிவிட

வேண்டும். ஒரு தும்மல் அல்லது இருமலினால் உணவு படக்கூடிய மேற்பரப்புகள் மாசடைந்தால், அவை யாவும் சுத்தமாக்கிக் கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும். உங்கள் கைகளில் நீங்கள் தும்மி விட்டாலோ அல்லது இருமி விட்டாலோ, கைகழுவும் தொட்டியில் உடனடியாக உங்கள் கைகளைக் கழுவி விடுங்கள்.

எப்போது உங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்பதை இப்போது நீங்கள் தெரிந்து கொண்டீர்கள், அதனை எப்படி முறையாகச் செய்யலாம் என்பதை நாம் இப்போது பார்க்கலாம்.

உங்கள் கைகளை எப்படிச் சுத்தம் செய்வது

மேற்பரப்பில் உள்ள நுண்-உயிரிகள் அகற்றப்படும் வகையில் உங்கள் கைகளை முறையாகக் கழுவுவதற்கு, நீங்கள் நிறைய சோப்பையும், வெதுவெதுப்பான தண்ணீரையும் உபயோகிக்க வேண்டியுள்ளது. கை கழுவுவதற்கென்றே தனியாக ஒதுக்கியுள்ளதோர் தொட்டியை மட்டுமே உபயோகியுங்கள்.

1. கைகளை ஈரமாக்குங்கள்

ஆபரணங்கள் மற்றும் கைக்கடிகாரங்களை அகற்றி விடுங்கள். முதலில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரைக் கொண்டு கைகளை ஈரமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

2. சோப்பு தடவுங்கள்.

போதுமான அளவிற்குத் திரவ சோப்பை உபயோகிப்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. நன்கு நுரை வரச் செய்யுங்கள்

15-20 நொடிகளுக்கு நுரை வரச் செய்யுங்கள். மணிக்கட்டுகள், உள்ளங்கைகள், கைகளின் பின்புறங்கள் மற்றும் விரல்களுக்கு இடையில் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

4. அலசுங்கள்

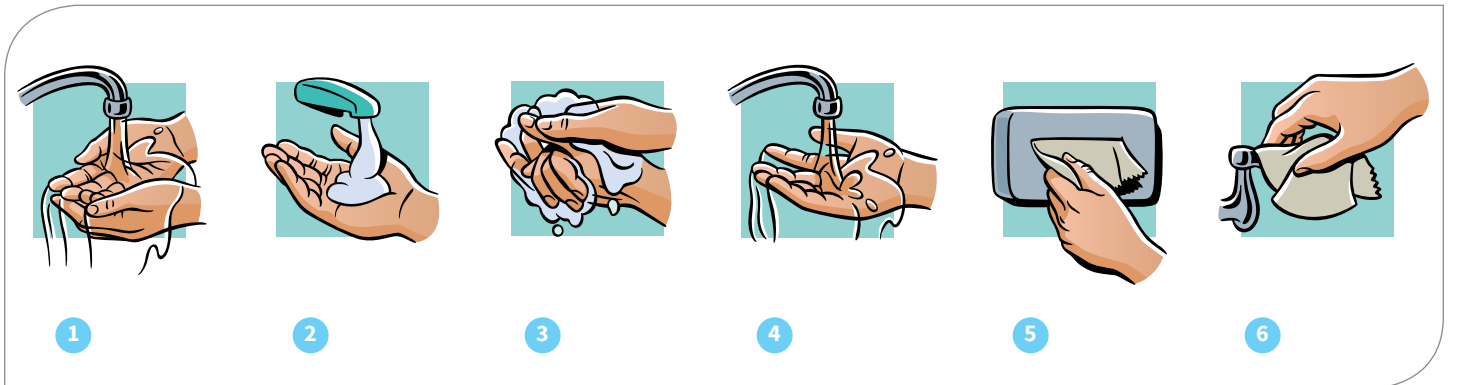
வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் கொண்டு அலசுங்கள். கைகழுவும் தொட்டியின் பக்கவாட்டைத் தொட்டுவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. உலர்த்துங்கள்

காகிதத் துண்டு அல்லது ஒரு காற்றினால் உலர்த்தும் கருவி கொண்டு கைகளை முழுமையாக உலர்த்துங்கள்.

6. துண்டைக் கொண்டு தண்ணீர்க் குழாயை மூடுங்கள்.

கைகள் மறுபடியும் அழுக்காகி விடுவதிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காகத் தண்ணீர்க் குழாயை மூடுவதற்கு காகிதத் துண்டை உபயோகியுங்கள்.





தொடாமல் இருக்கும் யுக்திகள்

உணவு கையாளுபவர்கள், கூடுமான போதெல்லாம் உணவுப் பொருளை நேரடியாகத் தொடுவதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். இடுக்கிகள், சிறு கரண்டிகள், ஆழமான கரண்டிகள் ஆகிய சமையல் பாத்திரங்கள், உங்கள் கைகளில் உள்ள நுண்-உயிரிகள் உணவிற்குச் சென்று விடுவதைத் தவிர்க்க முடியும். நாப்கின்கள் அல்லது மெழுகு தடவிய காகிதத் தாள்களை, மஃபின்கள், டோனட்கள், குக்கீகள், ரொட்டி மற்றும் ஐஸ் கிரீம் போன்றவற்றை

உங்கள் கைகளால் நேரடியாகத் தொடாமல் எடுப்பதற்கு உபயோகிக்கலாம்.

நீங்கள் தொட்ட பிறகு தூடாக்கப்பட அல்லது சமைக்கப்படப் போவதில்லை எனும் உணவு எதையும் கையாளும் போது தொடாமல் இருக்கும் யுக்திகள் குறிப்பாக முக்கியமானவையாகும். சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவொன்றை அழுக்கான கைகளால் நீங்கள் தொட்டு விடுகிற பட்சத்தில், உங்கள் கைகளில் என்னவெல்லாம் இருக்கின்றதோ அது அந்த உணவிற்குச் சென்று, யாராவது ஒருவரின் வாய்க்குள் சென்று விடும். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், யாருமே உங்கள் விரலை தங்கள் வாயில் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவதில்லை!

உங்களுக்கு எப்போது கையுறைகள் அவசியமாகின்றன

ஒன்ராரியோ உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562 (Ontario Food Premises Regulation 562)-ன் கீழ் கையுறைகள் அவசியமாவதில்லை. வெறும் கைகளுக்குப் பதிலாக கையுறைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் கைகளில் நுண்-கிருமிகள் தொற்றுவதைப் போன்றே கையுறைகளும் நுண்-கிருமிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும். இரு கைகளிலும் கையுறைகளைப் போடுவதற்கு முன்னும், போட்டுக் கழற்றிய பின்னும் உணவு கையாளுபவர்கள் தங்கள் கைகளை முறையாகக் கழுவ வேண்டும். நீங்கள் பணிகளை மாற்றும் போது அல்லது ஏதும் மாசடைந்த பிறகு புதிய கையுறைகளையே உபயோகியுங்கள். உபயோகித்தவற்றைக் குப்பையில் போட்டு விடுங்கள். உங்கள் கையில் வெட்டு அல்லது நோய்த்தொற்று எதுவும் இருந்தால், அதில் ஒரு கட்டுப் போட்டு விட்டு, அந்த வெட்டு அல்லது நோய்த்தொற்று குணமாகும் வரை, அந்தக் கட்டுக்கு மேலே கையுறை ஒன்றை அணிந்தாக வேண்டும். வெறும் காயக்கட்டு மட்டும் போதுமானதல்ல. காயக்கட்டுகள் ஈரமாகி அழுக்கடைந்து, பின் நோயுண்டாக்கும் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லலாம். உங்களைப் பணியமர்த்தியுள்ள நிறுவனத்தின் கொள்கையின் ஒரு பகுதியாக அவசியமானால் ஒழிய, இது மட்டும் தான் உணவு கையாளுபவர்கள் கையுறைகளை அணிந்தாக வேண்டிய ஒரே நேரம் ஆகும்.

நீங்கள் சுகவீனமாக இருக்கும் போது

நீங்கள் சுகவீனமாக இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது உற்பத்தி செய்வதை விட அதிகமான நுண்-உயிரிகளை உங்கள் உடல் உற்பத்தி செய்கிறது. பின்வரும் அறிகுறிகள் எதுவும் உங்களுக்கு இருந்தால், நீங்கள் உணவைத் தயாரிக்கவோ அல்லது பரிமாறவோ கூடாது:

- வயிற்றுப் போக்கு
- வாந்தி
- காய்ச்சல்
- தொண்டைக் கரகரப்பு மற்றும்/அல்லது
- விடாப்பிடியான இருமல் அல்லது தும்மல்

உங்களுக்கு இவ்வறிகுறிகளில் எதுவும் இருந்தாலோ அல்லது உங்களுக்குத் தொற்றக்கூடிய நோய் எதுவும் இருந்தாலோ, உங்கள் மேலாளர் அல்லது மேற்பார்வையாளருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். இதனால் உங்களுடைய வேலை நேர அட்டவணையை அவர்கள் மாற்றி-ஒழுங்கு செய்ய முடியும்.

எப்போது வேலைக்குத் திரும்புவது

உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருக்கிற பட்சத்தில், நன்றாகக் கைகழுவுவது கூட அவற்றைப் பாதுகாப்பான அளவுகளுக்குக் குறைக்க முடியாதபடிக்கு, உங்கள் உடலிலிருந்து சிந்துகின்ற நோயுண்டாக்கும் கிருமிகளின் அளவுகள் மிக அதிகமாக இருக்கின்றன.

நீங்கள் நலமாக இருப்பதாக உணர்கிற பட்சத்திலும் கூட, நீங்கள் அப்போதும் கவனமாக இருந்து முறையான கைகழுவும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சுகவீனமாக இருந்து அது உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். சில சுகவீனங்களில், நீங்கள் சுகவீனமாக இருப்பதாக உணர ஆரம்பிப்பதற்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பிருந்தே உங்கள் உடல் நுண்-உயிரிகளை சிந்த ஆரம்பிக்கலாம்.

நோய் அறிகுறிகள் நின்றுபோனதற்குப் பிறகு 24 மணி நேரங்கள் வரை, நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பக் கூடாது.

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

- உணவு கையாளும் ஒருவர், தனது கை விரலில் ஒரு வெட்டுக்காயம் இருப்பதோடேயே உணவு தயாரிக்கும் வழக்கமான பணிகளைச் செய்ய முடியுமா?
 - வேலைகளுக்கிடையே அவ்வப்போது தொற்றுநீக்கி மருந்துகளை உபயோகித்துக் கொள்வார்களானால், அவர்கள் பணிகளைச் செய்ய முடியும்.
 - அவ்வெட்டுக் காயத்திற்குக் கட்டுப் போட்டு, அக்கட்டின் மீது கையுறை ஒன்றை அவர்கள் அணிந்து கொள்வார்களானால், அவர்கள் பணிகளைச் செய்ய முடியும்.
 - அவ்வெட்டுக் காயம் தொற்றிப் பரவக்கூடியதல்ல என்பதைக் காண்பிக்கிறதோர் மருத்துவரின் குறிப்பு அவர்களிடமிருந்தால், அவர்கள் பணிகளைச் செய்ய முடியும்.
 - அவர்கள் பணிகளைச் செய்ய முடியாது, அவ்வெட்டுக் காயம் ஆறும் வரை அவர்களை உணவு தயாரிக்கும் பணியிலிருந்து விடுவித்து வைக்க வேண்டும்.
- சுகவீனமாக உள்ளதோர் உணவைக் கையாளும் நபர், எப்போது வேலை செய்யலாம் என்றால்:
 - அவர் நலமடைந்தது விட்டதாக உணர்ந்ததும்.
 - குறைந்தது 24 மணி நேரங்களுக்கு அவருக்கு எவ்வித அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருந்த பிறகு.
 - குறைந்தது 12 மணி நேரங்களுக்கு அவருக்கு எவ்வித அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருந்த பிறகு.
 - உணவு தயாரிக்கும் போது அவர் கையுறைகளை அணிந்து கொள்ளும் வரையில்.
- இருமல் அல்லது தும்மல் ஒன்றை சமாளிப்பதற்கான ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதோர் வழி என்ன?
 - உங்கள் சட்டைக் கையில் அடக்குவது.
 - உணவிலிருந்து வேறுபக்கமாகத் திரும்பி காற்றில் தும்முவது/இருமுவது
 - ஒருதரப் பாவனைக்குப் பின் எறிந்துவிடும் மென்தாளுக்குள் தும்மி/இருமி அதனைக் குப்பையில் போட்டு விடுவது.
 - ஒரு மறுபடியும் உபயோகிக்கக் கூடிய துணிக் கைக்குட்டையில் தும்மி/இருமி, உங்கள் கைகளைக் கழுவி விடுவது.

சுருக்கம்

- உணவு வளாகத்தில் உள்ள அனைத்துப் பணியாளர்களும், உணவைக் கையாளும் போது சுத்தமான வெளி உடைகளை அணிந்து கொண்டாக வேண்டும்.
- ஒரு உடல் ரீதியான கேடாகவும், நுண்-உயிரி சார்ந்ததோர் கேடாகவும், மனித ரோமம் ஒரு பிரச்சினையாக இருந்துவிட முடியும். தொப்பிகள் அல்லது கேச வலைகள் போன்ற தலைக்கவசங்கள் உணவிலும் உணவு இருக்கும் மேற்பரப்புகளிலும் உரோமம் விழுந்து விடாமல் பாதுகாக்க உதவும்.
- உங்கள் கைகள் அழுக்காகும் அல்லது அசுத்தமாகும் எந்த நேரத்திலும் கைகளைக் கழுவி விட வேண்டும்.
- முறையாகக் கைகளைக் கழுவுவதற்கான ஆறு படிகள் என்பவை: கைகளை ஈரமாக்குவது, சோப்பு போடுவது, நன்றாக நுரைக்கச் செய்வது, அலசுவது, உலர்த்துவது, தண்ணீர்க் குழாயை துண்டு கொண்டு மூடுவது.
- தும்மல்கள் அல்லது இருமல்கள் எதையும் உங்கள் கைகளுக்குப் பதிலாக, உங்கள் சட்டைக் கைக்குள் அல்லது முழங்கைக்குள் அடக்குவது.
- உணவு கையாள்பவர்கள், கூடுமான போதெல்லாம் உணவுப் பொருளை நேரடியாகத் தொடுவதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். இடுக்கிகள், கரண்டிகள் மற்றும் ஆழமான கரண்டிகள் போன்ற சமையல் பாத்திரங்கள், உங்கள் கைகளுக்கும், உணவிற்கும் இடையே தடுப்புகள் போலச் செயல்படுகின்றன.
- நீங்கள் பணிகளை மாற்றும் போது அல்லது ஏதும் மாசடைந்த பிறகு புதிய கையுறைகளையே உபயோகியுங்கள். உபயோகித்தவற்றைக் குப்பையில் போட்டு விடுங்கள்.
- உணவு கையாள்பவருக்கு அவரது கையில் ஒரு வெட்டுக் காயமோ அல்லது நோய்த்தொற்றோ இருக்கும் போது அவர் கையுறைகளை அணிவது தான் ஒரு உணவு கையாள்பவர் கையுறைகளை அணிய வேண்டியுள்ள ஒரேயொரு நேரமாகும். அந்த வெட்டுக் காயம் அல்லது நோய்த்தொற்று குணமடையும் வரை, அதில் ஒரு கட்டுப் போட்டு, அதன் மேல் ஒரு கையுறையை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பின்வரும் அறிகுறிகளை உணவு கையாளும் ஒருவர் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால், அவர் உணவைத் தயார் செய்யவோ அல்லது கையாளவோ கூடாது: வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி, காய்ச்சல், தொண்டைக் கரகரப்பு, மற்றும் விடாப்பிடியான இருமல் அல்லது தும்மல். உணவு கையாளும் ஒருவர் இதனை ஒரு மேலாளர் அல்லது மேற்பார்வையாளரிடம் தெரிவித்தாக வேண்டும். நோய் அறிகுறிகள் நின்றுபோனதற்குப் பிறகு 24 மணி நேரங்கள் வரை, உணவு கையாளும் ஒருவர் வேலைக்குத் திரும்பக் கூடாது.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 83)

தவறு

சரி

தவறு

தவறு

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 89)

1. B

2. B

3. A

சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்குதல்

- 93 முன்னுரை
- 93 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 94 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 94 எவ்விதம் சுத்தம் செய்வது
- 95 எவ்விதம் சுகாதாரமாக்குவது
- 96 வேதிக் கிருமி நீக்கிகளின் வகைகள்
- 97 தட்டுகழுவுதல்
 - மூன்று அறையுடைய தொட்டி
 - இரண்டு அறையுடைய தொட்டி
 - எந்திரம் மூலமாகப் பாத்திரம் கழுவுதல்
 - கழுவிய பிறகு
- 100 இருக்கும் இடத்திலேயே சுத்தம் செய்யுங்கள்
- 100 உணவு படும் மேற்பரப்புகள்
- 101 கைகழுவும் தொட்டி
- 101 மேசையை காலி செய்தல்
- 102 பொதுவான சுத்தம் செய்தல்
- 102 வசதி
- 103 கழிவறைகள்
- 103 கழிவுப்பொருட்களின் கட்டுப்பாடு
- 104 உயிருள்ள விலங்கினங்கள்
- 104 செயல்பாடு
- 105 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 106 சுருக்கம்
- 107 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

உங்கள் உணவு வளாகத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது என்பது பார்வைக்கு நன்றாகத் தெரிவது குறித்தது மட்டுமானதல்ல. அது, உங்கள் உணவையும், உங்கள் வாடிக்கையாளர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது குறித்ததாகும். உணவு வளாகங்கள் கவுண்டர்கள், தட்டுகள், வெட்டுப் பலகைகள் அல்லது சமையல் பாத்திரங்கள் போன்ற உணவு படும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்த பின்பு, அவற்றை கிருமி நீக்கம் செய்வது அவசியமாகும்.

கிருமிநீக்கம் செய்வது, நுண்-உயிரிகளின் எண்ணிக்கையைப் பாதுகாப்பான அளவுகளுக்குக் குறைக்கின்றது.

முறையாகச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கான உதவிக் குறிப்புகளில் அடங்குபவை:

- ஒழுங்குபடுத்துபவராக இருத்தல்
- சுத்தம் செய்யும் திட்டம் ஒன்றை உபயோகித்தல்
- சரியான கிருமி நீக்கம் செய்யும் வேதிப்பொருட்களை உபயோகித்தல்
- சரியான சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள் மற்றும் கருவிகளை உபயோகித்தல்
- சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள், கருவிகள் மற்றும் கிருமி நீக்கிகளை சரியான முறையில் உபயோகித்தல்
- சுத்தம் செய்வதற்கும் கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை ஊழியர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்

கற்றுக் கொள்வதற்கான நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- சரியாக சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கான படிகளை விவரித்தல்
- வெவ்வேறு வகையான கிருமி நீக்கிகளையும், அவற்றின் சரியான செறிவுகளையும் பட்டியலிடுதல்
- நான்கு வகையான பாத்திரம் கழுவும் யுக்திகளையும், அவை ஒவ்வொன்றின் முறையான உபயோகத்தையும் பட்டியலிடுதல்
- கவுண்டர்கள் மற்றும் வெட்டுப் பலகைகள் போன்ற உணவு படும் மேற்பரப்புகளின் சரியான பராமரிப்பை விவரித்தல்
- சுவர்கள், தரைகள் மற்றும் மேற்கூரைகள் போன்ற உணவு படாத மேற்பரப்புகளின் சரியான பராமரிப்பை விவரித்தல்
- ஒரு உணவு வளாகத்தில் கைகழுவும் தொட்டிகளின் தேவைகளை விவரித்தல்
- சரியான பராமரிப்பு மற்றும் குப்பை அகற்றுதலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்
- உயிருள்ள விலங்கினங்களுக்கான விதிவிலக்குகளை விவரித்தல்

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

- | | | |
|-----|------|---|
| சரி | தவறு | ஒரு வெட்டுப் பலகையில் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு வெடிப்புகளோ, சிராய்ப்புகளோ இருந்தால், அதனை மாற்றியாக வேண்டும். |
| சரி | தவறு | முறையாகக் கழுவி கிருமி நீக்கம் செய்த தட்டுக்களை ஒரு தட்டு துடைக்கும் துண்டு கொண்டு துடைத்து உலர்த்த வேண்டும். |
| சரி | தவறு | தட்டுக்கள் மற்றும் குவளைகள் போன்ற பன்முறைப்-பாவனைப் பாத்திரங்களை இரண்டு-அறை கொண்டதோர் தொட்டியில் வைத்து கையால் கழுவி விடலாம். |
| சரி | தவறு | உபயோகத்தில் இல்லாத போது, கைகழுவும் தொட்டியொன்றை சிறு அளவிலான பாத்திரங்களைக் கழுவ உபயோகிக்கலாம். |

எவ்விதம் சுத்தம் செய்வது

சுத்தம் செய்யும் போது, சரியான வேதிப்பொருட்களையும், அழுக்கு அல்லது மண்ணை அகற்றுவதற்கான சரியான உராய்வையும் உபயோகியுங்கள். இதற்கான உதாரணங்கள் என்பவை, தரையை ஒரு தரை சுத்தமாக்கும் கரைசலைக் கொண்டும், தட்டுக்களை ஒரு டிஷ் சோப்பு கொண்டும் கழுவுதல்.

சுத்தம் செய்வதற்கான படிகள்:

1. கண்ணுக்குப் புலப்படும் உணவு, அழுக்கு அல்லது மற்ற குப்பைகள் எதையும் அகற்றி விடுங்கள்.
2. மிகச் சுத்தமான பகுதியில் ஆரம்பித்து, மிக அழுக்கான பகுதி வரை செல்லுங்கள்.
3. மீதமுள்ளவற்றை அகற்ற சுத்தம் செய்யும் வேதிப்பொருட்கள் மற்றும் உராய்வை உபயோகியுங்கள்.
4. சுத்தம் செய்யும் வேதிப்பொருட்களை அகற்ற சுடு தண்ணீர் கொண்டு அலசுங்கள்.



மேற்பரப்புகளைச் சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்கும் ஸ்பாஞ்சுகள், துணிகள், மாப்கள் ஆகியவற்றை நல்ல பழுதற்ற நிலையில், சுத்தமாக அல்லது தேவைக்குத் தக்கபடி புதிதாக மாற்றி வைத்துக் கொண்டாக வேண்டும்.

எவ்விதம் கிருமி நீக்கம் செய்வது

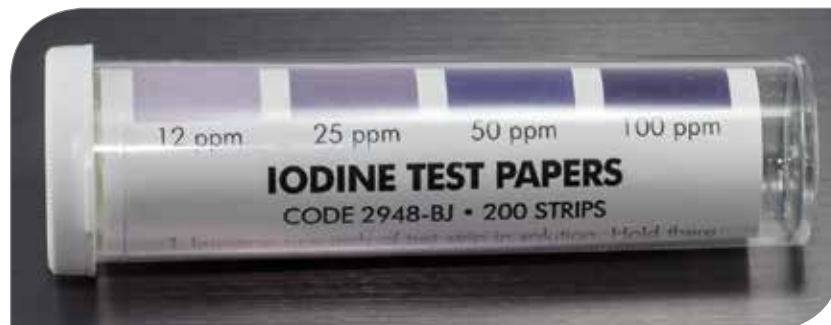
கிருமி நீக்குவதற்கான உதாரணங்களில், சுத்தம் செய்த சமையல் பாத்திரங்களை செறிவு குறைக்கப்பட்ட வெளிற்றும் தூளில் (bleach) ஊறவைப்பது அல்லது தட்டு கழுவும் எந்திரத்தின் கிருமி நீக்கும் சுழற்சியில் மிக உயர்ந்த தண்ணீர் வெப்பநிலைகளை உபயோகிப்பது என்பன அடங்குகின்றன.

கிருமி நீக்குவதற்கான படிகள்:

1. எப்போதுமே கிருமி நீக்குவதற்கு முன் சுத்தம் செய்து விடுங்கள்.
2. குறைந்தது 77°C (170°F) வெப்பநிலையில் மிகச் சூடான தண்ணீரையோ, அல்லது நுண்ணுயிரியியல் அசுத்தமாக்கிகளை அகற்ற அங்கீகரித்துள்ள வேதிப்பொருட்களையோ உபயோகியுங்கள்.
3. குறைந்தது 45 நொடிகளுக்காவது நீங்கள் கிருமி நீக்கம் செய்கிற பொருட்களில் அந்த வேதிப்பொருள் கரைசல் அல்லது சுடு தண்ணீர் படுகிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
4. கிருமி நீக்கும் கரைசலின் செறிவை அளவிடுவதற்குப் பரிசோதனை வினைப்பொருட்கள் அல்லது பரிசோதனைப் பட்டைகளை உபயோகியுங்கள்.
5. சுடு தண்ணீர் குறைந்தது 77°C (170°F) வெப்பநிலையை அடைகிறது என்பதைச் சோதிப்பதற்கு ஒரு துல்லியமான வெப்பமானியை உபயோகியுங்கள்.
6. கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு வேதிப்பொருட்களை உபயோகிக்கும் போது தயாரிப்பாளரின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

O. Reg. 562, Sec. 73-79.

வேதிப்பொருட்களை முறையாகக் கலக்குவது முக்கியமானதாகும். போதுமான அளவிற்கு வேதிப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் போவதனால், நுண்-உயிரிகள் கொல்லப்படாது போய் விடும்; அளவிற்கு அதிகமாக உபயோகிப்பது இரசாயனப் பொருளினால் மாசடைவதற்கு வழிகோலும்.



வேதிக் கிருமி நீக்கிகளின் வகைகள்

குளோரின்-அடிப்படையிலான தயாரிப்புகள்

ஒன்றாரியோ உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562 அங்கீகரிக்கிற மூன்று வேதிக் கிருமி நீக்கிகள் என்பவை, குளோரின், குவாட்டெனரி அம்மோனியம் மற்றும் அயடின் ½ ஆகியவையாகும்.

செறிவு - ஒரு மில்லியனுக்கு 100 பகுதிகள் என்ற விகிதத்தில் (ppm)

இதில் அநேகக் குளோரின்-அடிப்படையிலான வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன. மிகவும் பொதுவான ஒன்று என்பது வீட்டு வீட்டுப் பாவனையிலுள்ள வெளிற்றும் தூள் ஆகும். ஒரு 100 ppm கரைசலைத் தயாரிப்பதற்கு, 5.25 சதவீத பிளீச்சின் 2 மிலி அளவை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரோடு (1/2 தேக்கரண்டி 5.25 சதவீத பிளீச்சை 4 கப்கள் தண்ணீரோடு) சேருங்கள்.

குவாட்டெனரி அமோனியம் அடிப்படையிலான தயாரிப்புகள்

வலிமை - 200 ppm

குவாட்ஸ் அல்லது குவாட் கிருமி நீக்கிகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. ஒரு 200 ppm கரைசலைத் தயாரிப்பதற்கு உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப அளவிடுங்கள். அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாகப் படித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், ஏனென்றால் சில குவாட் கிருமி நீக்கிகளைப் பொறுத்த வரையில், இவ்வேதிப் பொருட்களை உபயோகித்த பிறகு உணவு படும் மேற்பரப்புகளை தண்ணீர் கொண்டு அலசியாக வேண்டியுள்ளது.

அயோடின்-அடிப்படையிலான தயாரிப்புகள்

வலிமை - 25 ppm

ஒரு 25 ppm கரைசலைத் தயாரிப்பதற்கு உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப கலக்குங்கள். நீங்கள் எதை உபயோகிக்கத் தெரிவு செய்தாலும், அவை எந்தளவிற்கு நன்றாக வேலை செய்கின்றன என்பதைப் பாதிக்கின்ற மூன்று காரியங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்:

1. தொடர்பு
2. தெரிவு செய்யும் தன்மை
3. செறிவு

தொடுகையில் இருத்தல்

இக்கரைசல் நுண்-உயிரிகளைக் கொல்வதற்கு இது நீங்கள் கிருமி நீக்கம் செய்கிற உருப்படியில் குறைந்தது 45 நொடிகளுக்கு தொடுகையில் இருக்க வேண்டும் அல்லது உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

தேர்ந்தெடுக்கும் தன்மை

சில தயாரிப்புகள் ஒருசில வகை நுண்-உயிரிகளைக் கொல்வதில் மற்றவைகளை விட அதிகத் திறனுள்ளவையாக இருக்கின்றன. குறிப்பாக குவாட்ஸ், அனைத்து வகை நுண்-கிருமிகளையும் கொல்லாமல் போகலாம்.

செறிவு

கரைசல்களை சரியான வலிமைக்குக் கலக்க வேண்டும். அக்கரைசல் மிகவும் பலவீனமானதாக இருந்தால், அது கிருமி நீக்கம் செய்யாமல் போய்விடலாம். அதுவே மிகவும் செறிவானதாக இருந்து விட்டால், அது ஒரு சுவை அல்லது மணத்தை விட்டுச் சென்று விடலாம், உலோகங்களைச் சேதமடையச் செய்து விடலாம் அல்லது அது ஒரு உடல்நல பாதிப்புக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடும்.

தட்டுகழுவுதல்

நீங்கள் கழுவ வேண்டிய தட்டுக்கள் மற்றும் நீங்கள் உபயோகிக்கிற உபகரணத்தின் வகையைப் பொறுத்து, ஒரு உணவு வளாகத்தில் நான்கு பாத்திரம் கழுவும் முறைகள் பயன்படுத்தப்படக் கூடும்.

கை மூலமாகப் பாத்திரம் கழுவுதல்

1. மூன்று அறையுடைய தொட்டி
2. இரண்டு அறையுடைய தொட்டி

எந்திரம் மூலமாகப் பாத்திரம் கழுவுதல்

3. உயர்ந்த வெப்பநிலை
4. குறைந்த வெப்பநிலை

மூன்று-அறையுடைய தொட்டி

நீங்கள் பன்முறைப்-பாவனைப் பொருட்களை அல்லது சாப்பிடும் பாத்திரங்களைக் (உ.ம்., மறுபடி பயன்படுத்தக் கூடிய தட்டுக்கள், கத்திகள், முள் கரண்டிகள், கரண்டிகள், டம்ளர்கள்) கழுவுகிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு மூன்று தொட்டிகள் அவசியமாகிறது.

தட்டு கழுவுவதற்கான ஐந்து படிகள்:

1 சுரண்டுதல் அல்லது முன்-அலசல் செய்தல்

சுரண்டுவதன் மூலமாகவோ அல்லது அலசித் தள்ளுவதன் மூலமாகவோ தட்டில் மீதமாக இருக்கும் உணவுப் பொருட்களை அகற்றி விடுங்கள்.



2 சுத்தம் செய்தல் (தொட்டி 1)

முதல் அறையில், அனைத்து உணவு மற்றும் களிம்புகள் அகற்றப்பட்டு விடுகின்றன என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு, தட்டுக்கள், பாத்திரங்கள் மற்றும் பானைகளைச் சுத்தம் செய்து சுரண்டி எடுங்கள். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், சுத்தம் செய்வதற்கு வேதிப்பொருட்களும், உராய்வும் அவசியமாகிறது.



வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் மற்றும் சோப்பை உபயோகித்து சுரண்டுங்கள்.

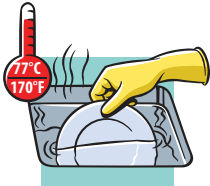
3 அலசங்கள் (தொட்டி 2)

இரண்டாவது அறையில், சோப்பையும், மீதமாக உள்ள உணவுத் துகள்கள் எதையும் அகற்றுவதற்காகத் தட்டுக்கள், பாத்திரங்கள் மற்றும் பானைகளை அலசங்கள். தட்டுக்களில் மீதமாக உள்ள சோப்பு எதுவும் கிருமி நீக்கியைப் பலவீனமாக்கி விடும் என்பதால் இது முக்கியமானதாகும். குறைந்தது 43°C (110°F) வெப்பநிலையில் உள்ள சுத்தமான தண்ணீரை உபயோகியுங்கள். தண்ணீர் சுத்தமானதாகத் தோன்றவில்லை என்றால் அதனை மாற்றி விடுங்கள்.



4 கிருமி நீக்குங்கள் (தொட்டி 3)

மூன்றாவது அறையில், குறைந்தது 77°C (170°F) வெப்பநிலையில் உள்ள சுடு தண்ணீரில் அல்லது குறைந்தது 24°C (75°F) வெப்பநிலையில் உள்ள தண்ணீரில் உள்ளதோர் வேதிக் கரைசலில் அமிழ்த்தி வைப்பதன் மூலம் தட்டுக்கள், பாத்திரங்கள் மற்றும் பானைகளை கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள். கிருமி நீக்கிக் கரைசல் நுண்-உயிரிகளைப் பாதுகாப்பான அளவுகளுக்குக் குறைப்பதற்கு அவகாசம் கொடுக்க அவற்றைக் குறைந்தது 45 நொடிகளுக்கு ஊற வையுங்கள். இவ்வேலையைச் செய்வதற்கு அக்கிருமி நீக்கிக் கரைசல் போதுமான செறிவில் இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வது முக்கியமானதாகும், ஆகவே அந்தக் கிருமி நீக்கிக் கரைசலைத் தொட்டியில் கலந்த உடனேயே பரிசோதித்துப் பார்த்து விடுங்கள்.



5 காற்று உலர்த்தல்

கிருமி நீக்கிய பிறகு, ஒரு-நொறுங்காத சாய்வான தண்ணீர் வடிகட்டும் பலகையில் பொருட்களை காற்றில் உலர விடுங்கள். ஒரு போதும் துண்டை வைத்து உலர்த்தாதீர்கள், ஏனென்றால் ஒரு பணியாளரின் கையிலிருந்து அல்லது ஈரமாக உள்ள தட்டு துடைக்கும் துண்டிலிருந்து நீங்கள் தட்டுக்களை அசுத்தமாக்கி விடலாம்.



இரண்டு-அறையுடைய தொட்டி

பின்வருவனவற்றுக்கு இரண்டு அறைத் தொட்டி முறையை உபயோகியுங்கள்:

- ஒற்றைப்-பாவனைக்குப் பின் எறிந்துவிடும் தட்டுகள் (திரும்ப உபயோகிக்க முடியாத சாப்பிடும் பாத்திரங்கள்)
- ஒரு இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவினபின் பொறுத்த வரையில் பாத்திரங்களும் சட்டிகளும் மிகப் பெரியவையாகும்

தட்டு கழுவுவதற்கான ஐந்து படிகள்:

1 சுரண்டுதல் அல்லது முன்-அலசல் செய்தல்

சுரண்டுவதன் மூலமாகவோ அல்லது அலசித் தள்ளுவதன் மூலமாகவோ தட்டில் மீதமாக இருக்கும் உணவுப் பொருட்களை அகற்றி விடுங்கள்.

2 3 சுத்தம் செய்து அலசுதல் (தொட்டி 1)

முதல் அறையில், தட்டுகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் பானைகளைச் சுரண்டி சுத்தம் செய்வதன் மூலம் அனைத்து உணவு மற்றும் கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள் அகற்றப்படுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். சுத்தம் செய்வதற்கு இரசாயனப் பொருட்களும் உராய்வும் அவசியம் என்பதனை நினைவில் வைத்திருக்கவும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் மற்றும் சோப்பை உபயோகித்து சுரண்டுங்கள். கழுவின பிறகு, சுத்தமான ஓடும் தண்ணீரைக் கொண்டு தண்ணீர்க் குழாயின் கீழ் அலசுங்கள். சோப்புத் தண்ணீரும், சோப்பு நுரைகள் அனைத்தும் அலசப்பட்டு விட்டன என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

4 கிருமி நீக்குங்கள் (தொட்டி 2)

இரண்டாவது அறையில், குறைந்தது 77°C (170°F) வெப்பநிலையில் உள்ள சுடு தண்ணீரில் அல்லது குறைந்தது 24°C (75°F) வெப்பநிலையில் உள்ள தண்ணீரில் உள்ளதோர் வேதிக் கரைசலில் அமிழ்த்தி வைப்பதன் மூலம் தட்டுக்கள், பாத்திரங்கள் மற்றும் பானைகளை கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள். கிருமி நீக்கிக் கரைசல் நுண்-உயிரிகளைப் பாதுகாப்பான அளவுகளுக்குக் குறைப்பதற்கு அவகாசம் கொடுக்க அவற்றைக் குறைந்தது 45 நொடிகளுக்கு ஊற வைப்பது. இவ்வேலையைச் செய்வதற்கு அக்கிருமி நீக்கிக் கரைசல் போதுமான செறிவில் இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வது முக்கியமானதாகும், ஆகவே அந்தக் கிருமி நீக்கிக் கரைசலைத் தொட்டியில் கலந்த பிறகு உடனேயே பரிசோதித்துப் பார்த்து விடுங்கள்.

5 காற்று உலர்த்தல்

அப்பொருட்களைக் கிருமி நீக்கிய பிறகு, ஒரு-நொறுங்காத சாய்வான தண்ணீர் வடிகட்டும் பலகையில் அவற்றைக் காற்றில் உலர விடுங்கள். ஒரு போதும் துண்டை வைத்து உலர்த்தாதீர்கள், ஏனென்றால் ஒரு பணியாளரின் கையிலிருந்து அல்லது ஈரமாக உள்ள தட்டு துடைக்கும் துண்டிலிருந்து நீங்கள் தட்டுக்களை அசுத்தமாக்கி விடலாம்.



ஒரு இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவி மூலமாகப் பாத்திரம் கழுவுதல்

எந்திரம் முறையாக வேலை செய்வதற்கும், பழுது நீக்கும் செலவுகளைக் குறைக்கவும் இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவிகளை தொடர்ச்சியான முறையில் சுத்தம் செய்து பராமரிக்க வேண்டும். அனைத்து எந்திரங்களிலும் கழுவும் மற்றும் அலசும் வெப்பநிலைகளைக் காண்பிக்கிற அளவுமானிகள் இருந்தாக வேண்டும்.

கழுவும் வெப்பநிலையை
60°C (140°F) வெப்பநிலையை
விடக் குறையாத அல்லது
வெப்பநிலையை விட
அதிகமானதோர் 71°C (160°F)
வெப்பநிலையில் பராமரித்தாக
வேண்டும். இது தான் உணவுக்
கழிவுகளைப் பாத்திரத்தில்
வைத்து வேக வைக்காமல்,
அவற்றை அகற்றுவதற்கான
உன்னதமான வெப்பநிலையாகும்.



பாத்திரம் கழுவும் எந்திரங்களில் இரண்டு அடிப்படையான வகைகள் உள்ளன அவை, சுடு தண்ணீரை உபயோகித்து கிருமி நீக்கம் செய்வதையும், வேதிக் கரைசலை உபயோகித்துக் கிருமி நீக்கம் செய்வதையுமாகும். இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று முறையாகக் கிருமி நீக்கம் செய்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள அதனைத் தொடர்ச்சியாக சோதித்துக் கொள்கிற வரையில், அதனையே உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

உயர் வெப்பநிலை இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவி

உயர் வெப்பநிலை எந்திரங்கள், கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு அலசும் சுழற்சியில் சுடு தண்ணீரை உபயோகிக்கின்றன. இந்தச் சுழற்சியில் உள்ள வெப்பநிலை குறைந்தது 10 நொடிகளுக்காவது 82°C (180°F) அளவை அல்லது அதைவிட அதிகமான அளவை அடைந்தாக வேண்டும். சரியான வெப்பநிலை அடையப்படுகிறது என்பதை உறுதி செய்ய, அளவுமானிகள் துல்லியமாக வேலை செய்கின்றன என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். அவசியமானால் தண்ணீர் வெப்பநிலையை உயர்த்தும் ஒரு கருவியை உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள்.

குறைந்த வெப்பநிலை இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவி

குறைந்த வெப்பநிலை எந்திரங்கள், கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு அலசும் சுழற்சியில் வேதிக் கிருமி நீக்கும் கரைசல்களை (குளோரின், குவாட்டெனரி அம்மோனியம் அல்லது அயோடின்) உபயோகிக்கின்றன. எந்திரம் முறையாக கிருமி நீக்கம் செய்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக, அலசும் சுழற்சியில் கிருமி நீக்கி கரைசலை அளவிடுவதற்கான பரிசோதனைப் பட்டைகள் இருந்தாக வேண்டும்.

கழுவிய பிறகு

தட்டுகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் பாளைகளை கழுவி விட்ட பிறகு, அவற்றை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்துள்ள மேற்பரப்புகளிலேயே இருப்பு வைக்க வேண்டும் என்பதனை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

- தூசி, குப்பை அல்லது தெளிப்புகளிலிருந்து தொலைவாக தட்டுக்களை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- தட்டுக்களைக் குறைந்தது தரையிலிருந்து 15 செமீ உயரத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தட்டுகள் உலர்ந்து, குளிரும் வரை அவற்றை அப்பால் வைக்க வேண்டாம்
- உலர்ந்த தட்டுக்களைத் துண்டு கொண்டு துடைக்காதீர்கள்: துண்டிலிருந்து அவை அசுத்தமடைந்து விடலாம் என்பதால் அவற்றைக் காற்றிலேயே உலர்த்துங்கள்
- சேதமடைந்த (வெடித்த, ஓரம் உடைந்த அல்லது வளைந்த) தட்டுக்களை தூக்கி எறிந்து விட வேண்டும், ஏனென்றால் அவை இயல்பாகவே பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

இருக்கும் இடத்திலேயே சுத்தம் செய்யுங்கள்

உணவு எச்சங்கள் அல்லது தூசி அல்லது குப்பை போன்ற வேறு ஏதேனும் அசுத்தங்கள் உபகரணத்திற்குள் தேங்கி விடாமலிருப்பதற்காக உங்களுடைய உபகரணத்தைப் போதுமான அளவிற்கு அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தொட்டிகளில் அல்லது இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவிகளால் கழுவுவதற்கு பாத்திரங்கள் அல்லது உபகரணங்கள் (மிக்ஸர்கள், ஸ்லைசர்கள், கிரைண்டர்கள் போன்றவை) மிகவும் பெரிதானவையாக இருக்கும் போது, அவற்றை அவை இருக்கும் இடத்திலேயே கழுவ வேண்டும். சிறிய பகுதிப் பொருட்கள் எதையும் கழற்றி, சுத்தம் செய்து, கையினாலோ அல்லது எந்திரம் மூலமாகவோ கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும். பெரிய பகுதிப் பொருட்களை, சுத்தமான தண்ணீர் மற்றும் பின்வருவதில் ஒன்று கொண்டு சுத்தம் செய்து, அலச வேண்டும்:

- 82°C (180°F) வெப்பநிலையை அடைகிற சுடு தண்ணீர் அல்லது நீராவி கொண்டு தெளிக்கப்படுவதோடு அல்லது அலசப்படுவதோடு அல்லது
- சிபாரிசு செய்கிற செறிவின் இரு மடங்கில் உள்ள வேதிக் கிருமி நீக்கும் கரைசல் கொண்டு தெளிக்கப்படுவதோடு அல்லது அலசப்படுவதோடு. உதாரணமாக ஒரு 100 ppm குளோரின் அடிப்படையிலான கிருமி நீக்கியை 200 ppm அளவிற்கு இருமடங்காக்க வேண்டும்

அறை வெப்பநிலையில் இடைவேளை இல்லாமல் உபயோகிக்கிற அல்லது பாதிப்பு உண்டாக்கக்கூடிய உணவுகளால் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணத்தை, ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறையாவதும், ஒவ்வொருமுறை வேக வைக்காததும், சாப்பிடத் தயாரானதுமான உணவுகளைக் கொண்டு உபயோகிப்பதற்கு இடையிலும் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்தாக வேண்டும். ஒன்றை சுத்தமாக்கிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் மற்றொன்றை உபயோகித்துக் கொள்ள முடிகிற வகையில், கூடுமான போது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட உபகரணங்களை வைத்துக் கொள்வதே சிறந்த யோசனையாகும்.

உணவு படும் மேற்பரப்புகள்

சமையல் மேடைகள், வெட்டுப் பலகைகள், மேசைகள் மற்றும் கிரில்கள் போன்ற நேரடியாக உணவு படும் பணி மேற்பரப்புகள், நீண்ட காலம் உழைப்பவையாகவும், சுத்தம் செய்ய எளிதானவையாகவும் இருந்தாக வேண்டும். ஒருசில பெரிய வெட்டுப் பலகைகளை வைத்திருப்பதை விட, பாத்திரம் கழுவும் எந்திரத்திற்குள் பொருந்தும் வகையில் சிற்சிறு வெட்டுப் பலகைகளை வைத்திருப்பதே சிறந்ததாகும். அழுக்காகும் போது, உணவு தயாரிப்பை மெதுவாக்காமலேயே, சிறு பலகைகளை விரைவாக மாற்றிவிடலாம். ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு அந்தந்தக் குறிப்பிட்ட பயன்பாடுகளுக்கென வெட்டுப் பலகைகளைக் குறியீடு செய்வது ஒரு நல்ல யோசனையேயாகும். இதனைச் செய்வதற்கான ஒரு நல்ல வழி என்பது, வெவ்வேறு நிறமுடைய பலகைகளை அல்லது வெவ்வேறு நிறக் கைப்பிடிகளையுடைய

பலகைகளை வெவ்வேறு வகை உணவுகளுக்கு உபயோகிப்பதேயாகும்: சிவப்பு சமைக்காத இறைச்சிக்கு, பச்சை காய்கறிகளுக்கு, நீலம் மீனிற்கு போன்றவை. பிளாஸ்டிக் வெட்டுப் பலகைகள் நல்லவையே, ஏனென்றால் அவை நீண்ட காலம் உழைப்பனவும், சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு எளிதானவையுமாகும். உணவுத் துகள்களைப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு, முழுமையாகச் சுத்தம் செய்வதையும், கிருமி நீக்கம் செய்வதையும் சாத்தியமற்றதாக்கும் இடைவெளிகள், வெடிப்புகள் இல்லாதவையாக இருக்கும் வரை கடினமான மரப் பலகைகளை உபயோகித்துக்

கொள்ளலாம். மர வெட்டுப் பலகைகள் பாத்திரம் கழுவும் எந்திரத்திற்குள் போகாது என்பதால் அவற்றைக் கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு கூடுதல் கவனம் எடுத்துக் கொண்டாக வேண்டும். உணவு படும் மர மேற்பரப்புகளை வார்னிஷ் பூசுவோ அல்லது சீல் செய்யவோ கூடாது ஏனென்றால் இத்தகைய மேற்பூச்சுகள் தேய்ந்து, வேதிப்பொருட்கள் உணவில் கலந்துவிடும். ஒரு வெட்டுப் பலகையில் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு வெடிப்புகளோ, சிராய்ப்புகளோ இருந்து, அதனை முறையாக சுத்தம் செய்யவோ அல்லது கிருமி நீக்கம் செய்யவோ முடியாது என்றால், அதனை மாற்றியாக வேண்டும்.



கைகழுவும் தொட்டி



கைகளை ஆறு படி முறையை உபயோகித்தே கழுவ வேண்டும். உணவு வளாகங்களில், கை கழுவதற்கு உபயோகிப்பதற்கென்றே குறைந்தது ஒரு தொட்டியாவது இருக்க வேண்டும். இந்தத் தொட்டி, பணியாளர்களுக்கு வசதியானதும், அணுகக் கூடியதுமானதோர் பகுதியில் இருக்க வேண்டும். பெரிய உணவு வளாகம் ஒன்றில், உணவு தயார் செய்யப்படுகிற அல்லது பதப்படுத்தப்படுகிற பகுதி ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு கைகழுவும் தொட்டி இருந்தாக வேண்டும். குறைந்தது, ஒவ்வொரு கை கழுவும் தொட்டியிலும் இருந்தாக வேண்டியது:

- சூடான மற்றும் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஓடும் குழாய்

- ஒரு டப்பாவில் சோப்பு அல்லது டிடெர்ஜெண்ட் மற்றும்
- சுத்தமான, ஒற்றைப் பாவனைத் துவாய்கள் அல்லது சுருளாக இருக்கும் துணித் துவாய் மற்றும் காகிதத் துடைப்புகள் கொஞ்சம்

கைகழுவும் தொட்டிகளைக் கைகழுவதற்கு மட்டுமே உபயோகிக்க முடியும். அந்தக் கைகழுவும் தொட்டியை எந்த உணவுத் தயாரிப்பிற்கோ, தட்டுக்களைக் கழுவதற்கோ, பானையிலிருந்து தண்ணீரை வடிகட்டுவதற்கோ அல்லது வாளிகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கோ பயன்படுத்தக் கூடாது. கைகழுவதைத் தவிர்த்து வேறு எதற்காகவும் தொட்டியை உபயோகிப்பது, உணவு கையாளும் ஒருவரின் கைகள் அசுத்தமாவதன் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றது.

O. Reg. 562, Sec. 20.

மேசைகளைத் துப்புரவு செய்தல்

ஒரு வாடிக்கையாளருக்கும் அடுத்த வாடிக்கையாளருக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் மேசைகளைச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும். அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு கிருமிநீக்கியை இருமடங்கு செறிவிலும், ஈரமான துணி அல்லது ஒற்றைப் பாவனையின் பின் எறிந்துவிடும் காகிதத் துவாய் ஒன்றினையும் பயன்படுத்தி, மேசையின் மீதுள்ள மாசுபடுத்தும் பொருட்கள் அகற்றப்படுவதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். மேசைகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உபயோகிக்கிற துணிகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் மேலும் அவற்றை வேறு எந்த நோக்கத்திற்கும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

மேசை விரிப்புகள் (மேசைத்துணிகள், துணி நாப்கின்கள், தட்டு டம்ளர் வைக்கும் பாய்கள்) ஏதுமிருந்தால், அவற்றை ஒவ்வொரு அமைவிற்கும் இடையே மாற்றியாக வேண்டும். உபயோகிக்கிற மேசை விரிப்புகள் எதுவும் சுத்தமாகவும் பழுதில்லாமல் நல்ல நிலையிலும் இருக்க வேண்டும். அவற்றை ஒவ்வொரு உபயோகத்திற்கு இடையிலும் சலவை செய்தாக வேண்டும்.

O. Reg. 562, Sec. 62., O. Reg. 562, Sec. 61

பொதுவான சுத்தம் செய்தல்

சுத்தம் செய்வது பயனுள்ளதாக இருப்பதற்கு, அது ஒழுங்கமைக்கப்பட வேண்டும். ஊழியர்கள் வேலையில்லாமல் இருக்கும் போது சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என நினைப்பது சரியான முறையில் வேலை செய்வதில்லை மேலும் அவ்வேலை மறந்து போய் விடுகிறது. ஒரு உணவுச் சேவை மேலாளர், உணவு வளாகத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்கான அர்ப்பணிப்பைக் காண்பிக்க வேண்டும் மேலும் இது சுத்தம் செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை ஊழியர்களுக்குக் காண்பிக்கும். அனைத்துப் பணியாளர்களும் தங்களது வேலையில் பெருமை கொள்ள வேண்டும். எந்தவொரு நபருமே தனியாக உணவு வளாகத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள முடியாது. சுத்தம் செய்வதற்காக நேரத்தைத் திட்டமிடுவது மிகவும் உபயோகமானதாக இருக்கிறது. அதில் பின்வருபவை அடங்க வேண்டும்:

- செய்ய வேண்டிய ஒவ்வொரு வேலை
- அந்த வேலையை யார் செய்வார்
- அந்த வேலையைச் செய்ய உபயோகிக்கிற வேதிப்பொருட்கள் மற்றும்/அல்லது கருவிகள்
- அந்த வேலை எத்தனை தடவை செய்ய வேண்டும் (மணிக்கு ஒருமுறை, தினமும் ஒருமுறை, வாரம் ஒருமுறை)
- அந்த வேலை செய்யப்பட்டது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கான ஒரு பின் தொடர்-கண்காணிப்பு

அந்த நேர அட்டவணையைச் செயற்படுத்துவதற்கு முன்பாக அதனை ஊழியர்களோடு விவாதிக்க வேண்டும் மேலும் அதன் பின் அது வேலை செய்கிறது என்பதை உறுதி செய்வதற்காக தொடர்ச்சியாக அதனைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

இடம்

உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது, உங்கள் உணவு வளாகம் எவ்விதம் அமைந்துள்ளது, அதன் பராமரிப்பு எவ்விதம் உள்ளது என்பதைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. உங்கள் கட்டிடம் பின்வரும் நிலையில் உள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்:

- பூச்சிகள் இல்லாமல் இருக்கின்றது
- சுத்தமாக வைக்கப்படுகிறது
- நல்ல பழுதற்ற நிலையில் இருக்கின்றது
- முறையான வெளிச்சம் இருக்கின்றது
- முறையான காற்றோட்டம் இருக்கின்றது

நுண்-உயிரிகள் தரையிலிருந்து அல்லது சுவரிலிருந்து உணவு படும் மேற்பரப்புகளுக்கு மற்ற பொருட்கள் மூலமாகக் கடத்தப்படலாம்.

- சுவர்கள் மற்றும் மேற்கூரைகள் சுத்தம் செய்வதற்கு எளிதானவையாக இருந்தாக வேண்டும்
- தரைகள் இறுக்கமானதாகவும், மென்மையானவையாகவும், உறிஞ்சக் கூடியதல்லாததாகவும் இருந்தாக வேண்டும்
- தண்ணீரால் சேதமடைந்த அல்லது உடைந்த மேற்கூரை ஓடுகளை மாற்றி விடுங்கள்
- தரைகள், சுவர்கள் மற்றும் மேற்கூரைகளைச் சுத்தமாக வைத்தாக வேண்டும். சேதமடைந்த பகுதிகள் எதையும் முறையாகச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்ய முடியாது என்பதால், அவற்றைப் பழுது பார்த்து விடுங்கள்

கழிவறைகள்

ஒரு உணவு வளாகத்தில் வாடிக்கையாளர்களுக்கும், ஊழியர்களுக்கும் தேவைப்படுகிற அணுகக்கூடிய கழிவறைகள் உள்ளிட்ட கழிவறைகளின் எண்ணிக்கை, அவ்வப்பகுதி கட்டிட விதி மற்றும் கட்டிடத் துறையினாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு பாலினருக்கும் குறைந்தது ஒரு கழிவறையாவது இருக்க வேண்டும் என்பதை HPPA வலியுறுத்துகின்றது. கழிவறையில் பொருத்தப்பட்டுள்ள தேவைப்படுகிற பொருட்களும் (கைகழுவும் தொட்டிகள், கழிவறைப் பீங்கான்கள் போன்றவை) கட்டிட விதியில் பட்டியலிடப்படுகின்றன.

கழிவறையில் பொருத்தப்பட்டுள்ள பொருட்கள், குறைந்தது தினமும் ஒரு தடவையாவது, அவற்றைக் கிருமி நீக்கிய நிலையில் வைப்பதற்கு ஏற்றபடி அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தவும், கிருமி நீக்கம் செய்யவும் வேண்டும்.

ஒரு உணவு வளாகத்தில் உள்ள கழிவறை வசதிகளில் பின்வரும் வசதிகள் இருந்தாக வேண்டும்:

- கழிவறைக் காகிதம் கிடைப்பது
- டப்பாவில் சோப் இருப்பது
- தொடர்ச்சியாக சூடான மற்றும் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஓடும் குழாய்
- ஒரு சுத்தமான ஒற்றைச் சேவைத் துண்டுகள் அல்லது சூடான காற்று உலர்த்தி
- உபயோகித்த துண்டுகள் மற்றும் மற்ற கழிவுப் பொருட்களைப் போட்டு வைப்பதற்கான நீண்ட நாள் உழைக்கக் கூடியதும், எளிதாக சுத்தம் செய்யக்கூடியதுமான கொள்கலன்

O. Reg. 562, Sec. 68.

கழிவுப்பொருட் கட்டுப்பாடு

உங்கள் உணவு வளாகத்திற்குள் உள்ள உணவகக் கழிவுத் தொட்டிகள் பின்வருமாறு இருந்தாக வேண்டும்:

- உங்கள் ஊழியர்களும் வாடிக்கையாளர்களும் உபயோகிப்பதற்கு வசதியான இடத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும்
- உறிஞ்சாத, நீண்ட நாள் உழைக்கக் கூடிய பொருளால் ஆனதாக இருக்க வேண்டும்
- நிரம்பி வழிவதைத் தடுப்பதற்கு நிரம்பியவுடன் காலி செய்து விட வேண்டும்
- மூடியுடன் கூடியதாக இருந்தாக வேண்டும்

உங்கள் உணவு வளாகத்தின் வெளிப்பரப்புப் பகுதியில் உள்ள கழிவுத் தொட்டிகள் பின்வருமாறு இருந்தாக வேண்டும்:

- மூடப்பட்டும், உபயோகத்தில் இல்லாத போதிலும் மூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்
- தொடர்ச்சியாக சுத்தம் செய்யப்படுவதுடன் நிரம்பியதும் வெறுமையாக்கப் படவும் வேண்டும்

பூச்சிகள், நாற்றம் அல்லது வேறு ஏதேனும் சுகாதார இன்னல்களைத் தவிர்ப்பதற்கு, உணவு வளாகத்திற்கு உள்ளோ அல்லது வெளியிலோ சிந்துபவை அல்லது கசிபவை எதையும் உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்து விட வேண்டும்.

O. Reg. 562, Sec. 57

உயிருள்ள விலங்கினங்கள்

உயிருள்ள விலங்கினங்கள் உணவு வளாகத்திற்குள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. அவை:

- பார்வையற்றோருக்காகப் பழக்கிய நாய்கள் போன்ற சேவை விலங்கினங்களாகவோ அல்லது
- சுகாதாரமான தொட்டிகளில் வைத்துள்ள நீர் வாழ் உயிரினங்களாக (மீன் அல்லது நண்டுகள்) இருந்தால் ஒழிய

உணவாக விற்பனை செய்யப்படுகின்ற உயிருள்ள பறவைகள் அல்லது

விலங்கினங்கள் குறித்த தனித்துவமான விதியையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு உணவு விடுதியில் உயிருள்ள கோழிகளை வைத்திருப்பது அனுமதிக்கப்படுவதில்லை, ஆனால் ஒரு சந்தையில் உயிருள்ள கோழிகளை விற்பனை செய்வது அனுமதிக்கப்படலாம்.

O. Reg. 562, Sec. 59, 60.



செயல்பாடு

கையால் தட்டுக்களைக் கழுவுவதற்கான படிகள் கீழே பட்டியலிடப்படுகின்றன. படிகளை அவற்றின் முறையான வரிசையில் இடுங்கள், 1-5 என.

கழுவுங்கள் ____

அலசுங்கள் ____

காற்றில் உலர்த்துங்கள் ____

கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள் ____

சுரண்டுங்கள் அல்லது முன்-அலசல் செய்யுங்கள் ____

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

- _____ செய்வது, நுண்-உயிரிகளின் எண்ணிக்கையைப் பாதுகாப்பான அளவுகளுக்குக் குறைக்கின்றது.
 - சுத்தம் செய்வது
 - கிருமி அழித்தல்
 - கிருமி நீக்கம் செய்வது
 - ஊற வைப்பது
- பன்முறைப்-பாவனைப் பாத்திரங்களைக் கிருமி நீக்கம் செய்யும் போது குளோரின் அடிப்படையிலான கிருமி நீக்கும் கரைசல் எந்த வலிமையில் இருக்க வேண்டும்?
 - 25 ppm
 - 100 ppm
 - 200 ppm
 - 400 ppm
- பல பன்முறைப்-பாவனைப் பாத்திரங்களைக் கிருமி நீக்கம் செய்யும் போது குவாட்டெனரி அம்மோனியம் அடிப்படையிலான கிருமி நீக்கும் கரைசல் எந்த வலிமையில் இருக்க வேண்டும்?
 - 25 ppm
 - 100 ppm
 - 200 ppm
 - 400 ppm
- ஒரு மது அருந்தக டம்ளர் கழுவும் எந்திரத்தின் கிருமி நீக்க சுழற்சியின் போது அயோடின் அடிப்படையிலான கிருமி நீக்கும் கரைசல் எந்த வலிமையில் இருக்க வேண்டும்?
 - 25 ppm
 - 100 ppm
 - 200 ppm
 - 250 ppm
- ஒரு இரண்டு-அறைகொண்ட தொட்டி முறையை எவற்றைக் கழுவ உபயோகிக்கலாம் என்றால்:
 - பானைகள் மற்றும் சட்டிகள்
 - மறு பாவனைத் தட்டுக்கள்
 - மறு பாவனை டம்ளர்கள்
 - மறு பாவனை வெட்டு கரண்டிகள்

6. ஒரு மூன்று அறை கொண்ட தொட்டியில் தட்டுக்களைக் கழுவுவதற்கான முறையான நடைமுறை என்பது:
 - a. சுரண்டுதல்/முன் அலசல் செய்தல், கழுவுதல், அலசுதல், கிருமி நீக்கம் செய்தல், காற்றில் உலர வைத்தல்
 - b. சுரண்டுதல்/முன் அலசல் செய்தல், கழுவுதல், கிருமி நீக்கம் செய்தல், அலசுதல், காற்றில் உலர வைத்தல்
 - c. சுரண்டுதல்/முன் அலசல் செய்தல், கழுவுதல், கிருமி நீக்கம் செய்தல், அலசுதல்
 - d. கழுவுதல், அலசுதல், கிருமி நீக்கம் செய்தல்
7. ஓர் உயர் வெப்பநிலை இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவி பின்வரும் எந்தக் கிருமி நீக்கம் செய்யும் வெப்பநிலையை அடைந்தாக வேண்டும் என்றால்:
 - a. 74°C (165°F)
 - b. 77°C (170°F)
 - c. 82°C (180°F)
 - d. 100°C (212°F)
8. சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல் தொடர்பாக பின்வரும் எந்தெந்தக் கூற்றுக்கள் உண்மையானவை?
 - a. கழிவுத் தொட்டிகளைச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டியதில்லை.
 - b. கிருமி நீக்கம் செய்யும் கரைசலின் வலிமையை அளவிடுவதற்கு பரிசோதனைப் பட்டைகளை உபயோகித்தாக வேண்டும்.
 - c. சுத்தம் செய்வது மட்டுமே, நுண்-உயிரிகளின் எண்ணிக்கையைப் பாதுகாப்பான அளவுகளுக்குக் குறைத்து விடுகின்றது.
 - d. இருக்கும் இடத்திலேயே வைத்து சுத்தம் செய்யும் போது, குளோரின் கிருமி நீக்கிகள் 100 ppm அடர்த்தியில் இருந்தாக வேண்டும்
9. கைகழுவுவதற்கென்றே ஒதுக்கிய ஒரு கைகழுவும் தொட்டியை எதற்கு உபயோகிக்கலாம் என்றால்:
 - a. கைகளைக் கழுவுவதற்கு மட்டும்.
 - b. கைகழுவவும், சிறு பாத்திரங்களை அலசவும்.
 - c. கை கழுவவும், கிருமி நீக்கக் கரைசலை இருப்பு வைக்கவும்.
 - d. கைகழுவவும், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைக் கழுவவும்.

சுருக்கம்

- மூன்று வகையான வேதிக் கிருமி நீக்கிகளும் அவற்றின் முறையான செறிவுகளும் பின்வருமாறு: 100 ppm இல் குளோரின் அடிப்படையிலான தயாரிப்புகள், 200 ppm-இல் குவாட்டெனரி அம்மோனியம் அடிப்படையிலான தயாரிப்புகள் மற்றும் 25 ppm-இல் அயோடின் அடிப்படையிலான தயாரிப்புகள்.
- கிருமி நீக்கும் கரைசலின் வலிமையை அளவிடுவதற்குப் பரிசோதனை வினைபொருள் ஒன்றை அல்லது பரிசோதனைப் பட்டைகளை உபயோகியுங்கள். சுடு தண்ணீர் கொண்டு கிருமி நீக்கும் போது, ஒரு துல்லியமான வெப்பமானி கொண்டு தண்ணீர் வெப்பநிலையைச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- கைகளால் தட்டு கழுவுவதற்கான ஐந்து படிகளாவன: சுரண்டுதல்/முன் அலசல் செய்தல், கழுவுதல், கிருமி நீக்கம் செய்தல், காற்றில் உலர வைத்தல் ஆகியவையாகும்.
- பன்முறைப்பாவணைப் பாத்திரங்களைக் கழுவும் போது (உம்., திரும்பத் திரும்ப உபயோகிக்கும் தட்டுக்கள், கத்திகள், முள் கரண்டிகள், சிறு கரண்டிகள், டம்ளர்கள்) மூன்று தொட்டிகள் அவசியமாகின்றன - ஒன்று கழுவுவதற்கும், இரண்டாவது அலசுவதற்கும், மூன்றாவது கிருமி நீக்கம் செய்வதற்குமாகும்.
- ஒற்றைப் பாவணையின் பின் எறிந்துவிடும் தட்டுகளை உபயோகிக்கிற பட்சத்தில் அல்லது இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவிக்குப் பாணைகளும் சட்டிகளும் பெரிதானவையாக இருக்கிற பட்சத்தில் இரண்டு-அறை தட்டு கழுவும் முறையை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

- இயந்திரப் பாத்திரங் கழுவுகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. அதிக வெப்பநிலைத் தட்டு கழுவும் எந்திரங்கள் என்பவை, குறைந்தது 10 நொடிகளுக்காவது 82°C (180°F) வெப்பநிலையில் உள்ள சுடு தண்ணீரை உபயோகித்துக் கிருமி நீக்கம் செய்யும் எந்திரங்களாகும். குறைந்த வெப்பநிலைத் தட்டு கழுவும் எந்திரங்கள் என்பவை, ஒரு வேதிக் கரைசலை உபயோகித்து கிருமி நீக்கும் எந்திரங்களாகும்.
- உணவு எச்சங்கள் அல்லது தூசி அல்லது குப்பை போன்ற வேறு ஏதேனும் அசுத்தங்கள் தேங்கி விடாமலிருப்பதற்காக, உணவு படும் மேற்பரப்புகளை மற்றும்/அல்லது உபகரணங்களை போதுமான அளவிற்கு அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். உணவு படும் மேற்பரப்புகள் பழுதற்ற நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும், அவை நீண்ட நாள் உழைக்கும் பொருளால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும் மேலும் சுத்தம் செய்யவும், கிருமி நீக்கவும் எளிதானதாக இருக்க வேண்டும்.
- இருக்கும் இடத்தில் வைத்தே சுத்தம் செய்யும் போது, உணவு படும் பெரிய மேற்பரப்புகளை சிபாரிசு செய்த செறிவில் இரு மடங்கு செறிவில் உள்ளதோர் வேதிக் கிருமி நீக்கும் கரைசல் கொண்டு அலச வேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு 100 ppm குளோரின் கிருமி நீக்கியை 200 ppm அளவிற்கு இருமடங்காக்க வேண்டும்
- உணவு வளாகங்களில், கை கழுவுவதற்கு உபயோகிப்பதற்கு மட்டுமென குறைந்தது ஒரு தொட்டியாவது இருக்க வேண்டும். இந்தத் தொட்டி, பணியாளர்களுக்கு வசதியானதோர் பகுதியில் இருக்க வேண்டும். பெரிய உணவு வளாகத்தில், உணவு தயார் செய்யப்படுகிற அல்லது பதப்படுத்தப்படுகிற பகுதி ஒவ்வொன்றிலும் அல்லது பாத்திரங்கள் கழுவப்படுகிற இடத்தில் ஒரு கைகழுவும் தொட்டி இருந்தாக வேண்டும்.
- குறைந்தது, ஒவ்வொரு கை கழுவும் தொட்டியிலும் இருக்க வேண்டியது: சுடு தண்ணீரும் குளிர்ந்த தண்ணீரும், டப்பாவில் சோப்பு, மற்றும் சுத்தமான, ஒற்றைப்-பாவனைத் துவாய்கள் அல்லது துணி சுருள் துண்டு மற்றும் காகிதத் துண்டுச் சுருள்கள்.
- தரைகள், சுவர்கள், மேற்கூரைகள் போன்ற உணவு படாத மேற்பரப்புகள் இறுக்கமானதாகவும், மென்மையானதாகவும், உறிஞ்சாதவையாகவும் சுத்தம் செய்ய எளிதானவையாகவும் இருக்க வேண்டும். அந்த இடத்தில் உரிய காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் இருந்தாக வேண்டும்.
- உணவு வளாகத்திற்குள் உள்ள கழிவுத் தொட்டிகள் ஊழியர்களுக்கும், வாடிக்கையாளர்களுக்கும் உபயோகிப்பதற்கு எளிதானதாக இருக்க வேண்டும். கழிவுத் தொட்டிகளை அடிக்கடி காலி செய்து விட்டு, ஒவ்வொரு முறை உபயோகித்த பின்னும் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்தாக வேண்டும். கழிவுத் தொட்டிகளை நீண்ட நாள் உழைக்கும் பொருட்களால் செய்திருக்க வேண்டும்.
- பார்வையற்றோருக்கான வழிகாட்டும் நாய்கள் போன்ற சேவை விலங்கினங்கள், அல்லது சுகாதாரமான தண்ணீர்த் தொட்டிகளில் வைக்கப்பட்டுள்ள நீர் வாழ் உயிரினங்கள் ஆகியவை ஒரு உணவு வளாகத்தில் அனுமதிக்கப்படுகின்றன.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 93)

சரி

தவறு

தவறு

தவறு

செயல்பாடு(பக். 103)

கைகளைக் கழுவுதல் 2.

அலசுதல் 3

காற்று உலர்த்தல் 5.

கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள் 4.

சுரண்டுதல் மற்றும்/அல்லது முன்-அலசல் செய்தல் 1.

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 104)

1. C

2. B

3. C

4. A

5. A

6. A

7. C

8. B

9. A

பூச்சிக் கட்டுப்பாடு

- 109 முன்னுரை
- 109 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 109 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 110 கரப்பான் பூச்சிகள்
- 111 பறக்கும் பூச்சிகள்
- 112 மற்ற பூச்சிகள்
- 112 கொறித்துத் தின்னும் பிராணிகள்
- 113 தவிர்த்தல் மற்றும் கட்டுப்பாடு
- 113 ஒருங்கிணைந்த பூச்சி மேலாண்மை அமைப்பு
- 113 ஒரு பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
- 114 வேதிப்பொருட்களை உபயோகித்தல்
- 114 பூச்சி இல்லாமல் செய்வதற்குச் செய்யக் கூடியவை
- 114 கிருமிநீக்குதல் மற்றும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- 115 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 116 சுருக்கம்
- 116 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

பூச்சிகள் மற்றும் கொறிக்கும் பிராணிகள், ஒரு உணவு வளாகத்தில் சாதாரணமாகத் தொந்தரவு செய்வதை விட அதிகமாகவே இடையூறாக இருக்கின்றன. அவை உணவுப் பொருட்களை மாசுபடுத்தி விடலாம், மின்சாரத் தீவிபத்துக்களை உண்டாக்கலாம் மற்றும் கட்டிடக் கட்டமைப்புகளைச் சேதப்படுத்தி விடலாம்.

உணவு வளாகங்கள் சந்திக்கிற பூச்சிகளின் வகைகளைக் குறித்து சற்று தெரிந்து கொள்வது நீங்கள் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த உதவி புரியும்.

ஒரு பூச்சி கொடுக்கும் மிகப் பெரிய அச்சுறுத்தல் என்பது, அவை உணவை அசுத்தப்படுத்துவதன் மூலம் நோய்களைப் பரப்புகின்றன.

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- கர்ப்பான் பூச்சிகள் உயிர்பிழைத்து வாழ்வதற்கான சாதகமான வாழும் நிலைமைகளையும், பூச்சித் தொற்றுக்களின் அடையாளங்களையும் விவரித்தல்
- எவ்விதமாகப் பறக்கும் பூச்சிகள் உணவை அசுத்தப்படுத்துகின்றன என்பதையும், அவை உயிர் பிழைத்து வாழ்வதற்கு அனுகூலமாக உள்ள நிலைமைகளையும் விவரித்தல்
- கொறிக்கும் விலங்குகள் ஏன் ஓர் கடுமையான சுகாதார இடமாக உள்ளது என்பதை விவரித்தல்
- ஒருங்கிணைந்த பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு (IPM) அமைப்பின் வரையறையையும், ஒரு IPM திட்டத்தைத் தோற்றுவிப்பதற்கான விதிகளையும் விளக்கிச் சொல்லுதல்
- ஒரு உணவு வளாகத்தில் வேதிப் பொருட்களை உபயோகிக்கும் முன்னும் உபயோகித்த பின்னும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்கிச் சொல்லுதல்
- ஒரு உணவு வளாகத்தில் பூச்சி இல்லாமல் இருக்கச் செய்வதற்குச் செய்யக் கூடிய மற்றும் செய்யக் கூடாத சிலவற்றைப் பட்டியலிடுதல்
- ஒரு பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு முறையாக கிருமி நீக்கம் செய்தல் மற்றும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்குச் செய்யக் கூடிய மற்றும் செய்யக் கூடாத சிலவற்றைப் பட்டியலிடுதல்

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

- | | | |
|-----|------|--|
| சரி | தவறு | பூச்சிகள் உங்கள் வளாகத்தை மொய்ப்பதிலிருந்து காப்பது என்பது, ஏற்கெனவே அங்குள்ள பூச்சிகளை விரட்டியடிப்பதை விட மிகவும் எளிதானதும், மிகக் குறைவான செலவு பிடிப்பதுமாகும். |
| சரி | தவறு | ஒரு உரிமம் பெற்ற பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தை மருந்து தெளிப்பதற்கு வாடகைக்கு அமர்த்தியிருக்கும் வரையில் உணவு தயாரிக்கும் போது வேதிப் பொருட்களைத் தெளிக்கலாம். |
| சரி | தவறு | பூச்சிகள் என்பவை ஒரு தொல்லை மட்டுமேயாகும்; அவை எவ்வித சுகாதார இடங்களையும் உண்டாக்குவதில்லை. |

கரப்பான் பூச்சிகள்

உங்களிடம் கரப்பான் பூச்சிகள் வந்து விட்டன என்றால், அவற்றை விரட்டியடிப்பது மிகவும் கடினமானதொன்றாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். உயிருள்ள கரப்பான்கள் மிகக் கொஞ்சம் உணவு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டே உயிர் பிழைத்து விட முடியும். அவை இரண்டு ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழ முடியும், அக்காலத்தின் போது அவை 500 முட்டைகளுக்கும் மேல் இடுகின்றன.



கரப்பான் பூச்சிகள், இருட்டாகவும், வெப்பமாகவும், ஈரப்பதமாகவும் சுத்தம் செய்யக் கடினமானதாகவும் இருக்கிற எங்கு வேண்டுமானாலும் உயிர் வாழ்ந்து இனப்பெருக்கம் அடைகின்றன.

அவை விரும்புகிற சில இடங்களாவன:

- குளிர்சாதனப் பெட்டிகளுக்கு, உறைபதனப் பெட்டிகள் மற்றும் அடுப்புகளுக்குப் பின்னால்
- தொட்டிகளின் வடிகுழாய்கள் மற்றும் தரை வடிகுழாய்களில்
- தூடான தண்ணீர்க் குழாய்களைச் சுற்றியுள்ள இடங்கள்
- மின்சார சாதனத்தின் மோட்டார்களில்
- அலுமாரி ஓரங்கள் மற்றும் சுவர்க் காகிதங்களின் அடியில்
- விநியோகிக்கும் பெட்டிகள் மற்றும் பைகளில்



கரப்பான் பூச்சிகள் கடுமையான எண்ணெய்ப்பசை நாற்றத்தைக் கொடுக்கின்றன. அவற்றின் கழிவுகள் பெரிய மிளகு விதைகள் போலக் காணப்படுகின்றன. அவை கிட்டத்தட்ட கரிமமாக உள்ள எல்லாவற்றையும் உண்கின்றன, அவை காகித அட்டைகளின் மடிப்புகளின் உள்ளே அவற்றின் முட்டைகளை இட விரும்புகின்றன.

கரப்பான் பூச்சிகள் வழக்கமாகவே இருட்டில் தான் உணவையும் தண்ணீரையும் தேடுகின்றன. வெளிச்சமான பகுதியில் நீங்கள் கரப்பான் பூச்சிகள் இருப்பதைக் கண்டால் உங்களிடம் கடுமையான கரப்பான் பூச்சி மொய்ப்பு இருக்கின்றது என்பதே பொதுவான அர்த்தமாகும்.

கரப்பான் பூச்சிகளின் பொதுவான வகைகள்

ஒன்றாரியோவில் மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற கரப்பான் பூச்சிகள் இதோ:

வகை:	விவரக்குறிப்பு
ஜெர்மன்	<ul style="list-style-type: none"> • வெளிர் பழுப்பு நிறம் அல்லது அடர் பழுப்பு நிறம் மற்றும் 10-15 மிமீ (சுமார் 1/2 அங்குல) நீளம் • வீடுகளின் உட்பகுதியில் காணப்படுகின்றன - மோட்டார்களில், வெடிப்புகளில், பிளவுகளில், மென்பான எந்திரங்களில், தண்ணீருக்கு அருகில் • உருளைக் கிழங்குகள், வெங்காயங்கள் மற்றும் இனிப்பான பானங்களை விரும்புகின்றன • மற்ற கரப்பான் பூச்சிகளை விட மிகவும் துரிதமாக இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன
ஓரியண்டல்	<ul style="list-style-type: none"> • பளபளப்பான, கருமைநிறமானவை, மேலும் சுமார் 25-33 மிமீ (சுமார் 1 முதல் 1 - 1/4 அங்குல) நீளமானவை • அடித்தளங்கள், தண்ணீர்க் குழாய்கள் மற்றும் வீட்டின் உள்ளேயுள்ள புகைக்கூடுகளில் காணப்படுகின்றன
அமெரிக்கன்	<ul style="list-style-type: none"> • பளபளப்பான, கருமைநிறமானவை, மேலும் சுமார் 34-33 மிமீ (சுமார் 1 முதல் 1 - 1/4 அங்குல) நீளமானவை • சுவர்க்காகிதங்கள், தண்ணீர் மற்றும் உணவில் உள்ள மாப்பொருளினால் ஈர்க்கப்படுகின்றன • கழிவுநீர்க் குழாய்கள், சாக்கடைப் பகுதிகளில், கழிவறைகளில், சூடாக்கும் குழாய்களில் மற்றும் ஈரமான அடுப்புப் பகுதிகளில் காணப்படுகின்றன
பிரவுன்-பேண்டட்	<ul style="list-style-type: none"> • ஜெர்மன் கரப்பான் பூச்சிகளைப் போன்றே காணப்படுகின்றன • சமையலறைகள், உலர்வான இருப்பகங்கள் மற்றும் சாப்பிடும் இடத்தில் உள்ள மேசைகள் மற்றும் நாற்காலிகளின் கீழ் காணப்படுகின்றன
ஏசியன்	<ul style="list-style-type: none"> • ஜெர்மன் கரப்பான் பூச்சிகளைப் போன்றே காணப்படுகின்றன, ஆனால் இவற்றால் பறக்க முடியும் • வெளிச்சத்தின் பால் ஈர்க்கப்பட்டு, வெப்பமண்டலத் தாவரங்களில் ஒளிந்து கொள்ள முயல்கின்றன

ஈக்கள்

நமது அன்றாட வாழ்வில் ஈக்கள் பொதுவானவையாகும், சில நேரங்களில் அவை உண்மையில் ஒரு பிரச்சினையாகவே தோன்றுவதில்லை. உணவு வளாகங்களில், அவை மிகப் பெரிய பிரச்சினைகளாகும்.

ஈக்கள் வாசனைகளால் ஈர்க்கப்படுகின்றன. அவை குப்பைகளிலும் மலக் கழிவுகளிலும் இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. ஒரு பெண் ஈ தனது ஆயுள் காலத்தில் 375 முதல் 750 முட்டைகள் வரை இட முடியும் மேலும் அம்முட்டைகள் ஏழு நாட்களிலேயே பொரித்து விடும். ஒரு சிறு ஈ பிரச்சினை மிகச் சீக்கிரமாகவே பெரிய பிரச்சினையாகி விடுகின்றது.

ஈக்கள் எளிதாகவே அசுத்தங்களைப் பரப்பி விடுகின்றன ஏனென்றால் அவற்றின் உடல் உரோமத்தால் மூடப்பட்டிருப்பதுடன், அவற்றின் கால்களில் உறிஞ்சும் கோப்பைகள் உள்ளன. அவை தொடுகின்ற எந்த அசுத்தமும் அவற்றின் கால்களில் ஒட்டிக் கொள்கின்றன. ஈக்களுக்கு பற்கள் கிடையாது ஆகவே அவற்றால் மெல்ல முடியாது. அவை திடமாக உள்ள எவற்றையாவது சாப்பிட விரும்பினால், அவை அதன் மேல் வாந்தி எடுக்கின்றன. அவற்றின் வயிற்றிலிருந்து வருகிற அமிலம் அந்த திடப் பொருளை கரையச் செய்து, பின் அவை அவற்றைத் திரும்பவும் உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. ஈக்களைத் துரத்தி விட்டால், அவற்றின் வாந்தி அங்கேயே இருந்து, அதிலுள்ள கிருமிகளும் அங்கேயே இருந்து விடுகின்றன. ஈக்கள் சாப்பிடும் நேரத்திலேயே மலம் கழிக்கவும் செய்கின்றன. ஈக்கள்:



- ஒரு ஊசிக் கொண்டையின் அளவு ஓட்டை வழியாகக் கூட ஒரு கட்டிடத்திற்குள் நுழையக் கூடும்
- அழுகிப் போன, குப்பை மற்றும் மனித மற்றும் விலங்கு மலக் கழிவுகளின் வாசனையால் ஈர்க்கப்படுகின்றன. இங்கு தான் இவை முட்டையிடும் உணவைத் தேடிப் பிடிக்கின்றன
- காற்றினால் அவை வெவ்வேறு இடங்களுக்கு அடித்துச் செல்லப்பட்டு, கழிவுத்தொட்டியின் விளிம்புகள் போன்ற பொருட்களின் விளிம்புகளுக்கு செல்கின்றன
- இவற்றின் முட்டைகள் இளம் பூக்களாக பொரிவதற்கு, இவற்றுக்கு ஈரப்பதம், வெதுவெதுப்பு, சூரிய ஒளியினால் அழுகிப் போன பொருட்கள் ஆகியவை தேவைப்படுகின்றன

மற்ற பூச்சிகள்

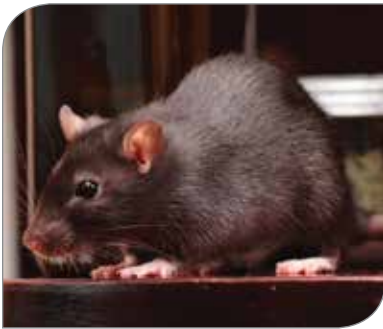


வண்டுகள், அந்துப்பூச்சிகள், மற்றும் எறும்புகள் ஆகியவை மிகக் குறைந்த அளவு உணவை வைத்தே உயிர் பிழைத்து விட முடியும். மாவு அந்துப் பூச்சிகள், வண்டுகள் மற்றும் தானிய அந்துப் பூச்சி போன்றவை பெரும்பாலும் உலர் இருப்பகப் பகுதியில் தான் காணப்படுகின்றன. பின்வருபவை இருக்கின்றனவா எனப் பாருங்கள்:

- பூச்சி உடலங்கள்
- சிறகுகள் அல்லது வலைகள்
- ஒன்றாக ஒட்டிப் போயுள்ள உணவுப் பொருள்
- மடிப்புகள் மற்றும் பொதியில் துளைகள்

எறும்புகள் பெரும்பாலும் சுவர்களிலும் தரைகளிலும், குறிப்பாக அடுப்புகள் மற்றும் சூடான குழாய்கள் பக்கத்தில் தான் கூடு கட்டுகின்றன. இவை வெதுவெதுப்பை நோக்கியும், பாகு போன்ற மற்றும் இனிப்பு உணவுகளை நோக்கியும் ஈர்க்கப்படுகின்றன.

கொறிக்கும் பிராணிகள்



எலிகள் மற்றும் சுண்டெலிகள் போன்ற கொறிக்கும் பிராணிகள், உணவுப் பொருளை உண்டு அவற்றை அழித்து, சொத்திற்குச் சேதத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எலிகள் மற்றும் சுண்டெலிகள் இரண்டுமே, கட்டிடங்களைச் சேதப்படுத்தி, துளைகளைப் போட்டு சுவர்களைப் பலவீனமாக்கி, மின்சார வயர்களைக் கடித்து தீ விபத்துக்களைக் கூட ஏற்படுத்திவிடக்கூடும். இத்தகைய உயிரினங்கள் ஓர் கடுமையான சுகாதார இடர்களாகவே இருக்கின்றன. அவை தங்களது கழிவின் வாயிலாகவும், உணவைத் தொடுவதன் வாயிலாக அல்லது உணவு படும் மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதன் வாயிலாகவும் நோயைப் பரப்பக்கூடும். கொறிக்கும் பிராணிகளுக்கு ஒரு எளிமையான சமீபாட்டுத்

தொகுதியும் ஒரு பலவீனமான சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாடும் உள்ளது. அவை உங்கள் வளாகம் எங்கும் சுற்றித் திரிகையில் ஆங்காங்கே மலத்தையும் சிறுநீரையும் கழிக்கின்றன. அவற்றின் கழிவுப் பொருட்கள் தரையில் விழலாம், காற்றில் பறக்கலாம் அல்லது உணவுப் பொருளில் எடுத்துச் செல்லப்படலாம். மற்ற பூச்சிகளைப் போன்றே, எலிகள் மற்றும் சுண்டெலிகளும் அடிக்கடியும் விரைவாகவும் குட்டிகளைப் போடுகின்றன. மோசமான முறையில் அமைத்துள்ள பொறிகள் மற்றும் மற்ற கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துச் செல்லும் அளவிற்கு எலிகள் புத்திசாலியானவையாகவே இருக்கின்றன. எலிக் கடிகள் மனிதர்களுக்கு மிகவும் அபாயகரமானவையாக இருந்து விடலாம் மேலும் செத்த எலிகள் நோய்களைப் பரப்பி விடுவதைத் தவிர்க்கும் வகையில் அவற்றைக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும். கரப்பான் பூச்சிகளைப் போன்றே, கொறிக்கும் பிராணிகளும் இருட்டிலும் இரவிலும் தான் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றன. அவைகளை நீங்கள் பகல் பொழுதில் அல்லது நன்கு வெளிச்சமான பகுதிகளில் கண்டால், அது கடுமையாக அவைகள் பரவியிருப்பதற்கான ஒரு அடையாளமேயாகும்.

தவிர்த்தல் மற்றும் கட்டுப்பாடு

உணவு வளாகங்களை மூடுவதற்கான நம்பர் 1 காரணம் பூச்சிகள் மொய்ப்பதைக் கட்டுப்பாடு.

பூச்சிகள் மொய்ப்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மிகச் சிறந்ததோர் வழி என்பது, அது நேரிடாமல் ஆரம்பத்திலேயே அதனைத் தடுப்பதாகும்.

மிகச் சிறந்த முயற்சிகளை எடுத்த போதிலும், தடுப்பு முறைகள் பூச்சிகளை முற்றிலும் ஒழித்து விடுவதில்லை, அவற்றை எப்படி ஒழிப்பது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய முறைகளில் சில உங்களுக்கும், உங்கள் ஊழியர்களுக்கும், உங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் அபாயகரமானவையாக இருந்து விடலாம். **பீடைப் பிராணிகள் உங்கள் எல்லைகளில் பரவாமல் தடுப்பது தான், அவை பரவியதன் பின் ஒழிப்பதை விட மிக எளிதானதும் செலவு குறைந்ததுமாகும்.**

ஒருங்கிணைந்த பூச்சி மேலாண்மை அமைப்பு

ஒருங்கிணைந்த பூச்சி மேலாண்மை (IPM) அமைப்பு என்பது, பூச்சிகள் உங்கள் உணவு வளாகத்திற்குள் வந்துவிடுவதைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், அங்கே ஏற்கெனவே இருக்கிற பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்காகவும் வடிவமைத்துள்ளதோர் அமைப்பாகும்.

ஒரு IPM அமைப்பில், ஒரு உரிமம் பெற்ற பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரியுடன் நீங்கள் நெருக்கமாகப் பணியாற்றுகிறீர்கள். ஒரு IPM அமைப்பைத் தோற்றுவிப்பதற்கான மூன்று விதிகளாவன:

- நல்ல தொற்று நீக்கம் மற்றும் சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் வாயிலாக, பூச்சிகளுக்கு உணவு, தண்ணீர் மற்றும் இருப்பிடம் கிடைக்காதபடி செய்யுங்கள்.
- கட்டிடத்தில் பீடை-ஒழிப்பு செய்வதன் மூலம் உணவு வளாகத்தைப் பீடைப் பிராணிகள் நெருங்க விடாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உரிமம் பெற்ற பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தோடு இணைந்து உழையுங்கள்

ஒரு பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

உங்கள் உணவு வளாகம் பீடைப் பிராணிகளினால் பாதிக்கப்படும்போது அவசர நிலைமைகளுக்குப் பீடைப் பூச்சி கட்டுப்பாட்டு நிறுவனங்களை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். பீடைகள் வரவிடாமல் தடுப்பதற்கும் இந்த நிறுவனங்களை உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தை ஒப்பந்தத்திற்கு அமர்த்தும் போது:

- நன்மதிப்புடன் உள்ள உரிமம் பெற்றுள்ள பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தையே வேலைக்கு அமர்த்துங்கள்.
- பூச்சி மேலாண்மை அமைப்பில் கிருமிநீக்கம், இரசாயன-முறையற்ற கட்டுப்படுத்தல்கள் பசைப் பலகைகள் மற்றும் நஞ்சுட்டப்பட்ட கவரும் பொறிமுறைகள், அவற்றின் இருப்பிடம் மற்றும் இனப்பெருக்கும் இடங்கள் என்பவற்றை அழித்தல் கட்டிடப் பராமரிப்பு மற்றும் இரசாயனப் பொருட்பாவனை ஆகியவை அடங்குகின்றன என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- பரிசோதிக்கும் பொறிமுறை, கட்டுப்படுத்தும் நடைமுறைகள் மற்றும் தொடர்ந்து கண்காணிப்பது என்பன அந்த ஒப்பந்தத்தில் அடங்கியுள்ளதை உறுதி செய்யுங்கள். எடுத்துள்ள பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் வெற்றிகரமாக பூச்சிகள் மொய்ப்பதைக் குறைக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள தொடர்ந்து கண்காணிப்பது முக்கியமானதாகும்.
- குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் எந்தெந்த வேதிப்பொருட்கள் மற்றும் நடைமுறைகள் உபயோகிக்கப்படும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.



வேதிப்பொருட்களை உபயோகித்தல்

வேதிப்பொருட்களை உபயோகிப்பதற்கு முன்பாக

வேதிப்பொருட்களைத் தெளிக்கும் பகுதிகளில், தெளிப்பது ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக அங்குள்ள உணவு மற்றும் தட்டுக்களை மூடி வைப்புகள். உணவு தயாரிப்பு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் ஒரு போதும் வேதிப்பொருட்களைத் தெளித்து விடாதீர்கள். பணியாளர்கள் அப்பகுதியில் இருக்கும் போது அல்லது அவ்வளாகத்தில் இருக்கும் போது சில வேதிப்பொருட்களையும், கட்டுப்படுத்தல் முறைகளையும் உபயோகிக்க முடியாது. மறுபடியும், இதனைச் செய்வதற்கு ஒரு நிபுணரை ஒப்பந்த ரீதியாக அமர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

வேதிப்பொருட்களை உபயோகித்த பின்பாக

உணவு தயாரிக்க உபயோகிப்பதற்கு முன்பாக உணவு தொடும் சகல மேற்பரப்புகளையும், உபகரணங்களையும், முழுமையாக சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.

பீடை ஒழிப்புக்குச் செய்யக் கூடியவை:



- தரைகளில், சுவர்களில் மற்றும் உபகரணங்களில் உள்ள இடைவெளிகளையும், வெடிப்புகளையும் மூடி அடையுங்கள்
- கசிகிற தண்ணீர்க் குழாய்களைப் பழுது பாருங்கள்
- கட்டிடத்தின் வெளிப்பகுதியை நன்கு பழுது நீக்கி வைப்புகள்
- ஜன்னல்கள், கதவுகள் மற்றும் காற்றோட்டப் பாதைகளை மூடுவதற்குத் திரைகளை உபயோகியுங்கள்
- அடிக்கடி திறக்க வேண்டிய வரவேற்புக் கதவுகள் எதிலும் கடினமான பிளாஸ்டிக் பட்டைகள் அல்லது காற்றுத் திரைகளை நிறுவுங்கள்
- கதவுக்கும் தரைக்கும் இடைவெளி இருந்தால் அங்கே ஒரு கதவுத்துடுப்பை உபயோகியுங்கள்

கிருமிநீக்குதல் மற்றும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

ஒரு நல்ல கிருமி நீக்கும் செயற்பாட்டின் மாற்றீடாகப் பீடைக் கட்டுப்பாடு ஒருபோதும் அமைந்து விடப் போவதில்லை. வளாகம் எவ்வளவிற்கு எவ்வளவு சுத்தமாக உள்ளதோ அந்தளவிற்கு அது பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும்.

செய்ய வேண்டியவை:

- பூச்சிகள் இருப்பதன் அடையாளத்தை நீங்கள் பார்க்க முடிகிற வகையில் தரையிலிருந்து குறைந்தது 15 செமீ (ஆறு அங்குலங்கள்) உயரத்தில் உணவையும், பொருட்களையும் இருப்பு வைப்புகள்
- மூடிய உலோக அல்லது கடினமான பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் தானியங்களையும், திறந்த மொத்த உணவுப் பொருட்களையும் வைப்புகள்
- சிற்றுண்டி அறைகள், கழிவறைகள் மற்றும் வைப்பக அறைகளை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

செய்யக் கூடாதவை:

- அரிப்பூச்சி அல்லது மலங்கள் போன்று, பூச்சியின் அடையாளங்கள் எதையும் காண்பிக்கிற சரக்கு எதையும் ஏற்றுக் கொள்வது
- பொதிகளுக்குப் பாவிக்கும் காகித அட்டைகளை அங்குமிங்கும் வைத்திருப்பது அதில் கர்ப்பான் பூச்சி முட்டைகள் இருக்கலாம்
- சிந்திய உணவுகள் பூச்சிகளைக் கவர விடுதல். சிந்திய எதையும் அப்போதே சுத்தம் செய்து விடுங்கள்
- பூச்சிகளைக் கவரும் இடத்தில் போடுவது. கழிவுப்பொருட்களைப். அதனை உரிய இடத்தில் சேர்த்து வைப்புகள்

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

1. கழுவும் தொட்டிகள் அல்லது தரை வடிகால்களிலும் சுடு தண்ணீர்க் குழாய்களைச் சுற்றிலும் பின்வரும் எந்தெந்தப் பூச்சிகள் வாழ்ந்து இனப்பெருக்கம் செய்ய விரும்புகின்றன?
 - a. எறும்புகள்
 - b. கரப்பான் பூச்சிகள்
 - c. பறக்கும் பூச்சிகள்
 - d. கொறிக்கும் பிராணிகள்
2. பகல் பொழுது ஒன்றில் ஒரு கரப்பான் பூச்சியைப் பார்ப்பது என்பதற்கு வழக்கமாக என்ன அர்த்தம் என்றால்:
 - a. ஒரு மிகப் பெரிய பூச்சிப் பரவல் ஏற்பட்டிருக்கிறது.
 - b. கரப்பான் பூச்சிகள் ஒளிவதற்கு இடங்கள் ஏதுமில்லை.
 - c. பகல் பொழுதை விரும்புகிற கரப்பான் பூச்சிகளின் ஒரு இனம்
 - d. கரப்பான் பூச்சிகள் உயிர் வாழ்வதற்கான உணவு மூலங்கள் ஏதும் போதுமான அளவிற்கு இல்லை.
3. ஒரு பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தை ஒரு உணவு வளாகம் எப்போது தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?
 - a. பூச்சிகள் மொய்ப்பதன் அடையாளத்தை அவர்கள் பார்க்கும் போது
 - b. பகல் வேளை நேரங்களின் போது கரப்பான் பூச்சிகள் அல்லது எலிகள் கண்ணில் தென்பட்டால்
 - c. பூச்சி வராமல் தவிர்ப்பதற்கு, பூச்சிகளின் அடையாளங்கள் எதுவும் தெரிவதற்கு முன்.
 - d. அவர்களே பூச்சிகளுக்கு தெளிக்க முயற்சித்து, அது வேலை செய்யாமல் போயிருக்கும் பட்சத்தில்
4. உணவு வளாகத்தில் பூச்சி இருப்பது தொடர்பான மிகப் பெரிய கவலை எது?
 - a. உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்களை பூச்சிகள் பரவச் செய்து விடலாம்.
 - b. பூச்சிகள் கட்டிடத்திற்குச் சேதத்தை உண்டாக்கி விடலாம்.
 - c. உலர்ந்த நல்ல பகுதிகளில் பூச்சிகள் உணவுகளுக்கு சேதத்தை உண்டாக்கி விடலாம்.
 - d. வாடிக்கையாளர்கள் பூச்சிகள் குறித்துக் கவலையடைவதால், அவர்கள் திரும்ப வராமல் போய்விடலாம்.
5. உணவு வளாகங்கள் எப்போதுமே உரிமம் பெற்றதோர் பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டுச் சேவையையே உபயோகிக்க வேண்டும், அது ஏனென்றால்:
 - a. பீடைக் கட்டுப்பாட்டைக் குறித்து கவனம் எடுத்துக் கொள்வதற்கு வேறு யாராவது ஒருவரை வைத்துக் கொள்வது எளிதே.
 - b. ஒரு நிறுவனத்தின் வாயிலாகப் பூச்சிக் கட்டுப்பாடு செய்வது, நீங்களே செய்வதை விடக் குறைந்த செலவுடையது.
 - c. பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு வேதிப் பொருட்களைச் சரியாகக் கையாளவில்லை என்றால் அவை மிகவும் அபாயகரமானவையாக இருந்து விடலாம்.
 - d. நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும் வரை, ஒரு பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டுச் சேவையை உபயோகிப்பது அவசியமில்லாமல் போகலாம்.

சுருக்கம்

- பூச்சிகள் மற்றும் கொறிக்கும் பிராணிகள் ஆகியவை ஒரு உணவு வளாகத்தில் வெறுமனே தொந்தரவாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அவை உணவை அசுத்தப்படுத்துவதன் மூலமாக நோய்களையும் பரப்பிவிட முடியும் மேலும் அவை மின்சாரத் தீவிபத்துக்களையும், கட்டிடக் கட்டுமானத்திற்கு கட்டமைப்புச் சேதத்தையும் உண்டாக்கி விடலாம்.
- பகல் பொழுது ஒன்றில் கரப்பான் பூச்சி அல்லது கொறிக்கும் பிராணிகள் ஒன்றைப் பார்ப்பது என்பது வழக்கமாகவே அங்கே பெரிய அளவிலான அல்லது கடுமையான பீடைப் பரம்பல் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதையே அர்த்தமாக்குகிறது.
- பீடைப் பரம்பலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மிகச் சிறந்ததோர் வழி என்பது, ஆரம்பத்திலேயே அது ஏற்படுவதைத் தடுப்பதாகும். பூச்சிகள் ஒரு வளாகத்தை மொய்ப்பதிலிருந்து காப்பது என்பது, ஏற்கெனவே அங்கிருக்கும் பூச்சிகளை விரட்டியடிப்பதை விட மிகவும் எளிதானதும், மிகக் குறைவான செலவு பிடிப்பதுமாகும்.
- ஒருங்கிணைந்த பீடைக் கட்டுப்பாட்டு (IPM) அமைப்பு என்பது, பீடைப் பிராணிகள் ஒரு உணவு வளாகத்திற்குள் வந்துவிடுவதைத் தடுப்பதற்காகவும், அங்கே ஏற்கெனவே இருக்கிற பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்காகவும் வடிவமைத்துள்ளதோர் அமைப்பாகும்.
- ஒரு IPM அமைப்பின் விதிகளில் அடங்குபவை: நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் இடத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், பூச்சிகளுக்கு உணவு, தண்ணீர், இருப்பிடம் கிடைக்காமல் செய்வது, கட்டிடத்தைப் பீடை ஒழிப்பு செய்வதன் மூலம் உணவு வளாகத்தில் பூச்சிகளைத் துரத்தியடிப்பது மற்றும் ஒரு உரிமம் பெற்ற பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தோடு உழைப்பது ஆகியவையாகும்.
- ஒரு பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனம் என்பது, கிருமி நீக்குதல், இரசாயன-முறையற்ற கட்டுப்படுத்தல்கள், கட்டிடப் பராமரிப்பு மற்றும் இரசாயனப் பொருட் பாவனை ஆகியவற்றை ஒன்றிணைத்துச் செயல்பட வேண்டும். கூடுமான மட்டும் மிகச் சிறந்த ஒப்பந்தம், பரிசோதிக்கும் பொறிமுறை, கட்டுப்படுத்தும் நடைமுறைகள் மற்றும் தொடர்ந்து கண்காணிப்பது ஆகியவற்றையும் அவர்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
- பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள், குறிப்பாக வேதிப் பொருட்களின் உபயோகத்தை முறையாக உபயோகிக்கவில்லை என்றால், அது பணியாளர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் மிகவும் அபாயகரமானதாக ஆகி விடலாம்.
- உணவு வளாகம் ஒன்றின் கட்டிடத்தைப் பூச்சிகள் அண்டவிடாமல் செய்வதற்கு, தரைகள், சுவர்கள் மற்றும் உபகரணங்களில் உள்ள இடைவெளிகளையும், வெடிப்புகளையும் மூடி அடையுங்கள். கசிகிற தண்ணீர்க் குழாய்களைப் பழுது பாருங்கள். ஜன்னல்கள், கதவுகள் மற்றும் காற்றோட்டப் பாதைகளை மூடுவதற்குத் திரைகளை உபயோகியுங்கள். அல்லது அடிக்கடி திறக்க வேண்டிய வரவேற்புக் கதவுகள் எதிலும் கடினமான பிளாஸ்டிக் பட்டைகள் அல்லது காற்றுத் திரைகளை நிறுவுங்கள்.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 108)

சரி

தவறு

தவறு

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 114)

1. B
2. A
3. C
4. A
5. C

உணவுப் பாதுகாப்பு மேலாண்மை

- 118 முன்னுரை
- 118 கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்
- 118 உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்
- 119 நீங்கள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக
- 119 HACCP-க்கான ஏழு படிகள்
- 121 ஒரு மின் வெட்டின் போது உபயோகிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு உதவிக் குறிப்புகள்
- 121 HACCP செயல்பாடு
- 123 மறுஆய்வுக் கேள்விகள்
- 124 சுருக்கம்
- 125 விடைக் கொத்து

முன்னுரை

இடர்கள் பகுப்பாய்வின் மிகமுக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை (HACCP) என்பது உணவுத் தயாரிப்பின் அனைத்து நிலைகளிலும் இயல் ரீதியிலான, வேதியியல் ரீதியிலான, உயிரியல் ரீதியிலான மற்றும் ஒவ்வாமை ரீதியிலான மாசடைதலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக வடிவமைத்ததோர் சுய-பரிசோதனை அமைப்பு ஆகும்.

உணவைக் கண்காணிப்பதற்கான HACCP அமைப்பு என்பது உண்மையில் NASA-விற்காகத் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. விண்வெளியில் உள்ள விண்வெளி வீரர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்படும் உணவு, கூடிய மட்டும் ஆபத்தில்லாததாக இருக்க வேண்டியிருந்தது. அத்திட்டம் மிகவும் வெற்றிகரமானதாக இருந்ததால் அது உணவு உற்பத்தி செய்யும் நிறுவனங்களுக்கும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது, இப்போது அது உலகெங்கிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

HACCP அமைப்பின் இலக்கு என்பது உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் நிகழ்வதைக் குறைத்து, உணவுக் கலப்படத்தைத் தவிர்ப்பதேயாகும்.

கற்றுக் கொள்வதன் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்த பிறகு, உங்களால் செய்ய முடிவது:

- ஒரு உணவுப் பாதுகாப்பு இடர்களின் பகுப்பாய்வை நடத்துவது
- மிக தீவிர கட்டுப்பாட்டு இடங்களைத் (critical control points (CCPs)) தீர்மானித்து இனங்காணுவது
- மிக முக்கிய கட்டுப்பாடுகளைத் தோற்றுவிப்பது
- CCP-களைக் கண்காணிப்பதற்கான ஒரு அமைப்பைத் தோற்றுவிப்பது
- ஒரு குறிப்பிட்ட CCP கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இல்லை என்பதாக கண்காணிப்பு சுட்டிக் காட்டும் போது எடுக்க வேண்டிய திருத்த நடவடிக்கையைத் தோற்றுவிப்பது
- HACCP அமைப்பு திறம்பட வேலை செய்கிறது என்பதை உறுதி செய்வதற்கான சரிபார்ப்பு நடைமுறைகளைத் தோற்றுவிப்பது
- கொள்கைகள் மற்றும் அவற்றின் பயன்பாட்டிற்கு உரிய அனைத்து நடைமுறைகள் மற்றும் பதிவுகள் சம்பந்தமான பதிவேடுகளை நன்கு பராமரித்தல் மற்றும் ஆவணமாக்கலைத் தோற்றுவிப்பது
- மின் தடங்கலினால் ஏற்படுகிற உணவுப் பாதுகாப்புக் குறித்த கரிசனைகளைப் புரிந்து கொள்வது மேலும் நீண்ட கால மின் தடங்கல் ஏற்படும் நிலையில் என்ன செய்வது என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது

உங்கள் அறிவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சரி அல்லது தவறு என்பதை வட்டமிடுங்கள்:

- | | | |
|-----|------|---|
| சரி | தவறு | ஒரு உணவுப் பாதுகாப்பு மேலாண்மை அமைப்பு, சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்வதற்குப் பதிலானதொன்றாக அமைகிறது. |
| சரி | தவறு | ஒரு பாதுகாப்பு மேலாண்மை அமைப்பு என்பது பாதுகாப்பான உணவு கிடைப்பதை உத்திரவாதமளிக்கின்றது. |

நீங்கள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக

ஒரு உணவுப் பாதுகாப்பு மேலாண்மை அமைப்பை நீங்கள் தோற்றுவிப்பதற்கு முன்பாக, அடிப்படையான உணவுப் பாதுகாப்புப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

- பாதுகாப்பாக உணவைக் கையாளும் மற்றும் பொதி கட்டும் முறைகளை உபயோகியுங்கள்.
- உணவைக் கையாளுகிற ஒவ்வொரு ஊழியரும் நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.
- உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதலுடன் இருப்பு வைத்தல், ஆகிய இரண்டும் போல உணவை ஒரிடத்திலிருந்து இன்னோர் இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்வதற்கான முறைகள் பாதுகாப்பானதாக இருந்தாக வேண்டும்.
- உணவு வளாகங்கள் சுத்தமாகவும் கிருமி நீக்கிய விதத்திலும் இருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். இதில் சுத்தம் செய்தல், கிருமி நீக்குதல், பூச்சிக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உபகரணங்களை முறையாகப் பராமரித்தல் ஆகியவை அடங்குகின்றன.

HACCP-ன் ஏழு படிகள்

1. ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள இடர்களை அடையாளம் காணுதல்

நீங்கள் உணவைப் பதப்படுத்துவதில் அல்லது தயார் செய்வதில் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள இடர்கள் எதையும் இனங்காணுங்கள். ஒவ்வொரு பாதிப்பும் எந்தளவிற்கு மிக முக்கியமானவை என்பதையும், ஒவ்வொரு பாதிப்பும் ஏற்படுவதற்கு எந்தளவிற்கு வாய்ப்புள்ளது என்பதையும் தீர்மானியுங்கள். உதாரணமாக, வேகவைக்காத கோழியிறைச்சி சல்மோனெல்லா நுண்ணுயிரியினால் அசுத்தமாகியிருக்கலாம்.



2. மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலைகளைத் (Critical Control Points (CCPs)) தீர்மானியுங்கள்

ஒரு CCP என்பது, உணவுத் தயாரிப்பு நிலையில் இனங்கண்ட ஒரு பாதிப்பினை முதலாம் படியிலிருந்து, ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதோர் நிலை வரைக்கும், கட்டுப்படுத்தும், குறைக்கும் அல்லது அகற்றும், நிலையாகும். உதாரணமாக, நேரம், வெப்பநிலை, ஈரப்பத அளவு மற்றும் pH ஆகியவையாகும். இனங்கண்ட பாதிப்பினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அல்லது அகற்றுவதற்கு, உணவு தயாரிப்பு நிலையில் வேறு எந்த நிலையும்

இல்லை. உதாரணமாக, பாக்கிரியாக்களைக் கொல்வதற்குத் தேவைப்படுகிற குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைகளுக்கு பாதிப்புண்டாக்கும் உணவுகள் வேக வைக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்வது.

3. மிக முக்கிய கட்டுப்பாடுகளைத் தோற்றுவித்தல்

மிக முக்கிய கட்டுப்பாடு என்பது, CCP-ல் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள இன்னலைக் கட்டுப்படுத்தும், குறைக்கும் அல்லது அகற்றும் ஒரு அளவிடக்கூடிய வரம்பு அல்லது நிபந்தனையேயாகும். உதாரணமாக, சல்மோனெல்லாவைக் கொல்வதற்கு கோழியிறைச்சிக் கால்களை 74°C (165°F) என்ற குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைகளுக்கு வேக வைத்தாக வேண்டும். இதில் மிக முக்கிய வரம்பானது 74°C (165°F) ஆகும்.

4. CCP-களைக் கண்காணித்தல்

ஒவ்வொரு CCP-யிலும், மிக முக்கிய கட்டுப்பாடுகள் திறம்பட்ட வகையில் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு இவ்வமைப்பைக் கண்காணிக்க வேண்டியுள்ளது.

உதாரணமாக, ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானி கொண்டு கோழியிறைச்சிக் கால் பகுதி, 74°C (165°F) என்ற குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலையை அடைகிறது என்பதைச் சோதியுங்கள். கண்காணிப்பு நடைமுறைகளை ஆவணப்படுத்த வேண்டும். அவை அளவிடக்கூடியதாகவும், பதிவு செய்யக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும் மேலும் அவற்றைச் செய்வதற்கு யார் பொறுப்பானாவர் அவற்றை எவ்வளவு தடவை செய்ய வேண்டும் என்பது தெளிவானதாக இருக்க வேண்டும்.

5. திருத்த நடவடிக்கை

கண்காணிப்பு செய்வது, மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு விதிமுறைகள் சந்திக்கப்படுவதில்லை என்பதாகக் காண்பிக்கிற பட்சத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை திருத்த நடவடிக்கைகள் விளக்குகின்றன. என்ன செய்யப்பட்டது, எப்போது செய்யப்பட்டது மற்றும் ஏன் செய்யப்பட்டது என்பதைக் காண்பிக்கிற வகையில் பதிவுகள் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக, கோழியிறைச்சிக் கால் பகுதி, 74°C (165°F) என்ற குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலையை அடையவில்லை என்றால், குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலையை அடையும் வரை தொடர்ந்து வேக வையுங்கள்.

ஒரு திருத்த நடவடிக்கைக்கான படிகளில் பின்வருபவை அடங்க வேண்டும்:

- பிரச்சினையை சரி செய்தல்
- அப்பிரச்சினையினால் பாதிக்கப்பட்ட தயாரிப்பை(தயாரிப்புகளை) இனங்காணுதல்
- பாதிக்கப்பட்ட தயாரிப்புகளைக் கையாளுதல்
- அப்பிரச்சினை மறுபடியும் நேராமல் தவிர்ப்பது

6. சரிபார்த்தல்

சரிபார்த்தல் என்பது, HACCP அமைப்பு வேலை செய்கிறது என்பதை உறுதி செய்வதற்காகச் செய்யும் இரட்டைச் சோதிப்பாகும். சரிபார்த்தல் என்பது கண்காணிப்புக்கு அடுத்ததாகச் செய்யப்படுகிறது. இது 1-5 வரையான படிகளை ஊழியர்கள் சரியாகப் பின்பற்றுகிறார்கள் என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக, வழக்கமாகவே ஒரு மேலாளர் அல்லது மேற்பார்வையாளர் மூலமாகவே செய்யப்படுகின்றது. அந்த சரிபார்த்தலை யார் செய்வார்கள் என்பதையும், அதனை எவ்விதம் செய்ய வேண்டும் என்பதையும், எதைச் சரிபார்க்க வேண்டும் என்பதும் அதில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும்.



7. ஆவணமாக்கல்

HACCP ஆவணமாக்கல் என்பது, HACCP அமைப்பு உருவாக்கப்படுகையில் எழுதப்படுகிற கொள்கைகள், நடைமுறைகள் மற்றும் ஏனைய ஆவணங்களைக் குறிக்கின்றது. HACCP நடைமுறைகளைப் பின்பற்றும் போதே பதிவுகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இதில் பதிவு செய்த வெப்பநிலைகள், திருத்த நடவடிக்கை குறித்த குறிப்புகள் மற்றும் ஏற்கனவே உள்ள தகவல்கள் ஆகியவை அடங்குகின்றன. ஒரு HACCP நேரம்/வெப்பநிலைக் குறிப்பேட்டிற்கு பின்னிணைப்பு ஜேயைப் பாருங்கள்

ஒரு HACCP அமைப்பை செயற்படுத்துவது மற்றும் பராமரிக்கப்படுகிற பதிவுகளின் வகைகள் குறித்த மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, கனடிய உணவு ஆய்வு நிறுவன (Canadian Food Inspection Agency (CFIA)) இணைய தளத்தின் HACCP பிரிவைப் பாருங்கள்.

கனடிய உணவு ஆய்வு நிறுவன, QMP ஒப்பீட்டுப் பார்வைத் தரநிலை மற்றும் இணக்க வழிகாட்டுதல்கள், அத். 3, பொருள் 4, பிரிவு 5-ல் இருந்து எடுக்கப்பட்டது.

CCP-களைக் கண்காணிப்பதன் மூலமாகவும், உங்கள் வளாகங்களின் வழியாக உணவு இடம் மாறுவதைக் கண்காணிப்பதன் மூலமாகவும், உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்கள் திடீரெனப் பரவும் போது செய்யும் விசாரணைகளின் போது பொது சுகாதார ஆய்வாளர்கள் HACCP அதிகார பூர்வமான ஆய்வுகளைச் செய்யக்கூடும்.

ஒரு மின் வெட்டின் போது உபயோகிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு உதவிக் குறிப்புகள்

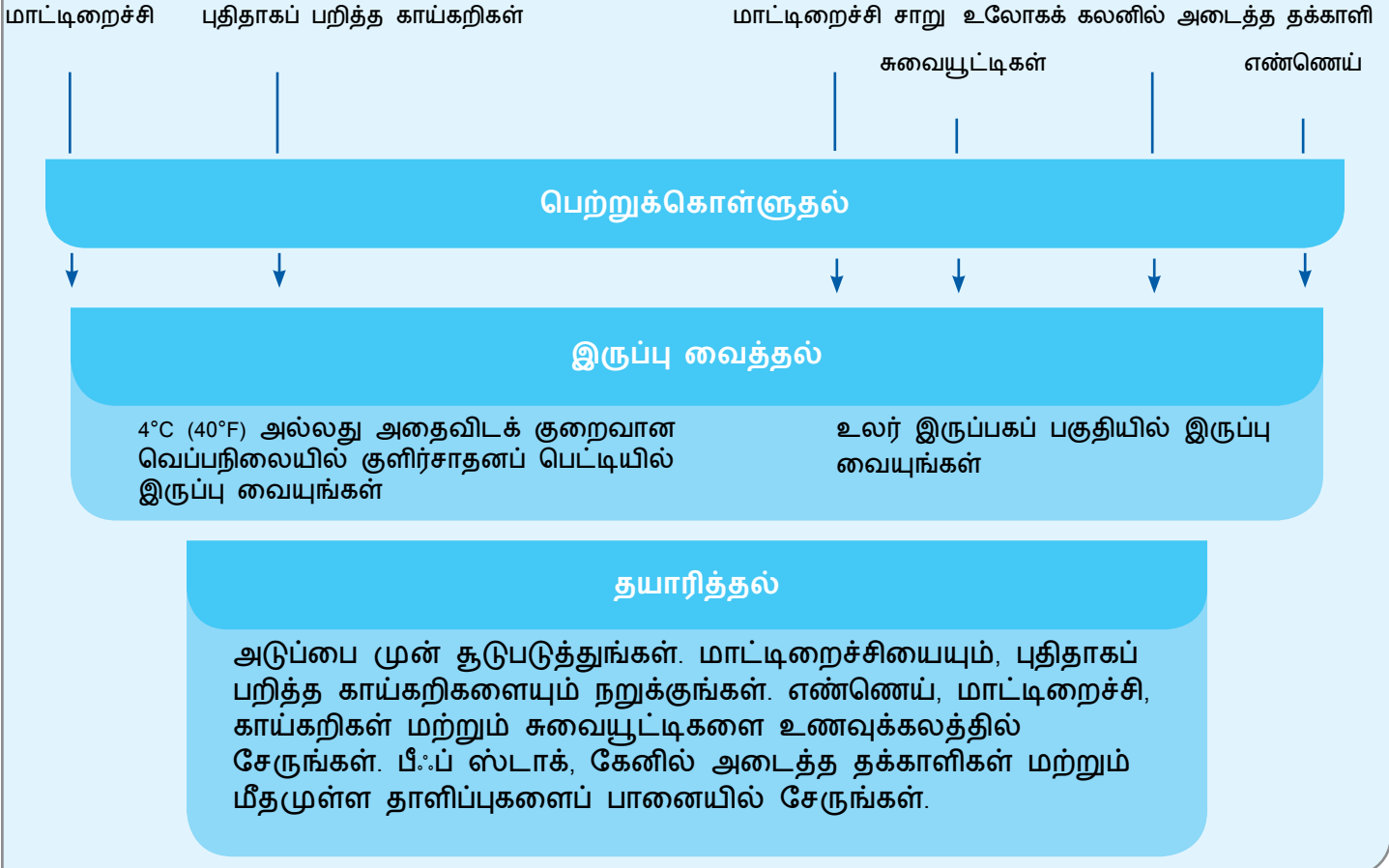
மின் வெட்டின் போது உணவு தயார் செய்வது சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை. ஒரு மின்வெட்டு, குளிர்வதன் பற்றாக்குறை மற்றும் முறையான கிருமி நீக்கம் செய்ய முடியாத நிலை ஆகியவற்றின் காரணமாக உணவைக் கெட்டுப்போகச் செய்து, சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பற்றதாகச் செய்யலாம்.

ஒரு மின் வெட்டு என்பது, குறுகிய காலத்திற்கோ அல்லது நீண்ட காலத்திற்கோ இருக்கலாம். ஒரு குறுகிய கால மின் வெட்டு என்பது சுழற்சி மின் துண்டிப்பு காரணமாகச் செய்கிற இரண்டு மணி நேரங்களுக்கும் குறைவாக இருக்கிற மின் வெட்டாகும். ஒரு நீண்ட கால மின் வெட்டு என்பது ஒரு அவசர நிலை, மிக மோசமான காலநிலை, உபகரணங்கள் இயங்காது போய்விடுதல் அல்லது திட்டமிட்ட இடையூறு ஆகியவற்றின் காரணமாக ஏற்படுகிற இரண்டு மணி நேரங்களுக்கும் மேல் நீடிக்கிறதோர் மின் வெட்டாகும்.

நீங்கள் ஓர் நீண்ட-கால மின் வெட்டை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், யோர்க் பிரதேச சுகாதார இணைப் பினைத் (York Region Health Connection) தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஒரு நீண்டகால மின் வெட்டானது, சுகாதார இடரினை ஏற்படுத்தி, ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளர் உங்கள் உணவு வளாகத்தை மூடுவதில் போய் முடியலாம்.

நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணவைக் கையாளுவதற்கும், ஒரு மின் வெட்டின் போது உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைப்பதற்குமான உதவிக் குறிப்புகள் குறித்த உண்மை நிலையறிக்கைக்கு தயவுசெய்து பின்னிணைப்பு கே-யைப் பாருங்கள்.

HACCP செயல்பாடு - உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தோடு கூடிய மாட்டிறைச்சி ஸ்டூ தயாரிப்புக்கான குறியீட்டுப் படம்



சமைத்தல்

CCP - பீஃப் ஸ்டீயூ-வைத் தேவையான குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைக்கு சமையுங்கள்.

மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை - 74°C (165°F) வெப்பநிலைக்கு அல்லது அதைவிடச் சூடான வெப்பநிலைக்கு சூடுபடுத்தி, குறைந்தது 15 நொடிகளுக்காவது அதே வெப்பநிலையில் வைத்திருங்கள்.

கண்காணித்தல் - கிருமி நீக்கிய வெப்பமானி ஒன்றைக் கொண்டு, பரிமாறுவதற்கு/ வைத்திருப்பதற்கு முன்பு ஸ்டீ வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள். திருத்த நடவடிக்கை - 15 நொடிகளுக்கு 74°C (165°F) வெப்பநிலைக்கு அல்லது அதைவிடச் சூடான வெப்பநிலைக்கு

சூடாக வைத்திருத்தல்

CCP -

மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை -
கண்காணித்தல் -

திருத்த நடவடிக்கை -

குளிர்வித்தல்

CCP -

மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை -
கண்காணித்தல் -

திருத்த நடவடிக்கை -

மறுபடி சூடுபடுத்தல்

CCP -

மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை -
கண்காணித்தல் -

திருத்த நடவடிக்கை -

செயற்படும் நிலையான நடைமுறைகள்

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்

உங்கள் பதிலைக் குறிக்கிற எழுத்தை வட்டமிடுங்கள்.

- பின்வருவதில் எது ஓர் மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை உதாரணமாகும்?
 - 74°C (165°F) என்றதோர் குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைக்கு கோழி மார்புப் பகுதியை சமையல் செய்தல்
 - வேக வைக்காத கோழியிறைச்சி நுண்ணுயிரியினால் அசுத்தமடைதல்.
 - ஒரு பஃபெ மேசையில் கோழியிறைச்சியைச் சூடாக வைத்திருத்தல்.
 - தயார் செய்து வைத்துள்ளதோர் கோழியிறைச்சி சலாடை குளிராக வைத்திருத்தல்.
- மாசடைந்த கைகளைக் கொண்டு கையாண்ட உணவைக் குப்பையில் போட்டு விடுவதற்கானதோர் உதாரணம் என்பது:
 - மிக முக்கியக் கட்டுப்பாட்டு நிலை
 - திருத்த நடவடிக்கை
 - இடர்களின் பகுப்பாய்வு
 - மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை
- ஓர் குறைந்தபட்ச உள் வெப்பநிலைக்கு ஒரு முழுக் கோழியைச் சமைப்பது என்பது பின்வருவதற்கான உதாரணம் என்பது:
 - மிக முக்கியக் கட்டுப்பாட்டு நிலை
 - திருத்த நடவடிக்கை
 - இடர்களின் பகுப்பாய்வு
 - மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை
- “பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சி 4°C மற்றும் 60°C வெப்பநிலைகளுக்கு (40°F மற்றும் 140°F) இடையே ஏற்படுவதற்கு மிக அதிக வாய்ப்புள்ளது” என்பதற்கானதோர் உதாரணம் என்பது:
 - மிக முக்கியக் கட்டுப்பாட்டு நிலை
 - திருத்த நடவடிக்கை
 - இடர்களின் பகுப்பாய்வு
 - மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை
- சமையல் செய்யும் போது வெப்பநிலைகளைச் சோதித்தல் என்பது எந்த HACCP படிக்கானதோர் உதாரணமாகும்?
 - CCP-களைக் கண்காணித்தல்
 - இடர்களின் பகுப்பாய்வு
 - ஆவணமாக்கல்
 - சரிபார்த்தல்

6. HACCP என்பதன் பொருள்:

- இடர்களின் பகுப்பாய்வு நெருக்கடி கட்டுப்பாட்டு நிலை
- சுகாதாரச் செயல்பாடுகள் நெருக்கடி கட்டுப்பாட்டு நிலை
- இடர்களின் பகுப்பாய்வு விரிவான கட்டுப்பாட்டு நிலை
- இடர்களின் பகுப்பாய்வு விரிவான கட்டுப்பாடு மற்றும் தவிர்ப்பு

சுருக்கம்

- HACCP என்பது இடர்களின் பகுப்பாய்வு நெருக்கடி கட்டுப்பாட்டு நிலை என்பதைக் குறிக்கிறது. இது உணவுத்தயாரிப்பின் அனைத்து நிலைகளிலும் இயல் ரீதியிலான, வேதியியல் ரீதியிலான, உயிரியல் ரீதியிலான மற்றும் ஒவ்வாமை ரீதியிலான மாசடைதலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக வடிவமைத்ததோர் சுய-பரிசோதனை அமைப்பு ஆகும்.
- படி 1: இடர்களின் பகுப்பாய்வு, இது உணவு பதப்படுத்தல் அல்லது தயார் செய்வதில் ஈடுபட்டுள்ள ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள பாதிப்புகளை இனங்காண்பதிலும், ஒவ்வொரு பாதிப்பும் எந்தளவிற்கு மிக முக்கியமானவை என்பதைத் தீர்மானிப்பதிலும், ஒவ்வொரு பாதிப்பும் ஏற்படுவதற்கு எந்தளவிற்கு வாய்ப்புள்ளது என்பதைத் தீர்மானிப்பதிலும் ஈடுபடுகின்றது.
- படி 2: மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலைகளைத் (Critical Control Points (CCPs)) தீர்மானியுங்கள். ஒரு CCP என்பது, உணவுத்தயாரிப்பில் இனங்கண்ட ஒரு பாதிப்பினை முதலாம் படியிலிருந்து, ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதோர் நிலை வரைக்கும், கட்டுப்படுத்தும், குறைக்கும் அல்லது அகற்றும், நிலையாகும். உதாரணமாக, பாக்டீரியாக்களைக் கொல்வதற்குத் தேவைப்படுகிற குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் உணவுகள் வேக வைக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்வது.
- படி 3: மிக முக்கிய கட்டுப்பாடுகளைத் தோற்றுவிப்புகள். ஒரு மிக முக்கிய கட்டுப்பாடு என்பது, CCP-யில் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள பாதிப்பினைக் கட்டுப்படுத்தும், குறைக்கும் அல்லது அகற்றும் ஒரு அளவிடக்கூடிய கட்டுப்பாடு அல்லது நிபந்தனையேயாகும். உதாரணமாக, சல்மோனெல்லாவைக் கொல்வதற்காக ஒரு கோழியிறைச்சிக் காலை 74°C (165°F) என்ற குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைகளுக்கு வேக வைத்தாக வேண்டும்.
- படி 4: CCP-களைக் கண்காணியுங்கள். ஒவ்வொரு CCP-யிலும், மிக முக்கிய கட்டுப்பாடுகள் திறம்பட்ட வகையில் கடைப்பிடிக்கப் படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு இவ்வமைப்பைக் கண்காணிக்க வேண்டியுள்ளது. உதாரணமாக, ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகித்து குறைந்தபட்ச சமையல் வெப்பநிலையைக் கண்காணித்தல். இக்கண்காணிப்பு நடைமுறைகளை ஆவணப்படுத்த வேண்டும். அவை அளவிடக்கூடியதாகவும், பதிவு செய்யக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும் மேலும் அவற்றைச் செய்வதற்கு யார் பொறுப்பானாவர் அவற்றை எவ்வளவு தடவை செய்ய வேண்டும் என்பது தெளிவானதாக இருக்க வேண்டும்.
- படி 5: திருத்த நடவடிக்கை. கண்காணிப்பு செய்வது, மிக முக்கிய கட்டுப்பாடுகள் பின்பற்றப்படவில்லை என்பதாகக் காண்பிக்கிற பட்சத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இது விளக்குகின்றது. ஒரு திருத்த நடவடிக்கைக்கான படிகளில் அடங்க வேண்டியவை: பிரச்சினையை சரி செய்தல், பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்ட தயாரிப்புகளை இனங்காணுதல், பாதிக்கப்பட்ட தயாரிப்புகளைக் கையாளுதல் மற்றும் அப்பிரச்சினை திரும்பவும் நேராமல் தவிர்த்தல். என்ன செய்யப்பட்டது, எப்போது செய்யப்பட்டது மற்றும் ஏன் செய்யப்பட்டது என்பதைக் காண்பிக்கிற வகையில் பதிவுகள் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக, கோழியிறைச்சிக் கால் பகுதி ஒன்றின் உள்ளான வெப்பநிலை 74°C (165°F) அல்லது அதற்குக் கீழாக இருக்கிற பட்சத்தில், அந்தக் கோழியிறைச்சியைக் குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலையை அடையும் வரை தொடர்ந்து வேக வையுங்கள்.

- படி 6: சரிபார்த்தல். HACCP அமைப்பு வேலை செய்கிறது என்பதை உறுதி செய்வதற்காக இரண்டு முறை சோதியுங்கள். சரிபார்த்தலுக்கான நடைமுறைகளில்: அதனை யார் செய்வார்கள் என்பதையும், அதனை எப்போது செய்ய வேண்டும் என்பதையும், எதைச் சரிபார்க்க வேண்டும் ஆகியவையும் அடங்க வேண்டும். இது வழக்கமாக ஒரு மேலாளர் அல்லது மேற்பார்வையாளர் மூலமாகவே செய்யப்படுகின்றது.
- படி 7: ஆவணமாக்கல். HACCP ஆவணமாக்கல் என்பது, இவ்வமைப்பு உருவாக்கப்படுகையில் எழுதப்படுகிற கொள்கைகள், நடைமுறைகள் மற்றும் ஏனைய ஆவணங்களைக் குறிக்கின்றது. HACCP நடைமுறைகளைப் பின்பற்றும் போதே பதிவுகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. பதிவுகளில், பதிவு செய்த வெப்பநிலைகள் மற்றும் திருத்த நடவடிக்கைகள் குறித்த அறிக்கைகள் ஆகியவை அடங்குகின்றன.
- மின் வெட்டின் போது உணவு தயார் செய்வது சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை. ஒரு மின்வெட்டானது, குளிர்பதனப் பற்றாக்குறை மற்றும் சரியாகக் கிருமிநீக்கம் செய்ய இயலாமல் போவது ஆகியவற்றின் காரணமாக உணவைக் கெட்டுப்போகச் செய்து, சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பற்றதாகச் செய்யலாம். நீங்கள் ஓர் நீண்ட-கால மின் வெட்டை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், யோர்க் பிரதேச சுகாதார இணைப்பினைத் (York Region Health Connection) தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஒரு நீண்டகால மின் வெட்டானது, சுகாதாரப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தி, ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளர் உங்கள் உணவு வளாகத்தை மூடுவதில் போய் முடியலாம்.

விடைக் கொத்து

உங்கள் அறிவைச் சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: (பக். 117)

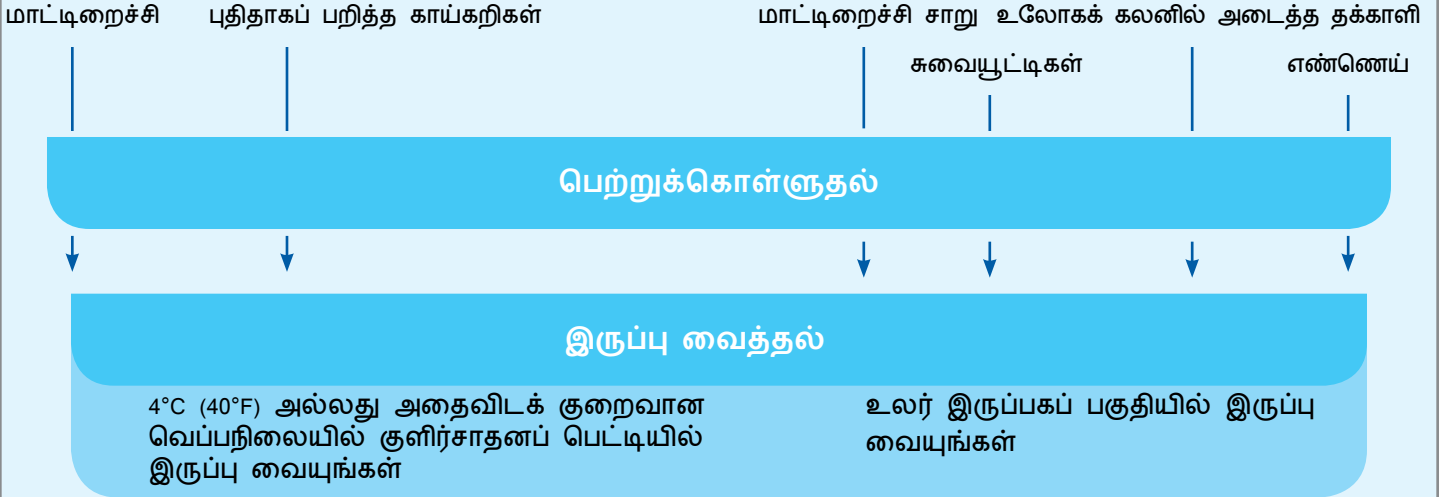
தவறு

தவறு

மறுஆய்வுக் கேள்விகள்: (பக். 122)

- | | |
|------|------|
| 1. A | 4. C |
| 2. B | 5. A |
| 3. A | 6. A |

HACCP செயல்பாடு - உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தோடு கூடிய மாட்டிறைச்சி ஸ்டூ தயாரிப்புக்கான குறியீட்டுப் படம்



தயாரித்தல்

அடுப்பை முன் சூடுபடுத்துங்கள். மாட்டிறைச்சியையும், புதிதாகப் பறித்த காய்கறிகளையும் நறுக்குங்கள். எண்ணெய், மாட்டிறைச்சி, காய்கறிகள் மற்றும் சுவையூட்டிகளை உணவுக் கலத்தில் சேருங்கள். பீஃப் ஸ்டாக், உலோகக் கலனில் அடைத்த தக்காளிகள் மற்றும் மீதமுள்ள சுவையூட்டிகளை உணவுக் கலத்தில் சேருங்கள்.

சமைத்தல்

CCP - பீஃப் ஸ்டியூ-வைத் தேவையான குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைக்கு சமையுங்கள்.

மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை - 74°C (165°F) வெப்பநிலைக்கு அல்லது அதைவிடச் சூடான வெப்பநிலைக்கு சூடுபடுத்தி, குறைந்தது 15 நொடிகளுக்காவது அதே வெப்பநிலையில் வைத்திருங்கள்.

கண்காணித்தல் - கிருமி நீக்கிய வெப்பமானி ஒன்றைக் கொண்டு, பரிமாறுவதற்கு/ வைத்திருப்பதற்கு முன்பு ஸ்டூவின் வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள். திருத்த நடவடிக்கை - 15 நொடிகளுக்கு 74°C (165°F) வெப்பநிலைக்கு அல்லது அதைவிடச் சூடான வெப்பநிலைக்கு தொடர்ந்து சூடுபடுத்துங்கள்.

சூடாக வைத்திருத்தல்

CCP - பீஃப் ஸ்டீயூவைத் குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலையில் வைத்துப் பராமரியுங்கள். மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை - 60°C (140°F) அல்லது அதை விட அதிக வெப்பநிலையில் சூடாக வைப்புகள். கண்காணித்தல் - ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறை சூடாக வைத்திருக்கும் பிரிவில் ஸ்டீயூவின் வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள். திருத்த நடவடிக்கை - 2 மணி நேரங்கள் அல்லது அதைவிடக் குறைவான நேரத்திற்கு ஸ்டீயூ 60°C (140°F) வெப்பநிலையை விடக் குறைவான வெப்பநிலையில் இருக்கிறதென்றால் அதனை 74°C (165°F) வெப்பநிலைக்கு மறுபடியும் சூடுபடுத்துங்கள். 2 மணி நேரங்களுக்கும் மேலாகி விட்டால் அதனைக் கழிவில் கொட்டி விடுங்கள்.

குளிர்வித்தல்

CCP - தேவையான நேரத்திற்குள் உரிய குளிராக வைத்திருக்கும் வெப்பநிலைக்கு பீஃப் ஸ்டீயூவைக் குளிர்வியுங்கள். மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு எல்லை - 2 மணி நேரங்களுக்குள் பீஃப் ஸ்டீயூவை 60°C வெப்பநிலையில் இருந்து 20°C வெப்பநிலைக்குக் (140°F - 68°F) குளிர்வித்து, 4 மணி நேரங்களில் 20°C வெப்பநிலையில் இருந்து 4°C வெப்பநிலைக்குக் (68°F to 40°F) குளிர்வியுங்கள். கண்காணித்தல் - கிருமி நீக்கிய வெப்பமானி ஒன்றைக் கொண்டு, உள்ளான வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள். திருத்த நடவடிக்கை - நேரம் / வெப்பநிலைத் தரநிலைகளைச் சந்திக்கவில்லை என்றால் உணவைக் கழிவில் போட்டு விடுங்கள்.

மறுபடி சூடுபடுத்தல்

CCP - பீஃப் ஸ்டீயூவை உரிய உள்ளான குறைந்தபட்ச வெப்பநிலைக்கு மறுபடி சூடுபடுத்துங்கள். மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலை - இரண்டு மணி நேரங்களுக்குள் 15 நொடிகளுக்கு 74°C (165°F) வெப்பநிலைக்கு மறுபடி சூடுபடுத்துங்கள். கண்காணித்தல் - கிருமி நீக்கிய வெப்பமானி ஒன்றைக் கொண்டு, உள்ளான வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள். திருத்த நடவடிக்கை - நேரம் / வெப்பநிலைத் தரநிலைகளைச் சந்திக்கவில்லை என்றால் உணவைக் கழிவில் போட்டு விடுங்கள்.

செயற்படும் நிலையான நடைமுறைகள்

- பெற்றுக்கொள்ளுதல் - பாதிப்பு உண்டாக்குவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள உணவுகளை 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் பெற்றுக் கொள்வதுடன், அவ்வுணவு மாசடைந்து விட்டதற்கான எந்த அறிகுறிகளும் இருக்கக் கூடாது.
- குளிராக வைத்திருத்தல் - குளிர்வியும் பிரிவு உணவை 4°C (40°C) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்திருந்தாக வேண்டும்.
- தயார் செய்தல் - அனைத்து சமையல் பாத்திரங்களையும், உணவு படும் மேற்பரப்புகளையும் உபயோகிப்பதற்கு முன்பும் உபயோகித்த பின்பும் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்தாக வேண்டும்.
- தனிப்பட்ட சுகாதாரம் - உணவைக் கையாளுபவர்கள் முறையான கைகழுவும், கேசவலைகளை அணியும், மற்றும் சுத்தமான சீருடைகளை அணியும் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டாக வேண்டும்.

உணவுப் பாதுகாப்பு குறித்த மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, பின்வரும் இணையத்தளங்களைப் பார்வையிடவும்:

கனடிய உணவுச் சேர்ப்புப் பொருள் அகராதி

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/diction/index-eng.php

கனடா நாட்டு உணவு மற்றும் மருந்து ஒழுங்குமுறைகள்

laws-lois.justice.gc.ca/eng/regulations/C.R.C.,_c._870/

கனடா நாட்டு உணவு ஆய்வு நிறுவனம்

www.inspection.gc.ca

நுகர்வோர் உணவுப் பாதுகாப்புக் கல்விக்கான கனடிய கூட்டுமுயற்சி

www.canfightbac.org/en

உணவு சில்லறை வணிகம் மற்றும் உணவுச் சேவைகள் குறியீடு

www.foodsafe.ca/resources/Food_Services_Code2004.pdf

உணவு அறிவியல் வலையமைப்பு

www.uoguelph.ca/foodsafetynetwork/

கனடா சுகாதாரம்

www.hc-sc.gc.ca

விவசாயம், உணவு மற்றும் ஊரக விவகாரத்துறை அமைச்சகம்

www.omafra.gov.on.ca

சுகாதாரம் மற்றும் நீண்ட-காலக் கவனிப்புத் துறை அமைச்சகம்

www.health.gov.on.ca

கனடாவின் பொது சுகாதார நிறுவனம்

www.phac-aspc.gc.ca

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்

www.who.int/en

பின்னிணைப்புகள்

- A சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் மேம்பாட்டுச் சட்டம்
- B ஒன்ராரியோ மாகாண உணவு வளாகங்கள் ஒழுங்குமுறை 562 விதி
- C வேதிப்பொருளால் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்திற்கான உதாரணங்கள்
- D ஒவ்வாமைப் பட்டியல்
- E நோரோவைரஸ் உண்மைநிலை அறிக்கை
- F கல்லீரல் அழற்சி A உண்மைநிலை அறிக்கை
- G உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் பட்டியல்
- H பாதிப்புண்டாக்கும் உணவைப் பாதுகாப்பாக சமையல் செய்தல் மற்றும் அவற்றை மறுபடி சூடாக்கும் வெப்பநிலைகள்
- I உணவைக் கையாளுபவர்களுக்கான இருப்பு வைக்கும் வழிகாட்டுதல்
- J HACCP நேரம் / வெப்பநிலை குறிப்பேடு
- K ஒரு மின் வெட்டின் போது இயக்குபவர்களுக்கான பாதுகாப்பு உதவிக் குறிப்புகள்
- L கலைச்சொற் கோவை

பின்னிணைப்பு A

Health Promotion and Protection Act (HPPA)
Food Premises Regulation (O.Reg. 562)

Follow the link: www.e-laws.gov.on.ca

Click on the button: Search or Browse Current Consolidated Law

In the search box type: **Food Premises**

பின்னிணைப்பு B

Health Protection and Promotion Act

Loi sur la protection et la promotion de la santé

R.R.O. 1990, REGULATION 562

FOOD PREMISES

Consolidation Period: From May 1, 2008 to the e-Laws currency date.

Last amendment: O. Reg. 99/08.

This Regulation is made in English only.

Contents

	Sections	
PART I	Interpretation	1
PART II	Establishment	
	Exemptions	2-3
	Catering Vehicles	4
	Mobile Preparation Premises	5
	Street Food Vending Carts	5.1
	Vending Machines	6-9
	Locker Plants	10
PART III	General	
	Building Maintenance	11-12
	Lighting	13-14
	Ventilation	15-16, 17
	Equipment	18-25
	Food Handling	26-36
	Meat and Meat Products	37-41
	Milk and Milk Products	42-53
	Egg	54-55
	Maintenance	56-63
	Personnel	64-67
PART IV	Sanitary Facilities	
	General	68
	Employees	69
	Patrons of Food Service Premises	70
	Cleaning and Sanitizing of Utensils	71-82

PART I

INTERPRETATION

1. (1) In this Regulation,

“catering vehicle” means an itinerant food service premise in which no food is prepared other than hot beverages and french fried potatoes;

“corrosion-resistant material” means any material that maintains its original surface characteristics after,

- (a) repeated exposure to food, soil, moisture or heat, or
- (b) exposure to any substance used in cleansing and sanitizing;

“egg grading station” means an egg grading station registered under the Canada Agricultural Products Act;

“egg processing station” means an egg product processing station registered under the Canada Agricultural Products Act;

“eggs” means raw eggs in the shell;

“employee” means any person who,

- (a) is employed in a food premise, and
- (b) handles or comes in contact with any utensil or with food during its preparation, processing, packaging, service, storage or transportation;

“farmers’ market” means a central location at which a group of persons who operate stalls or other food premises meet to sell or offer for sale to consumers products that include, without being restricted to, farm products, baked goods and preserved foods, and at which the majority of the persons operating the stalls or other food premises are producers of farm products who are primarily selling or offering for sale their own products;

“farmers’ market food vendor” means the operator of a stall or other food premise that is located at a farmers’ market;

“farm products” means products that are grown, raised or produced on a farm and intended for use as food and include, without being restricted to, fruits and vegetables, mushrooms, meat and meat products, dairy products, honey products, maple products, fish, grains and seeds and grain and seed products;

“food contact surface” means any surface that food comes in contact with in a food premise;

“food service premise” means any food premise where meals or meal portions are prepared for immediate consumption or sold or served in a form that will permit immediate consumption on the premises or elsewhere;

“Grade ‘C’ eggs” means eggs that are graded “Canada C” as defined in the regulation under the Canada Agricultural Products Act;

“hazardous food” means any food that is capable of supporting the growth of pathogenic organisms or the production of the toxins of such organisms;

“locker plant” means any food premise in which individual lockers are rented or offered for rent to the public for the storage of frozen foods;

“manufactured meat product” means food that is the product of a process and that contains meat as an ingredient and includes meat that is processed by salting, pickling, fermenting, canning, drying or smoking or otherwise applying heat or to which edible fats, cereals, seasonings or sugar have been added;

“mobile preparation premises” means a vehicle or other itinerant food premise from which food prepared therein is offered for sale to the public;

“multi-service article” means any container or eating utensil that is intended for repeated use in the service or sale of food;

“official method” means a method used by a laboratory established under section 79 of the Act for the laboratory examination of food;

“pre-packaged foods” means food that is packaged at a premise other than the premises at which it is offered for sale;

“public space” means a space, whether indoors or outdoors, to which the public is ordinarily invited or permitted access, either expressly or by implication, whether or not a fee is charged for entry;

“sanitizing” means antimicrobial treatment, and “sanitize” has a corresponding meaning;

“selling” includes automatic vending;

“serving” includes self-service;

“single-service article” means any container or eating utensil that is to be used only once in the service or sale of food;

“single-service towel” means a towel that is to be used only once before being discarded or laundered for reuse;

“street food vending cart” means a food premise,

(a) that is a cart set up on a temporary basis in a public space, and

(b) from which food is sold or offered for sale for immediate consumption;

“utensil” means any article or equipment used in the manufacture, processing, preparation, storage, handling, display, distribution, sale or offer for sale of food except a single-service article;

“vending machine” means any self-service device that upon insertion of a coin, coins or tokens, automatically dispenses unit servings of food either in bulk or in package form.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 1 (1); O. Reg. 308/06, s. 1; O. Reg. 338/07, s. 1.

- (2) A reference in this Regulation to the medical officer of health or the public health inspector means the medical officer of health or the public health inspector, as the case may be, of the board of health in the health unit in which the food premise referred to is situate.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 1 (2).

PART II

ESTABLISHMENT

EXEMPTIONS

2. (1) This Regulation applies to all food premises except,
 - (a) boarding houses that provide meals for fewer than ten boarders;
 - (b) a food premise to which Regulation 554 or 568 of the Revised Regulations of Ontario, 1990 applies;
 - (c) food premises owned, operated or leased by religious organizations, service clubs and fraternal organizations where the religious organization, service club or fraternal organization,
 - (i) prepares and serves meals for special events, and
 - (ii) conducts bake sales; and
 - (d) farmers' market food vendors. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 2 (1); O. Reg. 308/06, s. 2 (1).
- (2) No person shall operate or maintain a food premise to which this Regulation applies except in accordance with this Regulation. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 2 (2); O. Reg. 586/99, s. 1.
- (3) The exemption provided for in clause (1) (c) is subject to the conditions set out in paragraphs 1 and 2 if a religious organization, service club or fraternal organization mentioned in that clause prepares and serves meals for a special event to which the general public is invited, and hazardous food that originates from a food premise that is not inspected under this Regulation is included in such a meal:
 1. Patrons attending the special event shall be notified in writing as to whether or not the food premise has been inspected in accordance with this Regulation. The notice shall be posted in a conspicuous place at the entrance to the food premise at which the special event meal is held.
 2. The operator must keep a list of all persons who donate hazardous food for the special event meal and must provide a copy of that list to a public health inspector on request. The list must contain each donor's name, address and telephone number in full. O. Reg. 308/06, s. 2 (2).
3. (1) The following retail food premises are exempt from the provisions of clauses 20 (1) (b) and (c) and sections 68 to 81 where they meet the requirements of subsection (2):
 1. Premises where only cold drinks are sold in or from the original container.
 2. Premises where only frozen confections are sold in the original package or wrapper.
 3. Premises where only hot beverages are prepared and sold.
 4. Farms selling only their own farm products in the form of honey, maple syrup, or unprocessed fruits, vegetables and grains.
 5. Premises preparing and selling only popped corn, roasted nuts or french fried potatoes.
 6. Premises selling only pre-packaged food that is not a hazardous food.
 7. Catering trucks. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 3 (1).
- (2) A food premise referred to in subsection (1) shall,
 - (a) use only single-service articles;
 - (b) provide a supply of single-use commercially packaged moist hand towelettes for the personal hygiene of its employees; and
 - (c) where it has an eating or drinking area, have an eating or drinking area that does not exceed fifty-six square metres. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 3 (2).

CATERING VEHICLES

4. (1) All food offered for sale from a catering vehicle shall be pre-packaged except for hot beverages and french fried potatoes. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 4 (1).
- (2) Every catering vehicle shall be equipped with mechanically refrigerated storage and display facilities that shall be used for holding hazardous foods. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 4 (2).
- (3) Subsection (2) does not apply to vehicles from which only frozen confections in the original package or wrapper are sold. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 4 (3).

MOBILE PREPARATION PREMISES

5. (1) Mobile preparation premises are exempt from the provisions of sections 68 and 69, but where a mobile preparation premises provides sanitary facilities for its employees the sanitary facilities shall be in compliance with sections 68 and 69. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 5 (1).
- (2) In every mobile preparation premises,
 - (a) food shall be prepared within the premises and served to the public by persons working within the premises;
 - (b) only single-service articles shall be used;
 - (c) service doors and windows to the preparation area shall be screened and, when the premise is in motion, tightly closed with a solid material to prevent the entrance of dust and fumes into the food preparation area;
 - (d) the driver's compartment shall be completely partitioned from the food preparation area and, where the partition has an access door, the door shall be solid and self-closing;
 - (e) separate holding tanks shall be provided for toilet and sink wastes; and
 - (f) every waste tank and water supply tank shall be equipped with an easily readable gauge for determining the waste or water level in the tank. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 5 (2).
- (3) Revoked: O. Reg. 338/07, s. 2.

STREET FOOD VENDING CARTS

- 5.1 (1) The only foods permitted to be sold or offered for sale from a street food vending cart are,
 - (a) foods including, without being limited to, soda, pre-packaged salads and fruits and baked goods,
 - (i) that are pre-packaged in another food premise to which this Regulation applies or another premise that is similar to a food premise to which this Regulation applies and that is regulated under the laws of another jurisdiction for purposes similar to this Regulation, and that are transported from that other premise in a ready-to-eat state, and
 - (ii) that are sold in the street food vending cart in the packaging in which they are delivered;
 - (b) foods including, without being limited to, wieners or similar sausage products, pizza, samosas, burritos, beef patties and hamburgers,
 - (i) that are pre-cooked in another food premise to which this Regulation applies or another premise that is similar to a food premise to which this Regulation applies and that is regulated under the laws of another jurisdiction for purposes similar to this Regulation, and
 - (ii) that are re-heated on the street food vending cart prior to being sold or offered for sale;

- (c) non-hazardous foods including, without being limited to, french fried potatoes, fruit juices, non-dairy smoothies, corn on the cob and whole fruit, that are either,
- prepared on the street food vending cart in a manner permitted under subsection (2), or
 - brought to the street food vending cart in a prepared state after being prepared in another food premise to which this Regulation applies or another premise that is similar to a food premise to which this Regulation applies and that is regulated under the laws of another jurisdiction for purposes similar to this Regulation; and
- (d) other foods that are permitted to be sold or offered for sale under subsection (3). O. Reg. 338/07, s. 3.
- (2) Food preparation for the purposes of clause (1) (c) is limited to preparation, including handling, that is conducted in a safe and sanitary manner that will prevent contamination of the non-hazardous foods, and that complies with all other applicable requirements of this Regulation respecting the safe preparation of foods. O. Reg. 338/07, s. 3.
- (3) The operator of a street food vending cart may sell or offer to sell foods from the cart that are not listed in clauses (1) (a), (b) and (c) if,
- the medical officer of health has received a request from the operator to sell the items;
 - the medical officer of health is satisfied that, with appropriate safeguards, the sale of the additional foods poses no greater risk to the health of the patrons of the street food vending cart than the sale of the foods listed in clauses (1) (a), (b) and (c);
 - the medical officer of health has issued a letter of permission to the operator to permit the sale that sets out any requirements regarding the maintenance of the premise, equipment, food handling, cooking, preparation or storage that are necessary to ensure that the safeguards required under clause (b) are in place; and
 - the operator complies with the requirements set out in the letter of permission, and posts the letter of permission in a prominent place. O. Reg. 338/07, s. 3.
- (4) Street food vending carts are exempt from the provisions of sections 68 and 69, but where such a premise provides sanitary facilities for its employees the sanitary facilities shall be in compliance with sections 68 and 69. O. Reg. 338/07, s. 3.
- (5) At every street food vending cart,
- only single-service articles shall be used;
 - during all times when the premise is in operation the food preparation, food holding and food service areas of the street food vending cart shall be completely covered by an overhead canopy of corrosion-resistant, non-absorbent and readily cleanable material to prevent the adulteration of foods;
 - separate holding tanks shall be provided for toilet and sink wastes; and
 - every waste tank and water supply tank shall be equipped with an easily readable gauge for determining the waste or water level in the tank. O. Reg. 338/07, s. 3.

VENDING MACHINES

6. Every vending machine shall be so constructed that,
- it is sealed to the floor or is mounted on legs not less than 15 centimetres in height or on casters or rollers that permit ease of movement for cleaning purposes;
 - service connections through the exterior of the machine are sealed and are such as to prevent or discourage unauthorized disconnection;
 - door and panel access openings to product and container storage spaces are tight-fitting to prevent the entrance of any contaminating substance or thing;
 - ventilation louvers and openings are screened against insects by means of screening material of not less than 16 mesh to each 2.54 square centimetres;
 - any condenser unit forming part of the machine is sealed from product and container storage spaces;
 - openings by which food is delivered are protected by means of self-closing and tight-fitting doors or covers;
 - food storage compartments in which spillage may occur are self-draining;
 - openings into all containers used for the storage of food are provided with covers suitable to prevent contamination from reaching the interior of the container; and
 - containers and fittings may be disassembled to permit cleaning and sanitizing or so arranged that cleaning and sanitizing solutions can be circulated throughout the fixed system. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 6.
7. Every vending machine shall be provided with,
- a potable water supply piped into the machine under pressure where water is an automatically admixed ingredient;
 - a device that will protect against the entrance of carbon dioxide or carbonated liquid into the water supply system;
 - automatic controls that will prevent the vending of hazardous foods where,
 - the temperature of a refrigerated compartment exceeds 7° Celsius, or
 - the temperature of a heated compartment falls below 60° Celsius; and
 - an automatic shut-off control that will prevent the overflow of liquid waste where such wastes are collected inside the vending machine. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 7.
8. The components of a vending machine that come into contact with food shall be cleaned and sanitized in the manner prescribed for utensils under section 71, 72, 73, 74, 75 or 76, as the case may be, and for this purpose mobile or remote cleaning and sanitizing facilities may be used. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 8.
9. The name and telephone number of the operator of the vending machine shall be prominently displayed at vending sites where an employee is not in full-time attendance. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 9.

LOCKER PLANTS

10. (1) Every locker plant shall be equipped with,
- (a) a facility for the freezing of food prior to storage; and
 - (b) a locker room for the storage of frozen foods. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (1).
- (2) The following temperatures shall be maintained in each of the following rooms or compartments:
1. Room or compartment used only for freezing, minus 18° Celsius or lower with a tolerance up to minus 12° Celsius during the initial stage of freezing food.
 2. Locker room, not above minus 18° Celsius with a tolerance up to minus 15° Celsius during periods of public access. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (2).
- (3) The temperatures prescribed in subsection (2) shall not prohibit such variations as are necessary during the time required for defrosting operations. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (3).
- (4) Every locker room in a locker plant shall be provided with an accurate self-recording thermometer and temperature records shall,
- (a) not be used for a period that will exceed one complete rotation of the graph; and
 - (b) be properly dated and signed by the operator and preserved at the plant for a period of at least one year. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (4).
- (5) The locker room or freezing facility of a locker plant shall be used only for the processing or storage of food. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (5).
- (6) Every locker plant operator shall keep an accurate record of the name and address of each person renting a locker in a locker plant operated by the operator. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (6).
- (7) Every locker room in a locker plant shall be equipped with a conveniently located properly functioning noise alarm for operation by patrons from within the locker room. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (7).
- (8) The access door of every locker room shall be fitted with a properly functioning safety lock release so that it can be operated from inside the locker room. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (8).
- (9) The records referred to in subsections (4) and (6) shall be made available upon request to the medical officer of health or a public health inspector. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 10 (9).

PART III

GENERAL

BUILDING MAINTENANCE

11. Every food premise shall be operated and maintained such that,
- (a) the premises are free from every condition that may,
 - (i) be a health hazard,
 - (ii) adversely affect the sanitary operation of the premises, or
 - (iii) adversely affect the wholesomeness of food therein;
 - (b) no room where food is manufactured, handled, displayed, distributed, sold or offered for sale, prepared, processed, served, transported or stored is used for sleeping purposes;
 - (c) a separate room, compartment, locker or cupboard is provided for keeping wearing apparel of employees;
 - (d) the floor or floor coverings are tight, smooth and non-absorbent in rooms where,
 - (i) food is manufactured, handled, displayed, distributed, sold or offered for sale, prepared, processed, served, transported or stored,
 - (ii) utensils are washed, or
 - (iii) washing fixtures and toilet fixtures are located; and
 - (e) the walls and ceilings of rooms and passageways may be readily cleaned and may be maintained in a sanitary condition.
 - (f), (g) Revoked: O. Reg. 586/99, s. 3 (3). R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 11; O. Reg. 586/99, s. 3.
12. Despite clause 11 (d), carpeting may be used in areas where food is served where the carpeting is maintained in a clean and sanitary condition. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 12.

LIGHTING

13. The levels of illumination required under the Ontario Building Code shall be maintained during all hours of operation of a food premise. O. Reg. 586/99, s. 4.
14. Revoked: O. Reg. 586/99, s. 4.

VENTILATION

15. The ventilation system in every food premise shall be maintained so that the premise does not become a health hazard. O. Reg. 586/99, s. 4.
- 16., 17. Revoked: O. Reg. 586/99, s. 4.

EQUIPMENT

18. Any article or piece of equipment that is used for the manufacture, distributing, sale or offering for sale, preparation, processing, handling, transportation, storage or display of food shall be,
- of sound and tight construction;
 - kept in good repair; and
 - of such form and material that it can be readily cleaned and sanitized. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 18.
19. (1) Equipment and utensils with which food comes in direct contact shall be,
- corrosion-resistant and non-toxic; and
 - free from cracks, crevices and open seams. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 19 (1).
- (2) Despite subsection (1), cutting boards, blocks, tables, bowls, platters and churns of hardwood or other materials may be used where,
- such equipment is maintained in a clean and sanitary condition; and
 - the manner and conditions of their use are not a health hazard. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 19 (2).
20. (1) Every food premise shall be provided with,
- a supply of potable water adequate for the operation of the premises;
 - hot and cold running water under pressure in areas where food is processed, prepared or manufactured or utensils are washed;
 - a separate handwashing basin in a location convenient for employees in each processing, preparation and manufacturing area, together with supplies of hot and cold water, soap or detergent in a dispenser, and,
 - clean single-service towels, or
 - a continuous cloth roller towel in a mechanical device and a supply of paper towels;
 - refrigerated space adequate for the safe storage of perishable and hazardous food; and
 - containers of durable, leakproof and non-absorbent material with tight-fitting or self-closing lids sufficient for storing all garbage and waste in a sanitary manner. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 20 (1).
- (2) The basin referred to in clause (1) (c) shall be used only for the handwashing of employees. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 20 (2).
21. Temperature controlled rooms and compartments used for the storage of hazardous foods shall be provided with accurate indicating thermometers that may be easily read. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 21.
22. Racks, shelves or pallets shall be provided for the storage of food and no rack or shelf shall be placed less than fifteen centimetres above the floor. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 22.
23. All food shall be stored on the racks, shelves or pallets referred to in section 22. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 23.
24. Tongs, spoons and scoops of corrosion-resistant and non-toxic material shall be used, wherever possible, to avoid direct hand contact with food. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 24.
25. Revoked: O. Reg. 586/99, s. 5.

FOOD HANDLING

26. All food shall be protected from contamination and adulteration. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 26.
27. All hazardous food displayed for sale or service shall be protected against contamination by means of enclosed containers, cabinets, shields or shelves. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 27.
28. Food transported by an operator shall be enclosed in containers or in such other manner as to prevent contamination of the food and to maintain the food at the temperature prescribed in section 32, 33, 34 or 35, as the case may be. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 28.
29. Food containers that are multi-service articles shall,
- (a) be constructed of such materials and in such a manner as to be readily cleaned and sanitized; and
 - (b) not be used for any purpose other than the packaging of food. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 29.
30. (1) Milk served as a beverage shall be offered for sale or served in or from the original container as filled by the processor. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 30 (1).
- (2) Subject to subsection (3), milk, cream and edible oil substitutes that are to be used with beverages and cereals shall be added to the beverages and cereals from the original container as filled by the processor. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 30 (2).
- (3) A container other than the original may be used when milk, cream or an edible oil substitute accompanies a beverage or cereal in the service of a seated patron, provided that,
- (a) the container is filled from the original container immediately prior to serving;
 - (b) portions remaining at the end of each service are discarded; and
 - (c) the container is cleaned and sanitized in accordance with section 73, 74, 75, 76 or 77, as the case may be, after each service. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 30 (3).
31. (1) Ice used in the preparation and processing of food or drink shall be made from potable water and shall be stored and handled in a sanitary manner. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 31 (1).
- (2) Steam that contacts food during processing or preparation shall be from a potable supply and free of toxic substances. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 31 (2).
32. Hazardous foods in hermetically sealed containers that have not been subjected to a process sufficient to prevent the production of bacterial toxins or the survival of spore-forming pathogenic bacteria shall,
- (a) have "Keep Refrigerated" prominently marked on the container; and
 - (b) be maintained, transported, displayed, stored or offered for sale at an internal temperature not higher than 4 degrees Celsius. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 32; O. Reg. 101/06, s. 1.
33. (1) The cooking, reheating, freezing and holding temperatures of food shall be in accordance with the requirements of this section. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (2) Except as otherwise provided in subsection (3), a hazardous food shall be distributed, maintained, stored, transported, displayed, sold and offered for sale only under conditions in which the internal temperature of the food is,
- (a) 4 degrees Celsius, or lower; or
 - (b) 60 degrees Celsius, or higher. O. Reg. 74/04, s. 1.

- (3) Subsection (2) does not apply,
- to a hazardous food during those periods of time that are necessary for the preparation, processing and manufacturing of the food; or
 - to a hermetically sealed food that has been subjected to a process sufficient to prevent the production of bacterial toxins or the survival of spore-forming pathogenic bacteria. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (4) Whole poultry shall be cooked to reach an internal temperature of at least 82 degrees Celsius for at least 15 seconds. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (5) A food mixture containing poultry, egg, meat, fish or another hazardous food shall be cooked to reach a temperature of at least 74 degrees Celsius for at least 15 seconds in all parts of the mixture. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (6) The following shall be cooked to reach an internal temperature of at least 74 degrees Celsius for at least 15 seconds:
- Poultry, other than whole poultry.
 - All parts of ground poultry.
 - All parts of ground meat that contains poultry. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (7) The following shall be cooked to reach an internal temperature of at least 71 degrees Celsius for at least 15 seconds:
- Pork.
 - Pork products.
 - All parts of ground meat, other than ground meat that contains poultry. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (8) Fish shall be cooked to reach an internal temperature of at least 70 degrees Celsius for at least 15 seconds. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (9) Subsection (8) does not apply to fish that is intended to be consumed raw, including raw-marinated and partially cooked fish. O. Reg. 173/05, s. 1.
- (10) Except as otherwise provided in subsection (11), a hazardous food that is cooked, cooled and re heated for hot holding must reach an internal temperature for at least 15 seconds during the reheating process that is at least as high as the minimum internal temperature the food must reach under this section during cooking. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (11) Whole poultry that is cooked, cooled and reheated for hot holding must reach an internal temperature for at least 15 seconds during the reheating process that is at least 74 degrees Celsius. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (12) The process of reheating a hazardous food in accordance with subsection (10) or (11) shall not take more than two hours. O. Reg. 74/04, s. 1.
- (13) The operator of a food premise is exempt from the requirements of subsection (4), (5), (6), (7), (8), (9), (10) or (11) in respect of a hazardous food if,
- the medical officer of health is satisfied that cooking or reheating the hazardous food, as the case may be, to a different temperature or for a different length of time, or both, is sufficient to prevent the growth of pathogenic organisms, to prevent the production of toxins from pathogenic organisms and to destroy parasites; and

(b) the operator of the food premise ensures that the hazardous food is cooked or reheated, as the case may be, to the temperature and for the length of time required by the medical officer of health.

O. Reg. 74/04, s. 1.

(14) An accurate thermometer that can be easily read shall be used to measure the internal temperature of hazardous foods.

O. Reg. 74/04, s. 1.

34. Despite clause 33 (2) (a), eggs may be transported at an internal temperature of 13° Celsius or lower where the eggs are being transported from an egg grading station to,

- (a) a wholesaler of eggs;
- (b) a retailer of eggs; or
- (c) an egg product processing station.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 34; O. Reg. 74/04, s. 2.

35. Food that is intended to be transported, displayed, stored, sold or offered for sale in a frozen state shall be frozen to a temperature of minus 18° Celsius or lower and maintained thereafter at a temperature of minus 18° Celsius or lower until sold or prepared for use.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 35.

36. (1) Cans, containers or wrappings of hazardous food shall bear,

- (a) a permanent code marking of the manufacturer or processor designating the plant where the food was manufactured or processed; and
- (b) the date on which the food was manufactured or an expiry date.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 36 (1).

(2) Subsection (1) does not apply where hazardous food is packaged and sold at retail on the same food premise.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 36 (2).

MEAT AND MEAT PRODUCTS

37. Manufactured meat products that are customarily eaten without further cooking shall be subjected to a process sufficient to destroy pathogenic bacteria, parasites and the cystic forms of parasites.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 37.

38. (1) Every operator of a premise in which meat products are manufactured shall maintain records of meats received for processing in the premise and the records shall include the kinds of meats, the names and addresses of suppliers, weights and the dates of receipt.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 38 (1).

(2) A record referred to in subsection (1) shall be maintained at the premise for not less than one year from the date of entry of the record.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 38 (2).

39. (1) Except as provided in subsections (2) and (3), every manufactured meat product that is transported, handled, distributed, displayed, stored, sold or offered for sale at a food premise shall be identified as to the meat processing plant of origin by a tag, stamp or label affixed to the product.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 39 (1).

(2) A bulk packed manufactured meat product that cannot be individually identified under subsection (1) because of its size, shape or consistency may be removed from its container for the purpose of display or sale where the container bears the plant identification referred to in subsection (1).

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 39 (2).

(3) Subsection (1) does not apply to a manufactured meat product stored, sold or offered for sale in a retail outlet at the plant of origin.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 39 (3).

39.1 In sections 40 and 41,

“uninspected meat” means meat obtained from an animal that has not been inspected in accordance with Ontario Regulation 31/05 (Meat) made under the Food Safety and Quality Act, 2001 or the Meat Inspection Act (Canada).

O. Reg. 99/08, s. 1.

40. (1) The only meat permitted at a food premise is meat that has been obtained from an animal inspected in accordance with either Ontario Regulation 31/05 (Meat) made under the Food Safety and Quality Act, 2001 or the Meat Inspection Act (Canada) and that has been stamped and labelled or otherwise identified in accordance with that regulation or that

Act. O. Reg. 101/06, s. 2 (1).

(2) Despite subsection (1), a food premise where meat is sold, other than a food service premise, may have uninspected meat obtained through hunting that is at the food premise for the purposes of custom-cutting, wrapping and freezing it for its owner if,

(a) the uninspected meat is custom-cut, wrapped, frozen and stored in such a manner that it does not come into contact with inspected meat;

(b) each quarter or larger section of the carcass bears a tag showing the name and address of the owner of the uninspected meat; and

(c) each quarter or larger section of the carcass is legibly stamped “Consumer Owned, Not for Sale” on each of the primal cut areas, using ink made from non-toxic edible ingredients and in letters at least 1.25 centimetres in height.

O. Reg. 74/04, s. 3.

(2.1) Despite subsection (1), a food premise that falls within the definition of “meat plant” in Ontario Regulation 31/05 (Meat) made under the Food Safety and Quality Act, 2001 may have uninspected meat at the food premise if,

(a) an approval has been issued under Part VIII.2 of that regulation for the uninspected meat to enter a meat plant as defined in that regulation;

(b) a regional veterinarian has approved the food premise under Part VIII.3 of that regulation for the purposes of receiving the meat for the period of time that the meat is present on the premise; and

(c) the uninspected meat is kept out of any part of the food premise where food is sold, served or offered for sale.

O. Reg. 99/08, s. 2.

(2.2) Despite subsection (1), a food premise that falls within the definition of “meat plant” in Ontario Regulation 31/05 (Meat) made under the Food Safety and Quality Act, 2001 may have uninspected meat that is a hunted game carcass as defined in that regulation on the premise for the purposes of dressing, cutting, wrapping or freezing the carcass or processing hunted game products as defined in that regulation from it for the owner of the carcass if,

(a) the premise has been approved under Part VIII.4 of that regulation for the purposes of receiving and processing hunted game carcasses; and

(b) the uninspected meat is kept out of any part of the food premise where food is sold, served or offered for sale.

O. Reg. 99/08, s. 2.

- (3) Despite subsection (1), a food premise located at the Sioux Lookout Meno-Ya-Win Health Centre may have on the premises uninspected meat from wild moose, wild duck, wild goose, wild caribou, wild muskrat, wild rabbit, wild deer, wild beaver, wild elk and wild muskox if the animal or bird was killed in the course of hunting and if the following conditions are met:
1. The uninspected meat is handled, prepared, processed and stored for the sole purpose of serving it to patients, visitors and staff at the Health Centre.
 2. The uninspected meat is handled, prepared, processed and stored so that it does not come into contact with other food before the other food is served.
 3. Patients, visitors and staff at the Health Centre are informed in writing each time before they are served uninspected meat that the meat has not been inspected in accordance with either Ontario Regulation 31/05 (Meat) made under the Food Safety and Quality Act, 2001 or the Meat Inspection Act (Canada) and that meat that has been inspected is available for consumption.
 4. Patients, visitors and staff at the Health Centre are informed in writing that meat that has been inspected in accordance with either Ontario Regulation 31/05 (Meat) made under the Food Safety and Quality Act, 2001 or the Meat Inspection Act (Canada) is always available to be served on the premises.
- O. Reg. 502/01, s. 1; O. Reg. 101/06, s. 2 (2).
- (4) Despite subsection (1), a food premise may have on the premises uninspected meat obtained through hunting that is handled, prepared and stored for the sole purpose of serving it at a wild game dinner held under the authority of an authorization granted under subsection 52 (1) of the Fish and Wildlife Conservation Act, 1997, if the following conditions are met:
1. The uninspected meat is handled, prepared and stored so that it does not come into contact with other food before the other food is served.
 2. Patrons and staff are notified in writing each time before they are served uninspected meat that the meat has not been inspected in accordance with either Ontario Regulation 31/05 (Meat) made under the Food Safety and Quality Act, 2001 or the Meat Inspection Act (Canada). The notice shall be clearly printed on each ticket issued to a patron of a wild game dinner and also be posted in a conspicuous place at the entrance to the venue at which the wild game dinner is held.
 3. The operator must keep a list of all patrons that attend the wild game dinner and must provide a copy of the list to a public health inspector upon request. The list must contain each patron's name, address and telephone number in full.
 4. The operator must keep a list of all persons who donate uninspected meat for a wild game dinner and must provide a copy of the list to a public health inspector upon request. The list must contain,
 - i. each donor's name, address and telephone number in full, and
 - ii. with respect to each donor, the name of the species from which the donated meat was obtained.
- O. Reg. 101/06, s. 2 (3).
41. In a food premise, utensils, equipment and food contact surfaces used in connection with uninspected meat shall be washed and sanitized in accordance with sections 73, 74, 75, 76, 77 and 81, whichever apply in the circumstances, before being used in connection with any other food, including inspected meat.
- O. Reg. 502/01, s. 1.

MILK AND MILK PRODUCTS

42. (1) Milk products shall be pasteurized or made from milk that has been pasteurized by heating the milk product to a temperature of at least,
- 63° Celsius and holding it at that temperature for not less than thirty minutes;
 - 72° Celsius and holding it at that temperature for not less than sixteen seconds; or
 - such temperature other than a temperature referred to in clause (a) or (b) for such period of time that will result in the equivalent destruction of pathogenic organisms and phosphatase.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 42 (1).
- (2) A milk product shall be sterilized by heating the milk product to a temperature of 135° Celsius and holding it at that temperature for not less than two seconds, or to such other temperature for such period of time that will result in sterilization.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 42 (2).
43. (1) Milk products other than butter and goat milk shall be deemed to have been pasteurized if the product is negative when tested for the presence of alkaline phosphatase as determined by the official method.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 43 (1).
- (2) A milk product shall be deemed to have been sterilized if a sample of the product is free of living organisms as determined by an official method.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 43 (2).
44. Despite subsection 43 (1),
- butter shall be deemed to have been made from pasteurized milk or cream if it is negative when tested for the presence of peroxidase as determined by an official method; and
 - goat milk shall be deemed to have been pasteurized if the recording thermometer chart indicates the milk was heated as required in section 42.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 44.
45. Subsection 18 (2) of the Act does not apply to cheese made from unpasteurized milk if the cheese has been stored at a temperature not lower than 2° Celsius for a period of not less than sixty days following the time of manufacture.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 45.
46. (1) Milk products shall be cooled immediately after pasteurization to a temperature of at least 5° Celsius or less.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 46 (1).
- (2) Subsection (1) does not apply to a milk product that,
- is to be further processed prior to packaging, then cooled to 5° Celsius, or less;
 - has been sterilized and is to be or is aseptically packaged; or
 - is processed by drying.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 46 (2).
47. (1) Every pasteurizer used for milk products shall be equipped with indicating and recording thermometers that are accurate and may be easily read.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 47 (1).
- (2) Every high temperature short time pasteurizer used for milk products shall be equipped with a properly functioning flow diversion valve.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 47 (2).
- (3) Recording thermometers shall be moisture proof and easily read.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 47 (3).

48. The temperature of a milk product in a pasteurizer at any time shall be taken as the temperature shown on the indicating thermometer and not the temperature shown by the recording thermometer.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 48.
49. The temperature shown by the recording thermometer shall be checked daily by the operator against the temperature shown by the indicating thermometer and shall be adjusted to read no higher than the temperature shown by the indicating thermometer.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 49.
50. (1) A recording thermometer chart shall not be used for a period that will exceed one complete rotation of the graph.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 50 (1).
- (2) A recording thermometer chart shall have the following information noted thereon:
1. The date of operation.
 2. The number of the pasteurizer, if more than one is in use, to which the recorder was attached.
 3. The temperature of the indicating thermometer at some time corresponding with a marked point in the holding period.
 4. The name of product being pasteurized.
 5. The signature of the operator.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 50 (2).
- (3) Where more than one recording thermometer is in use, each chart shall be numbered in such a manner as to indicate the recording thermometer that was used for the chart.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 50 (3).
- (4) A recording thermometer chart shall be kept by an operator for at least three months after it is used.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 50 (4).
51. Sterilized fluid milk products shall be sold in or from containers that bear the words “STERILIZED” or “STERILE” and “REFRIGERATE AFTER OPENING”. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 51.
52. (1) A food premise that repackages milk products not produced in that food premise, shall identify the original processor, packing date and batch number on the containers of repackaged milk products.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 52 (1).
- (2) Despite subsection (1), the operator of the food premise may show on the containers of repackaged milk products,
- (a) the operator’s name and address or code marking; and
 - (b) the operator’s “Best Before” or repackaging date,
- provided that records are maintained by the operator that identify the original processor, packing date and batch number of the milk products.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 52 (2).
- (3) Subsections (1) and (2) do not authorize the repackaging of fluid milk products.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 52 (3).
53. Despite section 23, cases of fluid milk products may be stored directly on the floor of refrigerated rooms provided that such cases are designed for re-use and do not permit direct contact between the floor and the fluid milk container.
R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 53.

EGGS

54. (1) No operator of a food premise shall store, handle, serve, process, prepare, display, distribute, transport, offer for sale or sell ungraded or Grade “C” eggs. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 54 (1).
- (2) Despite subsection (1), the operator of an egg grading station may store and handle ungraded eggs for the purpose of grading and may sell and transport Grade “C” eggs to an egg processing station. O. Reg. 518/93, s. 1.
- (3) Revoked: O. Reg. 518/93, s. 1.
55. Revoked: O. Reg. 518/93, s. 2.

MAINTENANCE

56. Furniture, equipment and appliances in any room or place where food is manufactured, stored, handled, displayed, distributed, sold or offered for sale, prepared, processed or served shall be so constructed and arranged as to permit thorough cleaning and the maintaining of the room or place in a clean and sanitary condition. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 56.
57. (1) Garbage and wastes shall be removed from a food premise at least twice weekly or as often as is necessary to maintain the premise in a sanitary condition. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 57 (1).
- (2) Garbage receptacles in a room or place where food is manufactured, prepared, handled, processed, displayed, sold or offered for sale, served or stored shall be,
- (a) cleaned and sanitized after each use;
 - (b) removed from the room when full; and
 - (c) except where a daily collection service is provided, placed in a separate room or place, compartment or bin so constructed and maintained as to exclude insects and vermin and prevent odours and health hazards on the premises. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 57 (2).
- (3) All liquid waste from the operation of a food premise shall be disposed of in a sanitary manner. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 57 (3).
58. Cooking equipment shall be,
- (a) provided with a shield, canopy or other device of corrosion-resistant, non-absorbent and readily cleanable material; or
 - (b) placed so as to protect walls, ceilings and equipment from grease and food particles. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 58.
59. Every operator of a food premise shall ensure that in respect of the food premise,
- (a) the food premise is swept and cleaned in such a manner as to prevent contamination of food;
 - (b) no cup, glass, dish or utensil that is chipped or cracked is used in the preparation, service or storage of food;
 - (c) containers, caps, covers and wrapping materials used in the packaging of food shall be made from materials that,
 - (i) are non-toxic, and
 - (ii) will prevent contamination or adulteration of the food or milk;

- (d) single-service containers and single-service articles are kept in such a manner and place as to prevent contamination of the containers or articles;
- (e) every room where food is manufactured, prepared, processed, handled, served, displayed, stored, sold or offered for sale is kept free from,
 - (i) materials and equipment not regularly used in the room, and
 - (ii) subject to section 60, live birds and animals;
- (f) dispensing scoops and dippers for ice cream, frozen confections or desserts are kept in a dipper-well with running water between servings, or in any other manner that will prevent bacterial growth;
- (g) the surface of equipment and facilities other than utensils that come in contact with food are washed and sanitized as often as is necessary to maintain such surfaces in a sanitary condition; and
- (h) the floors, walls and ceilings of every room where food is manufactured, handled, displayed, prepared, processed, served or stored, sold or offered for sale are kept clean and in good repair.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 59.

60. (1) Subclause 59 (e) (ii) does not apply to,
- (a) a service dog serving as a guide for a blind person or for a person with another medical disability who requires the use of a service dog, if the service dog is in an area of the food premise where food is served, sold or offered for sale;
 - (b) live birds or animals offered for sale on food premises other than food service premises where the medical officer of health has given approval in writing for the keeping of the birds or animals on the premises; or
 - (c) live aquatic species displayed or stored in sanitary tanks on food premises.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 60; O. Reg. 74/04, s. 4 (1).

- (2) A dog other than a guide dog for the blind is a service dog for the purposes of clause (1) (a) if,
- (a) it is readily apparent to an average person that the dog functions as a service dog for a person with a medical disability; or
 - (b) the person who requires the dog can provide on request a letter from a physician or nurse confirming that the person requires a service dog.

O. Reg. 74/04, s. 4 (2).

61. Table covers, napkins or serviettes used in the service of food shall be clean and in good repair and multi-service napkins and serviettes shall be laundered before each use.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 61.

62. Cloths and towels used for washing, drying or polishing utensils or cleaning tables shall be,
- (a) in good repair;
 - (b) clean; and
 - (c) used for no other purpose.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 62.

63. Toxic and poisonous substances required for maintenance of sanitary conditions shall be,
- kept in a compartment separate from food so as to preclude contamination of any food, working surface or utensil;
 - kept in a container that bears a label on which the contents of the container are clearly identified; and
 - used only in such manner and under such conditions that the substances do not contaminate food or cause a health hazard.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 63.

PERSONNEL

64. Revoked:

O. Reg. 586/99, s. 5.

65. (1) Every operator or employee who handles or comes in contact with food or with any utensil used in the manufacture, storage, display, sale or offering for sale, preparation, processing or service of food shall,
- not use tobacco while so engaged;
 - be clean;
 - wear clean outer garments;
 - subject to subsection (2), wear headgear that confines the hair;
 - wash his or her hands before commencing or resuming work and after each use of a toilet, urinal or privy;
 - be free from any infectious agent of a disease that may be spread through the medium of food; and
 - submit to such medical examinations and tests as are required by the medical officer of health to confirm the absence of an infectious agent mentioned in clause (f).
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 65 (1).
- (2) Clause (1) (d) does not apply to servers, hosts, server's assistants, bartenders or other employees whose activities are usually confined to the serving of food to customers.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 65 (2).

66. A person who has a skin disease shall not perform any work that brings him or her into contact with food unless he or she has obtained the approval of the medical officer of health in writing before handling food.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 66.

67. Every operator of a food premise shall, in respect of the food premise, ensure the availability of the clean outer garments and headgear prescribed in subsection 65 (1) and shall ensure compliance with sections 65 and 66.
- R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 67.

PART IV

SANITARY FACILITIES

GENERAL

68. (1) Every food premise shall provide at least one sanitary facility for each sex in accordance with this section but nothing in this section applies with respect to a vehicle that is used for the transporting of food or a catering vehicle. O. Reg. 586/99, s. 6.
- (2) Every sanitary facility in a food premise shall,
- (a) have a sign clearly indicating the sex for which it is intended;
 - (b) be kept clean, sanitary and in good repair at all times. O. Reg. 586/99, s. 6.
- (3) Every sanitary facility in a food premise shall be equipped with,
- (a) a supply of toilet paper;
 - (b) a constant supply of hot and cold running water;
 - (c) a supply of soap or detergent in a dispenser;
 - (d) a durable, easy-to-clean receptacle for used towels and other waste material; and
 - (e) a continuous cloth roller towel in a mechanical device, a supply of paper towels, a supply of clean single service towels or a hot air dryer. O. Reg. 586/99, s. 6.
- (4) Washbasins, urinals and toilets shall be cleaned and sanitized at least once every work day and as often as is necessary to maintain them in a sanitary condition. O. Reg. 586/99, s. 6.
- (5) Washbasins may be equipped with a tepid water supply from a single tap. O. Reg. 586/99, s. 6.
- (6) Access doors to sanitary facilities and toilet cubicles shall not be locked or equipped with coin or token operated unlocking devices except that cubicles with toilets in excess of the minimum number of toilets required by the Ontario Building Code may be equipped with such locking devices. O. Reg. 586/99, s. 6.
- (7) A food premise where water-flush toilets could not be installed is exempt from the requirements of clauses (3) (b), (c) and (e) if, pursuant to a permit issued under the Building Code Act, 1992, non-flush toilets or privies completely separate from the food premise were constructed, and such facilities are lighted and provided with commercially-packaged single-use moist towelettes. O. Reg. 586/99, s. 6.

EMPLOYEES

69. No operator of a food premise shall alter the floor space, number of toilets or washbasins in a sanitary facility without first receiving approval in writing from a Public Health Inspector having jurisdiction in the municipality in which the food premise is located. O. Reg. 586/99, s. 6.

PATRONS OF FOOD SERVICE PREMISES

70. If a food service premise is operated in conjunction with an exhibition, fair, carnival, sports meeting or amusement park located in the same building or on the same grounds, public sanitary facilities may be used as an alternative to facilities that are part of a food service premise as long as the facilities are open when the premise is open. O. Reg. 586/99, s. 6.

CLEANING AND SANITIZING OF UTENSILS

71. (1) Multi-service articles shall be cleaned and sanitized after each use.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 71 (1).

(2) Utensils other than multi-service articles shall be cleaned and sanitized as often as is necessary to maintain them in a clean and sanitary condition. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 71 (2).

(3) Equipment for pasteurization, sterilization and subsequent handling of milk and milk products shall be sanitized immediately prior to use. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 71 (3).

72. (1) Equipment and facilities for the cleaning and sanitizing of utensils shall consist of,

(a) mechanical equipment; or

(b) equipment for washing by hand consisting of,

(i) a three compartment sink or three sinks, of corrosion-resistant material of sufficient size to ensure thorough cleaning and sanitizing of utensils, or

(ii) a two-compartment sink or two sinks, of corrosion-resistant material for the cleaning and sanitizing of utensils where washing and rinsing can be done effectively in the first sink and the second sink is used for sanitizing as described in subsection 75 (1), and

(iii) drainage racks of corrosion-resistant material. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 72 (1); O. Reg. 586/99, s. 7 (1).

(2) Revoked: O. Reg. 586/99, s. 7 (2).

(3) Subclause (1) (b) (ii) does not apply to the cleaning and sanitizing of multi-service articles. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 72 (3).

73. Utensils shall be,

(a) scraped or rinsed;

(b) cleaned;

(c) rinsed; and

(d) sanitized. R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 73.

74. Where equipment for washing by hand is used, utensils shall be,
- cleaned in a sink in a detergent solution capable of removing soil;
 - rinsed in a second sink in clean water at a temperature not lower than 43° Celsius; and
 - sanitized in a third sink.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 74.

75. (1) Utensils shall be sanitized by,
- immersion in clean water at a temperature of at least 77° Celsius, or more, for at least forty-five seconds;
 - immersion in a clean chlorine solution of not less than 100 parts per million of available chlorine at a temperature not lower than 24° Celsius for at least forty-five seconds;
 - immersion in a clean quaternary ammonium compound solution of not less than 200 parts per million at a temperature not lower than 24° Celsius for at least forty-five seconds;
 - immersion in a clean solution containing not less than twenty-five parts per million of available iodine at a temperature not lower than 24° Celsius for at least forty-five seconds; or
 - immersion in any solution containing a sanitizing agent that is non-toxic and that provides a bactericidal result not less than the result provided by clause (a), (b) or (c) and for which a convenient test reagent is available.
- (2) A test reagent for determining the concentration of sanitizer and an accurate thermometer to determine the temperature of the sanitizing solution shall be readily available where the sanitizing takes place.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 75 (1).

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 75 (2).

76. Despite sections 74 and 75, utensils, other than utensils that come into direct contact with a milk product or ready to eat food, may be cleaned and sanitized in one operation provided that,
- the chemical product used is designed for that purpose;
 - the product container bears directions for use indicating optimum temperature and exposure times;
 - the product is used in accordance with the directions for use;
 - a test reagent is readily available on the premises to determine the concentration of the sanitizing agent; and
 - the utensils so treated are completely rinsed with clean water.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 76.

77. Mechanical equipment shall be,

(a) so constructed, designed and maintained that,

(i) the wash water is sufficiently clean at all times to clean the dishes and is maintained at a temperature not lower than 60° Celsius or higher than 71° Celsius, and

(ii) the sanitizing rinse is,

(A) water that is maintained at a temperature not lower than 82° Celsius and is applied for a minimum of ten seconds in each sanitizing cycle, or

(B) a chemical solution described in clause 75 (1) (b), (c), (d) or (e); and

(b) provided with thermometers that show wash and rinse temperatures and that are so located as to be easily read.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 77.

78. A food premise is exempt from the provisions of section 77 where the medical officer of health is satisfied that the use of any other machine or device will effectively clean and sanitize utensils and result in a bacterial count on the utensils within the limit prescribed by section 80.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 78.

79. Where food processing equipment is cleaned and sanitized in place without disassembling the equipment, the operator shall ensure that instructions respecting,

(a) the chemicals used for cleaning and sanitizing;

(b) the strength of the chemical solutions used;

(c) the length of time the equipment was exposed to the chemicals; and

(d) the procedures used for cleaning and sanitizing the equipment, are posted in a place accessible to the person carrying out the cleaning and sanitizing.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 79.

80. The standard plate count from a multi-service article shall not exceed 100 bacterial colonies after cleaning and sanitizing and prior to re-use when tested by an official method in accordance with the standard plate test, utilizing the swab technique.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 80.

81. Utensils that have been cleaned and sanitized shall be transported and stored in such a manner as to prevent contamination.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 81.

82. Where a utensil is so large as to preclude washing and sanitizing by means of sinks or other machines, it shall be washed or scrubbed with a detergent solution, rinsed with clean water and,

(a) sprayed or rinsed with hot water or steam in a manner that creates a temperature of not less than 82° Celsius on the treated surface; or

(b) sprayed or rinsed with a chemical solution of a type described in subsection 75 (1) at double the strength that is set out in the product directions.

R.R.O. 1990, Reg. 562, s. 82; O. Reg. 74/04, s.5.

பின்னிணைப்பு C

வேதிப்பொருளால் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்திற்கான உதாரணங்கள்

சுகவீனம்	வழக்கமான ஆதாரம்	அறிகுறிகளின் ஆரம்பம்*	அறிகுறிகள்	மறைமுகக் காரணமான உணவுகள்
குளோரின் ஏற்றப்பட்ட ஹைட்ரோகார்பன் நஞ்சாகுதல் (குளோரின், டிடிஈ, லிண்டேன் போன்ற பூச்சிக்கொல்லிகள்)	பூச்சிக்கொல்லிகள்	30 நிமிடங்கள் முதல் 6 மணி நேரங்கள்	குமட்டல், வாந்தி, மரமரப்பு, தலைசுற்றல், தசை பலவீனம், பசியின்மை, எடை குறைவு, குழப்பம்	தற்செயலாக அசுத்தமாகிப் போன உணவு எதுவும்
திடீரென நோய் பரவுவதற்குப் பங்களிக்கிற காரணி: உணவு வைத்துள்ள அதே பகுதியில் பூச்சிக் கொல்லிகளை இருப்பு வைத்தல்.				

சுகவீனம்	வழக்கமான ஆதாரம்	அறிகுறிகளின் ஆரம்பம்*	அறிகுறிகள்	மறைமுகக் காரணமான உணவுகள்
மோனோ சோடியம் குளுட்டமேட் (MSG)	MSG சுவையூட்டும் வினைப்பொருள்	சில நிமிடங்கள் முதல் 1 மணி நேரம்	பின் கழுத்தில், முன்புயங்களில், மார்பில் எரிச்சல் உணர்வு, இறுக்க உணர்வு, சிலிர்ப்புணர்வு, முகம் சிவந்து போகுதல், தலைசுற்றல், தலைவலி, குமட்டல்	ஆசிய உணவுகள்
திடீரென நோய் பரவுவதற்குப் பங்களிக்கிற காரணி: சுவையூட்டும் பொருளாக MSG-யை அளவிற்கதிகமான அளவில் உபயோகித்தல்.				

*மாசடைந்த உணவை ஒரு நபர் எப்போது சாப்பிடுகிறார் என்ற நேரத்திலிருந்து அவருக்கு எப்பொழுது சுகவீனம் ஏற்படத் தொடங்குகின்றது என்ற நேரம் வரை.

பின்னிணைப்பு D

ஒவ்வாமைப் பட்டியல்

உணவு வகை	உணவுப்பொருள் இல 1	உணவுப்பொருள் இல 2	உணவுப்பொருள் இல 3	உணவுப்பொருள் இல 4	உணவுப்பொருள் இல 5	உணவுப்பொருள் இல 6
முட்டைகள்	✓		✓			
பால்/பால் தயாரிப்புகள்		✓			✓	
நிலக்கடலை	✓		✓			✓
கடல் உணவு (மீன், கூட்டுடலிகள் மற்றும்/அல்லது ஷெல்மீன்)	✓			✓	✓	
எள்ளு விதைகள்		✓	✓			
சோயா				✓		✓
சல்ஃபைட்டுகள்	✓					✓
மரக்கொட்டைகள்		✓	✓		✓	
கோதுமை	✓		✓			

குறிப்பு: இந்தப் பட்டியல் அனைத்து ஒவ்வாமை உண்டாக்கும் பொருட்களையும் உள்ளடக்கியது அல்ல. சில தனிநபர்கள் மத்தியில் மற்ற உணவுகளுக்கு உறுத்துணர்ச்சி அல்லது ஒவ்வாமை ஏற்படக்கூடும்.

பின்னிணைப்பு E

நோரோவைரஸ்

(முன்னதாக நோர்வாக் ஏஜெண்ட்)

நோரோவைரஸ் என்றால் என்ன?

நோரோவைரஸ் என்பது இரைப்பைக் குடல் சார்ந்த அழற்சியை (வயிறு மற்றும் குடல்களின் அழற்சி) உண்டாக்குகிற, மிக அதிகமாகத் தொற்றிப் பரவக்கூடிய வைரஸ் ஆகும் சிறு அளவிலான வைரஸ்கள் கூட நோய்த்தொற்றைப் பரவச் செய்து விடலாம். இது வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி மற்றும் வயிற்றுளைவுகளுக்கு கொண்டு சென்று விடலாம்.

உலகளவில் இரைப்பைக் குடல் சார்ந்த நோய் பரவுவதற்கான மிகவும் பொதுவான காரணமே நோரோவைரஸ் தான். நோய்த் தொற்றடைந்த நபர் ஒருவர் கையாண்ட உணவிலிருந்தே இந்நோய்ப் பரம்பல்கள் ஏற்படுகின்றன, என்பதாகவே கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அத்துடன், இந்நோய்ப் பரம்பல்கள் விருந்துகள், நீச்சல் குளங்கள், பாடசாலைகள் மற்றும் உணவு விடுதிகளோடேயே தொடர்புடையதாக இருந்திருக்கின்றது.

இச்சகவீனமானது ஆண்டு முழுவதிலும் ஏற்படலாம் ஆனால் அது பின் இளவேனிற் காலத்திலும், குளிர் காலத்திலுமே மிகவும் பொதுவானதாகும்.

நோரோவைரஸின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

- திடீரென தண்ணீர் போன்று வயிற்றுப் போக்கு போகத் தொடங்குவது
- வாந்தி
- குமட்டல்
- வயிற்றுப் பிடிப்புகள்
- தலைவலி
- காய்ச்சல்
- தசை நோவுகள்
- உடற்சோர்வு

இந்த அறிகுறிகள் இவ்வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்ட 12 மணி நேரங்களிலும் ஏற்படலாம், ஆனால் 24-48 மணி நேரங்கள் வரையும் எடுக்கக்கூடும். இச்சகவீனம் 24-48 மணி நேரங்களுக்கே பொதுவாக நீடிக்கிறது மேலும் இது வழக்கமாகக் கடுமையற்றதாகவே இருக்கின்றது.

நோரோவைரஸ் எவ்விதம் பரவுகிறது?

நோரோவைரஸ்கள் மிக விரைவில் தொற்றக்கூடியதாகும். அவ்வைரஸிற்கான முக்கியமான மூலாதாரம், நோய்த்தொற்றடைந்தவர்களிடமிருந்து வருகிற மலம் மற்றும் வாந்தியேயாகும். பல்வேறு வழிகளில் மக்கள் இவ்வைரஸினால் நோய்த்தொற்றடையலாம்:

- நோய்த்தொற்றடைந்த ஒரு நபரோடு நேரடித் தொடர்பு (உ.ம்., கை குலுக்குதல்).
- அந்த வைரஸால் மாசடைந்த மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை (உ.ம்., கதவுப் பிடிகள்) உங்கள் கைகளால் தொட்டு பின் உங்கள் வாயைத் தொடுவது
- இந்த வைரஸால் மாசடைந்த உணவைச் சாப்பிடுதல், பருகுதல்

நோரோவைரஸால் நோய்த்தொற்று அடைந்துள்ளவர்கள் சுகவீனமடைந்து, பின் அச்சகவீனத்திலிருந்து மீண்டு வந்த பிறகு மூன்று நாட்களுக்கு மிகக் கடுமையாக நோயைப் பரப்புவர்களாகிறார்கள். அதற்குப் பிறகு அறிகுறிகள் (வழக்கமாக வயிற்றுப்போக்கு) நின்று போன பிறகு மூன்று வாரங்கள் வரை அவர்களால் தொடர்ந்து அவ்வைரஸைப் பரப்ப முடியும்.

நோய் திடீரெனப் பரவுவது பின்வருவனவற்றோடு தொடர்புடையதாகக்கப்பட்டுள்ளது:

- வைரஸ் நோய்த்தொற்றடைந்துள்ள உணவைக் கையாளும் நபர்கள்
- அசுத்தமடைந்த தண்ணீரிலிருந்து பிடித்துவந்த ஷெல்மீன்
- சாக்கடையால் அசுத்தமடைந்து போன தண்ணீர்

நோரோவைரஸுக்கு எவ்விதம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது?

நோரோவைரஸிற்கு குறிப்பான சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. கடுமையாக நீரிழிப்பு அடைந்துள்ளவர்களுக்கு மறுபடியும் நீரேற்றும் சிகிச்சைமுறை அவசியமாகலாம்.

நோரோவைரஸை எவ்விதம் தவிர்க்கலாம்?

மிகச் சிறந்த தவிர்ப்பு முறை என்பது சோப்பு கொண்டும் பின் தண்ணீர் கொண்டும் நன்றாகவும் அடிக்கடியும், குறிப்பாக கழிவறைகளை உபயோகித்த பிறகு, டயாப்பெர்களைக் கையாண்ட பிறகு மற்றும் உணவைத் தயார் செய்வதற்கு அல்லது உண்பதற்கு முன்பாக உங்கள் கைகளைக் கழுவுவதேயாகும்.

பாதுகாப்பான உணவு கையாளும் மற்றும் தயார் செய்யும் பழக்கங்களும் நோரோவைரஸ் பரவுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கின்றன. சமையலறையில் உணவை, குறிப்பாக சமைக்காத உணவைக் கையாண்ட பிறகு, உணவு தயாரிப்பதற்கு உபயோகித்த அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் முழுமையாகச் சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.

எடுக்கிற மற்ற நடவடிக்கைகளில் அடங்குபவை:

- வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் வாந்தி காரணமாக சுகவீனமடைந்துள்ளவர்கள், அறிகுறிகள் அனைத்தும் போகும் வரை, பணிக்குச் செல்லக் கூடாது அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்லக் கூடாது.
- மலத்தையும், மலத்தால் அசுத்தமடைந்த பொருட்களையும் (உ.ம்., கறைபடிந்த டயாப்பெர்கள்) கவனமாக அப்புறப்படுத்துதல்
- கழிவறைகள் மற்றும் அனைத்து கைபடும் மேற்பரப்புகளையும் தினமும் அல்லது தேவைக்கேற்ப சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்தல்
- சுத்திகரிக்காத தண்ணீரைக் குடிப்பதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்
- சுத்தமான தண்ணீர் கொண்டு பழங்களையும், காய்கறிகளையும் கவனமாகக் கழுவுதல்
- சாப்பிடும் முன் ஷெல்மீனை முழுமையாக சமைத்தல்

ஆதாரம்:

நோரோவைரஸ் உண்மைநிலை அறிக்கை, கனடா நாட்டு பொது சுகாதார முகமை 2013; சிடிசி புதியதகவல் சேர்த்த நோரோவைரஸ் வழிகாட்டுதல்கள் 2011

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, தயவுசெய்து அழையுங்கள்:

யோர்க் பிரதேச சுகாதார இணைப்பு 1-800-361-5653

TTY 1-866-252-9933 அல்லது பார்வையிடவும் www.york.ca

பின்னிணைப்பு F

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A (கல்லீரல் அழற்சி)

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A என்றால் என்ன?

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A என்பது ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A வைரஸ் உண்டாக்குகிறதோர் ஈரல் நோய்த்தொற்றாகும். இந்நோய் ஓரளவிற்குப் பொதுவானதேயாகும், கனடாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும், பல நூறு நோயாளிகள் பாதிக்கப்படுவதாக அறிவிக்கப்படுகின்றது. ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்று யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம், ஆனால் பாடசாலைக்குச் செல்லும் வயதுள்ள குழந்தைகளிலும், இளம் வயதுநிரம்பியவர்களிலும் கூடுதலாக இது அடிக்கடி ஏற்படுகின்றது. ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதற்கான அதிகரித்த ஆபத்தில் உள்ள மற்ற குழுவினரில், டயாப்பெர் அணிந்துள்ள குழந்தைகளின் பகல்நேரக் குழந்தைகள் பராமரிப்பு நிலைய ஊழியர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்கள், இந்நோய் பரவலாக இருக்கிற நாடுகளுக்குச் செல்கிற பயணிகள், ஊசி மூலம் செலுத்தும் போதைப் பொருளை உபயோகிப்பவர்கள், ஆண்களோடு பாலுறவு கொள்ளும் ஆண்கள் ஆகியோர் அடங்குவர். ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A உள்ளவர்கள் சாதாரணமாக தாங்களாகவே அதிலிருந்து மீண்டு வந்து விடுகிறார்கள். 15 சதவீத நோயாளிகளில் ஒரு ஆண்டு வரை மறுபடியும் அந்நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம். ஒரு தனிநபர் ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றிலிருந்து முழுமையாக மீண்டு வந்ததும், அவருக்கு அவரது ஆயுளுக்கும் அந்நோய் ஏற்படுவதில்லை மேலும் அதற்கு மேல் அவரது உடலில் அந்த வைரஸ் இருப்பதில்லை.

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A-ன் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A-ன் அறிகுறிகளில், காய்ச்சல், நலமின்றி இருப்பது போன்றதோர் உணர்வு, பசியின்மை, குமட்டல், அடிவயிற்று அசௌகரியம் மேலும் சில நேரங்களில் வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை அடங்குகின்றன. சிறுநீர் அதன் நிறத்தில் செறிந்த கரும் நிறமாகலாம் மேலும் மஞ்சள் காமாலையும் (சருமமும், கண்களின் வெள்ளை விழியும் மஞ்சளாகுதல்) தோன்றலாம். ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டதற்குப் பிறகு வருகிற இரண்டு முதல் ஏழு வாரங்களில் அறிகுறிகள் தோன்றலாம், ஆனால் வழக்கமாகவே சுமார் நான்கு வாரங்களுக்குப் பின்புதான் அவை தோன்றுகின்றன. இந்நோய் காரணமாக உயிரிழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் மிக அரிதாகவே உள்ளன. மேலும் பெரும்பாலானவர்கள் பல வாரங்களுக்குப் பிறகு எவ்விதச் சிக்கல்களும் இன்றியே மீண்டு வந்து விடுகிறார்கள். பச்சிளங்குழந்தைகளுக்கும், சிறு குழந்தைகளுக்கும் மிக இலேசான அறிகுறிகளோ அல்லது அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாமல் இருக்கவோ வாய்ப்புள்ளது, அதிக வயதுடைய குழந்தைகள் மற்றும் வயது நிரம்பியவர்களை விட அவர்களுக்கு மஞ்சள் காமாலை தோன்றுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவாகவே உள்ளது. ஏற்கெனவே ஈரல் பிரச்சினைகள் இருக்கிறவர்களுக்கு (குறிப்பாக ஹெப்ப்டைட்டிஸ் C உள்ளவர்கள்) ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A தொற்று ஏற்படுமானால் அவர்கள் மிக மிகக் கடுமையாக சுகவீனமடைந்து விடலாம். தொடர்ந்திருக்கும் நோய்த்தொற்று எதுவும் ஏற்படுவதாகத் தெரியவில்லை.

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A எவ்விதம் பரவுகிறது?

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A உள்ளவர்கள் இந்த வைரஸை தங்களது மலத்தில் கடத்துகிறார்கள். ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A வைரஸ் வீடுகளிலும் இந்நோயின் கடுமையான தாக்கத்துக்கு உட்பட்ட ஒருவருடன் பாலுறவு கொள்பவர்களுக்கும் பரவுவது பொதுவானதே. இந்த வைரஸ் பின்வரும் வகையில் பரவலாம்:

- நோய்த்தொற்றடைந்தவரின் மலத்தைத் தொட்டு (உதாரணமாக, நோய்த்தொற்றடைந்த குழந்தையின் டயாப்பெரை மாற்றுவது), பின் உங்கள் கைகளைக் கொண்டு சாப்பிடுவது அல்லது குடிப்பது. ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A உள்ள பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு உணர்ந்து கொள்ளமுடியாத நோய்த்தொற்றுக்கள் உள்ளன மேலும் அவர்கள் தான் பெரும்பாலும் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படுகிற நோய்த்தொற்றுக்கு மூலகாரணமாக இருக்கிறார்கள்
- நோய்த்தொற்றடைந்த மலத்தைத் தொடுகிற ஒருவர் செய்த உணவைச் சாப்பிடுவது. ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்று திடீரெனப் பரவுவது, உணவைக் கையாளும் நோய்த்தொற்றடைந்தவர்களால் மாசடைந்த உணவின் மூலம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதாகக் கண்டறியப்பட்டிருக்கின்றது
- அசுத்தமடைந்த தண்ணீரிலிருந்து பிடித்த உணவு வகைகளை உண்பது (சமைக்கப்படாத அல்லது குறைவாக வேகவைக்கப்பட்ட மெல்லுடலிகள்) மாசடைந்த இலைக்கோசு அல்லது ஸ்டிரோபெரிகள் போன்றவற்றை உண்பது.
- நோய்த்தொற்றடைந்த மலத்தினால் அசுத்தமடைந்த தண்ணீரை அல்லது ஐஸ்கட்டிகளைப் போட்ட பானங்கள் பருகுவது (வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் உள்ளதோர் பிரச்சினை)
- நோய்த்தொற்றடைந்த நபரோடு வாய்வழி-மலவாய்வழி பாலுறவு கொள்வது

அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு சுமார் இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பே தொற்று பரவும் காலகட்டம் ஆரம்பித்து விடுகிறது, மேலும் அது மஞ்சள் காமாலை ஆரம்பித்த பிறகு சுமார் ஒரு வாரத்திற்குத் தொடர்கிறது.

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றை எவ்விதம் வராமல் தடுக்க முடியும்?

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றை பின்வரும் நடவடிக்கைகள் மூலமாகத் தடுத்து விடலாம்:

கைகழுவுதல்: கழிவறையை உபயோகித்த பிறகு, டயாப்பெர்களை மாற்றிய பிறகு மற்றும் உணவைத் தயாரிக்கும் முன் அல்லது சாப்பிடும் முன் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

கவனமாக உணவைத் தயார் செய்தல்: பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதற்கு முன் பாதுகாப்பான தண்ணீரில் நன்றாகக் கழுவுங்கள். நோய்த்தொற்றடைந்துள்ளவர்கள், நோய் பரவும் காலகட்டத்தின் போது உணவுகளைக் கையாளக் கூடாது.

தடுப்பூசி போடுதல்: ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராகப் பாதுகாப்பளிப்பதற்கான தடுப்பூசிகள் கிடைக்கின்றன மேலும் அவை பின்வரும் தனிநபர்களில் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன:

- ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரோடு தொடர்ந்து நெருங்கிய தொடர்பு வைத்துள்ளவர்கள்
- நாள்பட்ட ஈரல் நோயுள்ளவர்கள் (ஹெப்ப்டைட்டிஸ் C நோய்த்தொற்றுள்ளவர்கள் உட்பட)
- இரத்த உறைவுக் காரணிக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள்
- ஆண்களோடு பாலுறவு கொள்கிற ஆண்கள்
- மன வளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கான ஸ்தாபனங்களில் பணியாற்றுகிறவர்கள் அல்லது அங்கு வசிக்கிறவர்கள்
- ஊசி மூலம் போதைப்பொருள் பாவிப்பவர்கள்
- ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A பொதுவாக உள்ள நாடுகளுக்குப் பயணிப்பவர்கள்
- குறிப்பு: ஒரு வயது அல்லது அதைவிட அதிக வயதுடையவர்களுக்கே தடுப்பூசி போடப்படுகின்றது.

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரோடு நான் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்துக் கொள்கிற பட்சத்தில் என்ன நடக்கும்?

நோய்த்தொற்றடைந்த ஒருவரோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பதாகத் தெரிந்து கொண்ட வீட்டு உறுப்பினர்கள், பகல் நேரக் குழந்தைகள் பராமரிப்பு மையத் தொடர்பாளர்கள் அல்லது மற்றவர்கள் காலதாமதமின்றி ஒரு மருத்துவரைப் போய்ப் பார்த்துவிட வேண்டும் அல்லது அவர்கள் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமா என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வதற்கு அப்பகுதி சுகாதாரத் துறையைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். ஒரு முறையான பணியிடம் மற்றும் வகுப்பறைச் சூழல்களில், தொடர்பாளர்கள் தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுக்கு ஆட்பட்டிருக்கிற பட்சத்தில், ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுள்ள நபரோடு கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்குள் ஊசி போட்டுக் கொள்கிற பட்சத்தில், அந்நோய்த்தொற்றைத் தவிர்ப்பதில் ஒரு ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A ஊசி மிகவும் திறனுள்ளதாக இருக்கின்றது. நோய்த்தொற்றுள்ளவரோடு கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்கு பின்பு தடுப்பூசி போடுகிற பட்சத்தில் அந்தத் தடுப்பூசி தொடர்ந்து கொஞ்சம் பாதுகாப்பை வழங்கலாம், ஆனால் எந்தளவிற்குப் பாதுகாப்பு தரும் என்பது தெரியவில்லை. ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராக நீண்டகாலப் பாதுகாப்பு வேண்டுமென்றால், ஆறு முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களில் ஒரு இரண்டாவது தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதே சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது.

மிக அரிதான சூழ்நிலைகளில், ஒரு வயதை விடக் குறைவான பச்சிளங் குழந்தைகள், தடுப்பூசிக்கு முழுமையாகப் பதிலளிக்காத அதற்கு இசைவாக்கம் அடைந்தவர்கள், மற்றும் தடுப்பூசிக்கு முரணான விளைவுகளைத் தோற்றுவிப்பவர்கள் ஆகியோருக்கு, இம்யூன் குளோபுலின் (ஐஐ) ஊசி போடப்படுகிறது. பச்சிளங்குழந்தைகளுக்கு வழக்கமாக அறிகுறிகள் தோன்றுவதில்லை, குழந்தைகளின் தொற்றுநோய்களுக்கான ஆலோசகர் ஒருவரிடம் ஆலோசனை பெற்று, தடுப்பூசிக்கு இசைவாக்கமடைந்த பச்சிளங்குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே இம்யூன் குளோபுலின் ஊசி போடுவதற்காகப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். நேரடியான தடுப்பூசிகளை, இம்யூன் குளோபுலின் ஊசியைப் போட்டுக் கொண்ட பிறகு குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கு போடக்கூடாது என்பதைக் குறித்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும், ஏனென்றால் அதைவிடக் குறுகிய காலத்தில் அவற்றின் போடும் போது, அதன் திறத்தன்மை குறைந்துவிடும்.

ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுக்கான சிகிச்சை என்ன?

அறிகுறிகள் தோன்றியதும், ஹெப்ப்டைட்டிஸ் A நோய்த்தொற்றுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்கு உபயோகிக்க முடிகிற பிரத்தியேக மருந்துகள் அல்லது ஆண்டிபயாட்டிக்குகள் என்று எதுவுமில்லை. பொதுவாகவே, தேவைப்படுவதெல்லாம் படுத்து ஓய்வெடுப்பதேயாகும்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, தயவுசெய்து அழையுங்கள்:

யோர்க் பிரதேச சுகாதார இணைப்பு 1-800-361-5653

TTY 1-866-252-9933 அல்லது பார்வையிடவும்: www.york.ca

பின்னிணைப்பு G

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தின் பட்டியல்

சுகவீனம்	நுண்-உயிரிகளின் வழக்கமான மூலம்	அறிகுறிகளின் ஆரம்பம்	அறிகுறிகள்	நுண்ணுயிரியினால் மாசடையும் பொதுவான உணவுகள்
சல்மோனெல்லோசிஸ் (சல்மோனெல்லா)	சமைக்காத கோழியிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி மற்றும் நோய்த்தொற்றடைந்த மனிதர்களின் மலங்கள்	6-72 மணி நேரங்கள், வழக்கமாகவே 18-36 மணி நேரங்கள்	காய்ச்சல், அடிவயிற்று வலி, வயிற்றுப் போக்கு, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் நீரிழிப்பு	கோழியிறைச்சி, இறைச்சி, இறைச்சித் தயாரிப்புகள், சுத்திகரிக்கப்படாத பால், முட்டைத் தயாரிப்புகள், வேகவைக்காத முட்டைகள், லெட்மீன், களி மற்றும் குழம்புகள்
நோய்ப்பரம்பல் ஒன்றுக்குப் பங்களிக்கிற காரணிகள்	போதுமான அளவிற்கு குளிப்பதன் செய்யாமை, வெதுவெதுப்பான வெப்பநிலைகளில் உணவை வைத்திருத்தல், போதுமான அளவிற்கு சமைக்காதது மற்றும் துடுபடுத்தாதது, பரிமாறுவதற்குப் பலமணி நேரங்களுக்கு முன்பே உணவைத் தயாரிப்பது, ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாசடைதல், உபகரணங்களை போதுமான அளவிற்கு சுத்தம் செய்யாமல் இருத்தல், சமைத்த உணவுகளை நோய்த்தொற்றடைந்த பணியாளர் தொடுவது மற்றும் அசுத்தமடைந்த மூலங்களிலிருந்து உணவுகளைப் பெறுதல்.			
ஸ்ட்.பைலோகாக்கஸ் நஞ்சுட்டம் (ஸ்ட்.பி.இலோகாக்கஸ் ஆரேயஸ்)	நோய்த்தொற்றடைந்த மனிதர்களின் மற்றும் விலங்குகளின் மூக்குத் தோல் மற்றும் சிதைவுகள் மற்றும் பசுக்களின் பால்மடியிலிருந்து	1-8 மணி நேரங்கள், வழக்கமாகவே 2-4 மணி நேரங்கள்	கடுமையான குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப் பிடிப்பு, வழக்கமாக வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மயக்கமடைதல்	புரதம் அதிகமாக உள்ள உணவுகள், கஸ்டர்டுகள், கீர்ம் நிரம்பிய பேக் செய்யப்பட்ட உணவுகள், ஹேம், கோழியிறைச்சி மற்றும் இறைச்சித் தயாரிப்புகள், மற்றும் உருளைக்கிழங்கு மற்றும் ஏனைய வகை சலாட்டுகள்
நோய்ப்பரம்பல் ஒன்றுக்குப் பங்களிக்கிற காரணிகள்	போதுமான அளவிற்குக் குளிப்பதன் செய்யாமை, நோய்த்தொற்றடைந்த பணியாளர்கள் சமைத்த உணவுகளைத் தொடுதல், பரிமாறுவதற்குப் பலமணி நேரங்களுக்கு முன்பே உணவைத் தயாரிப்பது, சீழ் கொண்டுள்ள வெட்டுக் காயங்கள், சிராய்ப்புகள் போன்ற நோய்த்தொற்றோடு பணியாற்றுவது மற்றும் வெதுவெதுப்பான வெப்பநிலைகளில் உணவுகளை வைத்திருத்தல்.			
டிரைகினோசிஸ் (டிரைகினெல்லா ஸ்பைரேலிஸ்)	நோய்த்தொற்றடைந்த பன்றி மற்றும் கரடியின் மாமிசம்	4-23 நாட்கள், வழக்கமாக 9 நாட்கள்	வாந்தி, குமட்டல், கண் பிரச்சினைகள், தசை விறைப்பு, சுளுக்குகள் மற்றும் மூச்சுவிட சிரமப்படுவது	சரியாக சமைக்காத பன்றியிறைச்சி மற்றும் சரியாக சமைக்காத பன்றியிறைச்சியில் பட்ட உணவுகள்
நோய்ப்பரம்பல் ஒன்றுக்குப் பங்களிக்கிற காரணிகள்	போதுமான அளவிற்குக் குளிப்பதன் செய்யாமை, வெதுவெதுப்பான வெப்பநிலைகளில் உணவுகளை வைத்திருத்தல், பரிமாறுவதற்குப் பலமணி நேரங்களுக்கு முன்பே உணவைத் தயாரிப்பது, மற்றும் மீதமானவைகளைப் போதுமான வெப்பநிலைக்கு மறுதுடுபடுத்தாமல் இருத்தல்.			
ஹெப்பட்டைட்டிஸ் A வைரஸ்	நோய்த்தொற்றடைந்த மனிதர்களின் மலங்கள், சிறுநீர் மற்றும் இரத்தம்	10-50 நாட்கள், ஆனால் வழக்கமாக 25 நாட்கள்	காய்ச்சல், பொதுவான உடற்சோர்வு, குமட்டல், அடிவயிற்று வலி மற்றும் மஞ்சள் காமாலை	லெட்மீன், வேகவைக்காத சிப்பிகள், சிப்பிவகை உயிரிகள், பால், துண்டுதுண்டாக வெட்டிய இறைச்சி மற்றும் தண்ணீர்
நோய்ப்பரம்பல் ஒன்றுக்குப் பங்களிக்கிற காரணிகள்	நோய்த்தொற்றடைந்த பணியாளர்கள் உணவைத் தொடுதல், மோசமான தனிப்பட்ட சுகாதாரம், போதுமான அளவிற்கு சமைக்காமல் இருத்தல், சாக்கடையால் அசுத்தமான தண்ணீர்களிலிருந்து லெட்மீன்களைப் பிடித்து வருதல், போதுமான சாக்கடைக் கழிவுகற்றல் இல்லாமை.			
ஹெமரேஜிக் கோலிட்டிஸ் (ஈ. கோலி)	அநேகமாக வேக வைக்காத மாட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி மற்றும் கோழியிறைச்சி	2 - 6 நாட்கள்	அடிவயிற்றுப் பிடிப்புகள் மற்றும் இரத்தம் கலந்த அல்லது தண்ணீர் போன்ற வயிற்றுப் போக்கு, சில நேரங்களில் மரணத்திற்கேதுவானவை	ஹம்பர்கெர், மற்ற இறைச்சித் தயாரிப்புகள் மற்றும் காய்ச்சாத பால்
நோய்ப்பரம்பல் ஒன்றுக்குப் பங்களிக்கிற காரணிகள்	துரிதகதி உணவுகளில் உள்ள சரியாக சமைக்காத ஹம்பர்கர் மற்றும் கோழியிறைச்சி, ஒன்றிலிருந்து ஒன்று அசுத்தமாகுதல்.			

பின்னிணைப்பு H

பாதிப்புண்டாக்கும் உணவைப் பாதுகாப்பாக சமையல் செய்தல் மற்றும் அவற்றின் மறுபடிதூடாக்கும் வெப்பநிலைகள்

உணவைக் குறைந்தபட்ச உள்ளான வெப்பநிலைக்கு வேக வைத்து, 15 நொடிகளுக்கு வைத்திருங்கள். உணவு வெப்பநிலையைச் சரிபார்க்க, ஒரு சுத்தம் செய்த கிருமி நீக்கிய ஊடுருவும் வெப்பமானியை உபயோகியுங்கள்.

உணவுத் தயாரிப்புகள்	குறைந்த பட்ச உள்ளான சமையல் வெப்பநிலை	குறைந்தபட்ச மறுபடிதூடுத்தும் வெப்பநிலைகள்
 முழுக் கோழியிறைச்சி	82°C (180°F)	74°C (165°F)
 அரைத் தகோழியிறைச்சி கோழியிறைச்சித் தயாரிப்புகள் கோழியிறைச்சித் துண்டுகள்	74°C (165°F)	74°C (165°F)
 கோழியிறைச்சி சேர்ந்த உணவுகள், முட்டைகள், இறைச்சி, மீன் அல்லது பாதிப்புண்டாக்கும் ஏனைய உணவுகளைக் கொண்டுள்ள உணவுக் கலவை	74°C (165°F)	74°C (165°F)
 பன்றியிறைச்சி பன்றியிறைச்சித் தயாரிப்புகள் அரைத்த கோழி வகை இறைச்சி தவிர்த்து மற்ற அரைத்த இறைச்சி	71°C (160°F)	71°C (160°F)
 மீன்	70°C (158°F)	70°C (158°F)
 மாட்டிறைச்சி ஆட்டிறைச்சி சோறு கடல் உணவு பாதிப்புண்டாக்கும் ஏனைய உணவு	70°C (158°F)	70°C (158°F)

CUPBOARD (ROOM TEMPERATURE)

Unless otherwise specified, times apply to unopened packages.

CEREAL GRAINS

(once opened, store in airtight containers, away from light and heat)

Bread crumbs (dry)	3 months
Cereals (ready-to-eat)	8 months
Cornmeal	6-8 months
Crackers	6 months
Pasta	several years
Rice	several years
Rolled oats	6-10 months
White flour	1 year
Whole wheat flour	3 months

CANNED FOODS

(once opened, store covered in refrigerator)

Evaporated milk	9-12 months
Other canned foods	1 year

DRY FOODS

(once opened, store in airtight containers, away from light and heat)

Baking powder, baking soda	1 year
Beans, peas, lentils	1 year
Chocolate (baking)	7 months
Cocoa	10-12 months
Coffee (ground)	1 month
Coffee (instant)	1 year
Coffee whitener	6 months
Fruit (dried)	1 year
Gelatin	1 year
Jelly powder	2 years
Mixes (cake, pancake, tea biscuit)	1 year
Mixes (pie filling and pudding)	18 months
Mixes (main dish accompaniments)	9-12 months
Potatoes (flakes)	1 year
Skim milk powder - unopened	1 year
- opened	1 month
Sugar (all types)	several years
Tea bags	1 year

MISCELLANEOUS FOODS

Honey	18 months
Jam, jellies (once opened, store covered in refrigerator)	1 year
Mayonnaise, salad dressings - unopened	6 months
- opened (store covered in refrigerator)	1-2 months
Molasses	2 years
Nuts	1 month
Peanut butter - unopened	6 months
- opened	2 months
Pectin - liquid	1 year
- opened (store covered in refrigerator)	1 month
- powdered	2 years
Sandwich spread (once opened store covered in refrigerator)	8 months
Syrups - corn, maple, table	1 year
Vegetable oils (once opened, store covered in refrigerator)	1 year
Vinegar	several years
Yeast (dry)	1 year

VEGETABLES

Potatoes, rutabaga, squash	1 week
Tomatoes	1 week

Cool room (7-10°C, 45-50°F)

Onions (dry, yellow skin)	6 weeks
Potatoes (mature)	6 months
Rutabaga (waxed)	several months
Squash (winter)	several months



Ontario Food Handlers' Storage Guide

General guidelines for the shelf life of common foods. Read the label and check "best before" dates if applicable. Most foods are safe to eat if stored longer, but flavour and nutritional value will deteriorate. Discard if there is evidence of spoilage.



FREEZER (-18°C, 0°F)

Use freezer wrapping or airtight containers. Freeze fresh food at its peak condition.

DAIRY PRODUCTS AND FATS

Butter - salted	1 year
- unsalted	3 months
Cheese - firm, processed	3 months
Cream - table, whipping (separates when thawed)	1 month
Ice cream	1 month
Margarine	6 months
Milk	6 weeks
Soy milk (separates when thawed)	6 weeks
Lactose-free milk	3 weeks

FISH AND SHELLFISH

Fish (fat species: lake trout, mackerel, salmon)	2 months
Fish (lean species: cod, haddock, pike, smelt)	6 months
Shellfish	2-4 months

FRUITS AND VEGETABLES

	1 year
--	--------

MEAT, POULTRY AND EGGS

Uncooked

Beef (roasts, steaks)	10-12 months
Chicken, turkey - cut up	6 months
- whole	1 year
Cured or smoked meat	1-2 months
Duck, goose	3 months
Eggs (whites, yolks)	4 months
Ground meat	2-3 months
Lamb (chops, roasts)	8-12 months
Pork (chops, roasts)	8-12 months
Sausages, wieners	2-3 months
Variety meats, giblets	3-4 months
Veal (chops, roasts)	8-12 months

Cooked

All meat	2-3 months
All poultry	1-3 months
Casseroles, meat pies	3 months

MISCELLANEOUS FOODS

Bean, lentil or pea casseroles	3-6 months
Breads (baked or unbaked, yeast)	1 month
Cakes, cookies (baked)	4 months
Herbs	1 year
Pastries, quick break (baked)	1 month
Pastry crust (unbaked)	2 months
Pie (fruit, unbaked)	6 months
Sandwiches	6 weeks
Soups (stocks, cream)	4 months
Tofu (non-silken)	5 months

To obtain copies of this or any other ministry publication, please call: 1-888-466-2372, outside Ontario (519) 826-3700, e-mail: products@omaf.gov.on.ca or visit the ministry Web site at www.gov.on.ca/omaf.

This publication is intended as general information. The Government of Ontario assumes no responsibility towards persons using this guide.

Published by Ministry of Agriculture and Food
© Queen's Printer for Ontario, 2003
RV 02-03-10M AFI 06

REFRIGERATOR (4°C, 40°F)

Unless otherwise indicated, cover all foods.

DAIRY PRODUCTS AND EGGS (check "best before" dates)

Butter - unopened	8 weeks
- opened	3 weeks
Cheese - cottage (once opened)	3 days
- firm	several months
- processed (unopened)	several months
- processed (opened)	3-4 weeks
Eggs	3 weeks
Margarine - unopened	8 months
- opened	1 month
Milk, cream, yogurt - once opened	3 days
Soy milk - once opened	5 days
Lactose-free milk - unopened	18-22 days
- opened	5-6 days
Tofu - once opened (store in water)	5-7 days

FISH AND SHELLFISH

Clams, crab, lobster, mussels (live)	12-24 hours
Fish (cleaned) - raw	3-4 days
- cooked	1-2 days
Oysters (live)	24 hours
Scallops, shrimp (raw)	1-2 days
Shellfish (cooked)	1-2 days

FRESH FRUIT (RIPE)

Apples	2 months
- purchased February to July	2 weeks
Apricots (store uncovered)	1 week
Blueberries (store uncovered)	1 week
Cherries	3 days
Cranberries (store uncovered)	1 week
Grapes	5 days
Peaches (store uncovered)	1 week
Pears (store uncovered)	1 week
Plums	5 days
Raspberries (store uncovered)	2 days
Rhubarb	1 week
Strawberries (store uncovered)	2 days

FRESH VEGETABLES

Asparagus	5 days
Beans (green, wax)	5 days
Beets	3-4 weeks
Broccoli	3 days
Brussels sprouts	1 week
Cabbage	2 weeks
Carrots	several weeks
Cauliflower	10 days
Celery	several days
Corn	use same day
Cucumbers	1 week
Lettuce	1 week
Mushrooms	5 days
Onions (green)	1 week
Parsnips	several weeks
Peas	use same day
Peppers (green, red)	1 week
Potatoes (new)	1 week
Spinach	2 days
Sprouts	2 days
Squash (summer)	1 week

MEAT, POULTRY

Uncooked

Chops, steaks	2-3 days
Cured or smoked meat	6-7 days
Ground meat	1-2 days
Poultry	2-3 days
Roasts	3-4 days
Variety meats, giblets	1-2 days

Cooked

All meats and poultry	3-4 days
Casseroles, meat pies, meat sauces	2-3 days
Soups	2-3 days

MISCELLANEOUS FOODS

Coffee (ground)	2 months
Nuts	4 months
Pie (fruit, unbaked)	1 year
Shortening	1 year
Whole wheat flour	3 months



பின்னிணைப்பு J

HACCP நேரம் / வெப்பநிலை குறிப்பேடு

இடம் / பிரிவு விவரக் குறிப்பு	தேதி	நேரம்	வெப்பநிலை	திருத்த நடவடிக்கை	உணவு கையாள்பவர் சுருக்கொப்பம்	மேலாளர் சுருக்கொப்பம் / தேதி

பின்னிணைப்பு K

ஒரு மின் துண்டிப்பின் போது இயக்குபவர்களுக்கான உணவுப் பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்

முன்னுரை

ஒரு மின்வெட்டு அல்லது மின்சாரப் பற்றாக்குறையானது, குளிர்பதனப் பற்றாக்குறை மற்றும் சரியான கிருமிநீக்கம் செய்ய முடியாத நிலை ஆகியவற்றின் காரணமாக உணவைக் கெட்டுப்போகச் செய்து, சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பற்றதாகச் செய்யலாம். நீங்கள் ஒரு குறுகிய கால மின் வெட்டையோ (உ.ம்., சுழற்சி முறையில் மின் வெட்டு செய்தல்) அல்லது நீண்ட கால மின் வெட்டையோ (உ.ம்., அவசரநிலைமை, மிகக் கடுமையான காலநிலை, திட்டமிட்ட தடங்கல் மற்றும் உபகரணக் கோளாறு) அனுபவிக்கலாம்.

வளாகத்தின் உரிமையாளர் அல்லது இயக்குபவராக நீங்கள் பரிமாறுகிற உணவு பாதுகாப்பாக இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்வது உங்கள் பொறுப்பேயாகும். மின் வெட்டின் போது உணவு தயார் செய்வது சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை.

குறுகிய கால மின் வெட்டு

நீங்கள் ஒரு குறுகிய கால மின்வெட்டை அனுபவிக்கிற பட்சத்தில், உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனங்களின் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு, உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாள்வது குறித்து பின்வரும் குறிப்புகள் உதவும்.

உறைவிப்புப் பெட்டிகள்

- மின்சக்தியில்லாமல், ஒரு நிரம்பியுள்ள நேராக நிற்கும் அல்லது மார்பு வரையிலான உறைவிப்புப் பெட்டி அதற்குள் உள்ள பொருட்களை கிட்டத்தட்ட இரண்டு நாட்களுக்கு உறைந்த நிலையிலேயே வைத்திருக்கும். பாதியளவு நிரம்பியுள்ளதோர் உறைவிப்புப் பெட்டி, உணவை ஒரு நாளுக்கு உறைந்த நிலையிலேயே வைத்திருக்கும்.
- உறைவிப்புப் பெட்டியின் கதவை அடிக்கடி திறந்து மூடுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். கூடிய மட்டும் உறைவிப்புப் பெட்டிக் கதவை மூடியே வைத்திருப்பது உணவை நீண்ட நாள் வைத்திருக்கச் செய்யும்.
- உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562-ன் படி, ஒவ்வொரு உறைவிப்புப் பெட்டியிலும் துல்லியமாக வெப்பநிலையைக் காண்பிக்கிற வெப்பமானிகள் இருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். இது உறைவிப்புப் பெட்டிக்குள் உள்ள துல்லியமான வெப்பநிலையைத் தெரிந்து கொள்ள உதவிபுரியும். உறைவிப்புப் பிரிவிற்கான வெப்பநிலையானது -18°C (0°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- உறைநிலை நீக்கிய உணவுகளை, அவற்றில் இன்னமும் ஐஸ் துண்டுகள் இருந்தாலோ அல்லது அவை 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் இருந்தாலோ, உறைபதனப் பெட்டியில் மறுபடியும் உறைய வைக்கலாம்.
- உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளைக் கண்காணிக்க ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானி உபயோகியுங்கள். கூடுமானால், நீண்ட கால அளவுகளுக்கு வெப்பநிலையைக் குளிர்ச்சியாகவே வைத்திருக்க உதவுவதற்கு உறைவிப்புப் பெட்டியில் ஐஸ் பைகளைச் சேருங்கள். தேவைக்கேற்ப ஐஸ்கட்டியை நிரப்ப ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இரண்டு மணி நேரங்களுக்கும் மேலாக 4°C (140°F) வெப்பநிலைக்கு மேல் இருந்திருக்கிற இறைச்சி, மீன், கோழியிறைச்சி, முட்டைகள் மற்றும் மீதமான பொருட்கள் போன்ற அழுகக் கூடிய உணவுகள் எதையும், குப்பையில் எறிந்து விடுங்கள்.
- வேகவைக்காத இறைச்சியிலிருந்து வடிந்த சாறுகள் பட்ட, உறைவிப்புப் பெட்டியில் உள்ள உணவுப்பொருட்கள் எதையும் குப்பையில் எறிந்து விடுங்கள்.

குளிர்சாதனப் பெட்டி

- மின்சக்தி இல்லாமல், குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவைக் கூடியமட்டும் மூடியே வைத்திருக்கும் நிலையில் அது நான்கு மணி நேரங்களுக்கு உணவுகளை குளிராகவே வைத்திருக்கும்.
- உணவு வளாக ஒழுங்குமுறை 562-ன் படி, ஒவ்வொரு குளிர்சாதனப் பெட்டியிலும் துல்லியமாக வெப்பநிலையைக் காண்பிக்கிற வெப்பமானிகள் இருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். இது குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் உள்ள துல்லியமான வெப்பநிலையைத் தெரிந்து கொள்ள உதவிபுரியும். குளிர்சாதனப் பெட்டிக்கான வெப்பநிலையானது 4°C (40°F) வெப்பநிலையில் அல்லது அதைவிடக் குறைவான வெப்பநிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- இரண்டு மணி நேரங்களுக்கும் மேலாக 4°C (40°F) வெப்பநிலைக்கு மேல் இருந்திருக்கிற இறைச்சி, மீன், கோழியிறைச்சி, முட்டைகள், பால் பொருட்கள் மற்றும் மீதமான பொருட்கள் போன்ற அழுகக் கூடிய உணவுகள் எதையும் குப்பையில் எறிந்து விடுங்கள்.
- வேகவைக்காத இறைச்சியிலிருந்து வடிந்த சாறுகள் பட்ட, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உள்ள உணவுப்பொருட்கள் எதையும் அப்புறப்படுத்தி விடுங்கள்.
- உணவு சேமிப்பதற்கு ஐஸ் சப்ளையோடு கூடிய கூலர்கள் அல்லது ஐஸ் செஸ்டுகளை உபயோகிக்கப் பரிசீலியுங்கள்.
- சந்தேகமாயிருக்கும் போது, அதனைத் தூக்கி எறிந்து விடுங்கள்! ஒரு உணவுப்பொருள் கெட்டுப் போய்விட்டதா என்பது குறித்து உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாத பட்சத்தில், உணவுப்பாதுகாப்புக்காக அதனைக் குப்பையில் எறிந்து விடுங்கள்.

தூடாக வைத்திருத்தல்

- நீராவி மேசையில் இருக்கும் தூடான உணவுப்பொருட்களை அவற்றின் வெப்பநிலைகள் இரண்டு மணி நேரங்களுக்கும் மேலாக 60°C (140°F) வெப்பநிலைக்குக் கீழாகவே இருந்தால் அவற்றைக் கொட்டி விட வேண்டும். உள்ளான உணவு வெப்பநிலைகளைக் கண்காணிக்க ஒரு ஊடுருவும் வெப்பமானி உபயோகியுங்கள்.

நகராட்சி குடிநீர் வழங்கலில் இருந்து வருகிற குடிநீர் வழங்கல் வசதி

- குடிதண்ணீர் அமைப்பில் (குழாய்கள் மற்றும் குழாயமைப்பு) தண்ணீர் அழுத்தம் பராமரிக்கப்படும் பட்சத்தில் எவ்விதக் கவலையும் இருக்க வேண்டியதில்லை. தண்ணீர் அழுத்தம் இல்லாமல் போய் விட்டால், 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில், உங்கள் பகுதி நகர்மன்றம் மற்றும் / அல்லது சமுதாய மற்றும் சுகாதாரச் சேவைகள் தொலைபேசியைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஒரு தனியார் தண்ணீர் வழங்கும் அமைப்பிலிருந்து (கிணறு அல்லது ஏரி) வரும் குடி தண்ணீர் வழங்கல்

- தண்ணீரின் பாதகமான தரத்தினால் ஏற்படும் சம்பவத்தை (adverse water quality incident (AWQI)) அறிவிப்பதற்கு வழமையான அலுவலக அலுவல் நேரங்களின் போது உடனடியாக சமுதாய மற்றும் சுகாதாரச் சேவைகள் தொலைபேசியை 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள் அல்லது வழமையான அலுவலக நேரங்களுக்குப் பிறகு சமுதாய மற்றும் சுகாதாரச் சேவைகள் அழைப்பு பொது சுகாதார ஆய்வாளர் அவர்களை 1-888-335-0111 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள். பொது சுகாதார ஆய்வாளர் வழங்குகிற வழிகாட்டுதல் எதையும் பின்பற்றுங்கள்.
- தட்டுக்களைக் கழுவ, ஐஸ் தயாரிக்க, உணவு தயார் செய்ய அல்லது உங்கள் கைகளைக் கழுவ அசுத்தமடைந்த தண்ணீர் எதையும் உபயோகிக்காதீர்கள்.
- தண்ணீர் விநியோகம் புறவூதாக்கதிர் கொண்டு சுத்திகரிக்கப்படுகிறதென்றால், அது உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கு இணங்க செயல்படுகிறது என்பதை உறுதி செய்யுங்கள் மேலும் தண்ணீரை உபயோகிப்பதற்கு முன், மிகத் தொலைவில் உள்ள தண்ணீர்க் குழாயிலிருந்து, குடிதண்ணீர் அமைப்பை (குழாய்கள் மற்றும் குழாயமைப்பு) தண்ணீர் கொண்டு கழுவுங்கள்.
- உங்கள் தண்ணீரை குளோரினேற்றம் மூலம் கிருமி நீக்கம் செய்கிறீர்கள் என்றால், அக்குழாயமைப்பில் தண்ணீர் விட்டு சுத்தம் செய்து, உபயோகிப்பதற்கு முன்பாக மீதமுள்ள குளோரின் அளவு 0.5 மிகி/லி அளவில் இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- தண்ணீர் உபயோகிக்கும் சாதனங்கள் அனைத்தையும் (நேரடியாகக் குழாயமைப்பில் இணைத்துள்ள ஐஸ் எந்திரங்கள், காபி எந்திரங்கள், தட்டு கழுவும் எந்திரம் போன்றவை), மறுபடியும் உபயோகிக்கும் முன் உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கு ஏற்ப தண்ணீர் ஊற்றி வடிகட்டி, கழுவி, கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.

நீண்ட கால மின் வெட்டு

ஒரு நீண்டகால மின் வெட்டினால் (உ.ம்., 2 மணி நேரங்களுக்கும் மேல்) ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளரால் உங்கள் உணவு வளாகம் மூடப்படும் நிலை ஏற்படலாம். ஒரு உணவு வளாகத்தில் மின்சாரப் பற்றாக்குறை இருப்பது, உடல்நல பாதிப்பு ஏற்படுவதில் போய் முடியலாம். நீங்கள் ஓர் நீண்ட-கால மின் வெட்டை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், யோர்க் பிரதேச சுகாதார இணைப்பினைத் (York Region Health Connection) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

பின்னிணைப்பு L

கலைச்சொற் கோவை

சேர்ப்புப் பொருள் (உணவு)

ஒன்றை மேம்படுத்துவதற்காக, வலுப்படுத்துவதற்காக அல்லது மற்றபடி மாற்றுவதற்காக சிறு அளவுகளில் சேர்க்கப்படுகிற ஒரு வேதிப்பொருளே சேர்ப்புப் பொருளாகும்.

கலப்படம்

ஒன்றை தூய்மையற்றதாக ஆக்குவதற்காக, தரம் குறைவானதாக ஆக்குவதற்காக, அதோடு ஒன்றைச் சேர்ப்பதே கலப்படமாகும். இதற்கானதோர் உதாரணம் என்பது, குறைந்த விலை ஆப்பிள் ஜூஸை, விலைக் குறைப்பதற்காக மற்ற பழ இரசங்களோடு சேர்ப்பது. ஒரு உட்பொருளைத் தற்செயலாக அல்லது தெரியாமல் மற்றொரு உணவோடு சேர்த்து விடும் போதும் கலப்படம் நேரலாம்.

காற்று அவசியமாகிற பாக்கிரியாக்கள்

வாழ்வும் வளர்ச்சியடையவும் பிராணவாயு தேவைப்படுகிற பாக்கிரியாக்கள்.

ஒவ்வாமைப் பொருள்

ஒரு மாசு அல்லது ஒரு உணவு போன்று, ஒவ்வாமை உண்டாக்குகிற ஒரு பொருளே ஒவ்வாமைப் பொருளாகும்.

ஒவ்வாமை

மாசுக்கள், உணவுகள் அல்லது நுண்-உயிரிகள் போன்று ஒருசில வேதிப்பொருட்களுக்கு இயல்பிற்கு மாறாக அதி உணர்ச்சியடைவதே ஒவ்வாமையாகும். ஒவ்வாமையின் பொதுவான அறிகுறிகளில், தும்மல், நமைச்சல் மற்றும் தோல் சினைப்புகள் ஆகியவை அடங்கலாம்.

காற்று அவசியமற்ற பாக்கிரியாக்கள்

பிராணவாயு இல்லாத இடத்தில் மட்டுமே வாழ்ந்து வளர்ச்சியடையக் கூடிய பாக்கிரியாக்கள்.

ஆனாஃபலாக்ஸிஸ்

இரத்த அழுத்தத்தில் ஒரு திடீர் வீழ்ச்சி, தோலில் சொறி அல்லது வீக்கங்கள் மற்றும் சுவாச

சிரமங்கள் என்பவற்றுடன் திடீரென ஏற்படும் கடுமையான ஒவ்வாமை பின்விளைவே இதுவாகும். எபினெஃப்ரீன் ஊசிகள் உள்ளிட்ட அவசரகால சிகிச்சையை உடனடியாகக் கொடுக்கவில்லை என்றால், இப்பின்விளைவு மரணத்திற்கேதுவானதாக இருந்து விடலாம்.

அனிசாகியாசிஸ்

ஒட்டுண்ணி வகை வட்டப் புழு என்றும் அழைக்கப்படுகிற இது, சமைக்காத கடல் மீன் மற்றும் சுஷி, சுஷிமி, செவிச் அல்லது சல்மான் போன்ற சமைக்காத மீன் உணவு வகைகள் வழியாகப் பரவுகிறதோர் ஒட்டுண்ணியாகும்.

பாக்கிரியாக்கள்

பாக்கிரியம் என்பதற்கான பன்மைச் சொல்லாகும். இவை மண்ணில், தண்ணீரில், தாவரங்கள் மற்றும் விலங்கினங்களின் உடல்களில் அல்லது உயிருள்ளவற்றிலிருந்து பெற்ற பொருளில் வாழ்கிற ஒற்றை அணுவுடைய நுண்-உயிரிகளின் குழு எதுவுமாகும். அவற்றின் இரசாயன விளைவுகள் மற்றும் நோய்-உண்டாக்கும் திறன்கள் காரணமாக இவை முக்கியமானவையாகின்றன.

பொட்டுலிசம்

வித்து உண்டாக்கும் பாக்கிரியம் ஒன்றின் மூலமாக உண்டான ஒரு நச்சுப்பொருள் கொண்ட உணவை உண்பதன் மூலமாக உண்டான நஞ்சுட்டலே இதுவாகும். இதன் அறிகுறிகளானது, குமட்டல், வாந்தி, பார்வையில் சிரமம், தசை பலவீனம் மற்றும் களைப்பு ஆகியவையாகும். இது மரணத்திற்கேதுவானதாக இருக்கலாம்.

துணைச் சட்டங்கள்

தங்களின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வருகிறதும், மாகாண அல்லது மத்திய அரசு மட்டத்தில் கையாளப்படாததுமான முக்கியமான பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்காக நகர்மன்ற அல்லது பிரதேச அரசாங்கங்கள் உருவாக்குகிற சட்டங்களே இவையாகும்.

கலைச்சொற் கோவை

காம்பிலோபேக்டர்

பொதுவாகவே கோழியிறைச்சியிலும், இறைச்சி வகைகளிலும் காணப்படுகிற, ஒரு உணவிலிருந்து உண்டாகும், நோயுண்டாக்கக் கூடிய பாக்டீரியம் ஆகும் இது. கொறிக்கும் பிராணிகளினால் காட்டுப் பறவைகளினால் மற்றும் பூனைகள் நாய்கள் போன்ற வீட்டு வளர்ப்புப் பிராணிகளினால் இது எடுத்துச் செல்லப்படலாம். சுத்திகரிக்கப்படாத தண்ணீரிலும் இது காணப்படலாம்.

கனடா நாட்டு உணவு ஆய்வு நிறுவனம் (CFIA)

CFIA என்பது, கனடாச் சுகாதாரம் (Health Canada), விவசாய மற்றும் விவசாய-உணவு (Agriculture and Agri-Food) மற்றும் மீன்வளம் மற்றும் பெருங்கடல்கள் துறை (Department of Fisheries and Oceans) ஆகியவற்றிலிருந்து வந்த உணவு ஆய்வாளர்களால் ஆனதாகும். இது தான், மத்திய அளவில் உணவை ஆய்வு செய்வதற்குப் பொறுப்பான அமைப்பாகும்.

சுமந்து செல்பவை

சுமந்து செல்லுபவை என்பவை, நுண்ணுயிர்களைச் சுமந்து செல்கிற மக்கள் அல்லது பொருட்களேயாகும். உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளாத போது, இது போன்ற சுமந்து செல்லுபவை மூலமாக உணவிற்குள் நுண்-உயிரிகள் சென்றுவிடக் கூடும்.

குளோரின்

இது பச்சை கலந்த மஞ்சள் நிற, உறுத்தும் வாயுவாகத் தனியாகக் காணப்படுகிறதோர் அலோகத் தனிமமாகும். இது ஒரு வெளிற்றும் தூளாக கிருமிநாசினியாக அல்லது கிருமி நீக்கியாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. இது உணவு படும் மேற்பரப்புகளைக் கிருமி நீக்கம் செய்வதற்காக, பெரும்பாலும் திரவ வடிவில் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. இது இரண்டு மற்றும் மூன்று தொட்டிகளையுடைய தட்டுகழுவும் அமைப்புகளில், கிருமி நீக்கம் செய்யும் தொட்டியிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

சுத்தம் செய்தல்

எண்ணெய், எண்ணெய்ப் பசை, அழுக்கு மற்றும் கழிவுகளை சோப்பு, தண்ணீர் மற்றும் உராய்வு கொண்டு அகற்றுவதே சுத்தம் செய்தலாகும்.

இருக்கும் இடத்திலேயே சுத்தம் செய்யுங்கள்

ஒரு பாத்திரம் கழுவும் எந்திரத்தில் அல்லது தொட்டியில் சுத்தம் செய்ய முடியாததோர் பெரிய சாதனத்தை சுத்தம் செய்வதற்கானதும், அலகுவதற்கானதும், கிருமி நீக்குவதற்குமானதோர் அமைப்பாகும் இது. அந்த உபகரணத்தை, சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவி, சுத்தமான தண்ணீர் கொண்டு அலசியாக வேண்டும். சுடுதண்ணீர் அல்லது குறைந்தது 82°C (178°F) வெப்பநிலையில் உள்ள நீராவியை, அல்லது கைகளால் பாத்திரம் கழுவப் பாவிக்கும் இரசாயனக் கரைசலின் செறிவிலும் பார்க்க இருமடங்கு செறிவிலுள்ள கரைசலை, சுத்தம் செய்த மேற்பரப்புகளில் தெளித்துக் கிருமி நீக்கி அலச முடியும்.

கிளோஸ்டிரிடீயம் பெர்ஃப்ரிங்ஜென்ஸ்

சமைத்த மொச்சைகள் அல்லது குழம்புகள் போன்று உயர்ந்தளவு புரதமுள்ள அல்லது ஸ்டார்ச்சு-போன்ற உணவுகளில் காணப்படக்கூடிய உணவிலிருந்து உண்டாகும் நோயுண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களே இவையாகும். இது பெரும்பாலும் முறையற்ற விதத்தில் கையாண்ட மீதமாகிப் போன உணவு பொருட்களில் ஏற்படவே வாய்ப்புள்ளது.

தொற்றிப் பரவக்கூடியது

ஒரு ஆளில் இருந்து அல்லது ஒரு பொருளில் இருந்து இன்னொருவருக்கு அல்லது இன்னொருவருக்கு கடத்தப்படுவதற்கு அல்லது சுமந்து செல்லப்படுவதற்குத் திறனுள்ளதாகும். இது தொற்றக்கூடியது என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இணக்க ஆய்வு

இது, ஆய்வு செய்யும் நேரத்தில் உணவு வளாக ஒழுங்குமுறைக்கு (O. Reg. 562) ஏற்ப உணவுப்

கலைச்சொற் கோவை

பாதுகாப்பு இணக்கத்தின் ஒட்டுமொத்த அளவைத் தீர்மானிப்பதற்காக, ஒரு உணவு வளாகத்தை முழுமையாகவும் முழுவதுமாகவும் ஆய்வு செய்வதேயாகும். இணக்க ஆய்வுகள், ஒரு பொது சுகாதார ஆய்வாளரால் நடத்தப்படுகின்றது.

மாசுபடுத்திகள்

பாக்டீரியாக்கள், வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள், வேதிப்பொருட்கள் அல்லது ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் போன்று உணவில் உள்ளதும், உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தை உண்டாக்கக் கூடியதுமான காரணிகளே மாசுபடுத்திகள் ஆகும்.

(உணவு) மாசடைதல்

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தை உண்டாக்குகிற, நுண்-உயிரிகள் அல்லது மற்ற பொருட்களை உணவோடு சேர்ப்பதே மாசடைதல் ஆகும். ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாசடைதலையும் பாருங்கள்.

மிக முக்கிய கட்டுப்பாட்டு நிலைகள் (CCP)

ஒரு இடர்களின் பகுப்பாய்வு நெருக்கடிக் கட்டுப்பாட்டு நிலை அமைப்பில், ஒரு உணவுத்தயாரிப்பு செயன்முறையில் ஏற்படும் இடரினை அகற்றுவதற்காக, தவிர்ப்பதற்காக அல்லது குறைப்பதற்காக உபயோகிக்கிற கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கையே இதுவாகும்.

ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாசடைதல்

சமைக்காத உணவிலிருந்து, பாதுகாப்பான அல்லது சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவிற்கு, அந்த சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவைப் பாதுகாப்பற்றதாக ஆக்கும் வகையில், நுண்-உயிரிகள் அல்லது நோய்ப் பொருட்களைக் கடத்துவதேயாகும்.

சமைக்காத உணவு அல்லது அதன் சாறுகள், சமைத்த அல்லது சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவில் படும் போது, ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாசடைவது நேரலாம். அசுத்தமடைந்த கைகள் உணவைத் தொடும் போதும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று

மாசடைவது நேரலாம். இன்னொரு வழியில் உணவு ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாசடையலாம் என்பது, சமைக்காத மற்றும் சமைத்த உணவைக் கையாளுவதற்கு ஒரே உபகரணங்கள் அல்லது சமையல் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதன் வாயிலாக ஏற்படுவதாகும். மேலதிகத் தகவல்களுக்கு தயவுசெய்து நுண்ணுயிரியியல் மாசடைதல் அத்தியாயத்தைப் பாருங்கள்.

மிக முக்கியமான விதி மீறல்

மிக உயர்ந்த அளவிலும், உடனடியானதுமான உணவுப் பாதுகாப்பு ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறதோர் விதி மீறலேயாகும்.

கிரிப்டோஸ்போரிடியாசிஸ்

புரோட்டோசோவா ஒட்டுண்ணி கிரிப்டோஸ்போரிடியத்தால் உண்டாக்கப்படுகிறதோர் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம். கிரிப்டோஸ்போரிடியம் கெட்டுப்போன தண்ணீரினால் பரவக்கூடும்.

அபாய வெப்பநிலை வலயம்

பாக்டீரியாக்கள் மிக மிக நன்றாக வளர்ச்சியடைந்து பெருகக் கூடிய வெப்பநிலையான 4°C (40°F) முதல் 60°C (140°F) வரையான வெப்பநிலையே இதுவாகும்.

நீரிழப்பு

உடலிலிருந்து இயல்பிற்கு மாறாக நீர் இழக்கப்படும் ஒரு நிலையாகும். குறிப்பாக இது சுகவீனத்தினால் அல்லது அளவிற்கதிகமான உடல் உழைப்பினால் ஏற்படுகிறது.

வயிற்றுப்போக்கு

இது இயல்பிற்கு மாறாக அடிக்கடி, தண்ணீர் போன்று மலம் வெளியேறுவதேயாகும்.

ஈ. கோலி

இவை, விலங்கினங்களின் குடல்களில் வாழ்கின்ற உணவிலிருந்து உண்டாகும் நோயுண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களாகும். ஈ.கோலி பாக்டீரியா விலங்கினங்களை இறைச்சிக்காக வெட்டும் போது

கலைச்சொற் கோவை

அவ்விறைச்சியின் வெளிப்புறத்திற்குப் பரவி விடலாம். ஈ கோலி அசுத்தமான தண்ணீரினாலும் பரவலாம்.

அரிப்பெடுக்கும் தோல் அழற்சி

சிவந்து போகுதல், அரிப்பெடுத்தல் மற்றும் செதில் உண்டாகுதல் அல்லது மேற்கோல் காய்ந்து போகிற சிதைவுகளால் குறிக்கப்படுகிற ஒரு தோல் நிலைமையே இதுவாகும்.

என்டெரோடாக்ஸின்

நுண்-உயிரிகள் உற்பத்தி செய்து, இரைப்பைக் குடல் சார்ந்த அறிகுறிகளை (உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம் அல்லது காலராவின் ஒரு வடிவத்தில் இருப்பதைப் போல) உண்டாக்குகிற ஒரு நச்சுப்பொருள் இது.

எபிஎன்ஃப்ரீன்

இது அட்ரீனல் சுரப்பியின் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும். இது இரத்தக் குழாய்களைக் குறுகலடையச் செய்து இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இது அட்ரீனலின் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இது அனாஃபைலாக்ஸிஸ் நிலைக்கு சிகிச்சையளிக்கவும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

உணவு மற்றும் மருந்துகள் சட்டம்

மத்திய அரசு மட்டத்தில் உள்ள முக்கிய ஒழுங்குமுறைப்படுத்தும் சட்டமாகும் இது. மனித உடல்நலத்தின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்து தருவதற்காக, கலப்படம், வண்ணம் சேர்த்தல், பாக்கிரியா நியமங்கள், உற்பத்தி நிலைமைகள் மற்றும் உணவை வினியோகம் செய்தல் போன்ற விடயங்களை இது பார்வையிடுகிறது.

உணவுத் தரம்

வழமையான பாவனையின் போது உடைந்து போகாத அரிப்புக்குட்படாத நச்சுத்தன்மை அற்ற ஒரு பொருளால் இது செய்யப்படுகின்றது. ஒரு உணவுத் தரத் தயாரிப்பை, சட்டென்று சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்து, நல்ல பழுதற்ற நிலையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். உணவில்

திரும்பத் திரும்பத் தொடுவதற்காக ஒரு தயாரிப்பை உற்பத்தி செய்யவில்லை என்றாலோ அல்லது வடிவமைக்கவில்லை என்றாலோ, அதனை உபயோகிக்கக் கூடாது. உணவுத் தரம் அல்லாத பொருட்களுக்கான சில உதாரணங்கள் என்பவை, பிளாஸ்டிக் கழிவுத் தொட்டிகள் மற்றும் உணவை இருப்பு வைப்பதற்காக வடிவமைக்கப்படாத சேமிப்புக்காகப் பாவிக்கும் பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள் ஆகியவையாகும்.

உணவு வளாகங்கள்

இவை, உணவு அல்லது பால் உற்பத்தி செய்கிற, பதப்படுத்துகிற, இருப்பு வைக்கிற, கையாளுகிற, பார்வைக்கு வைக்கிற, வினியோகம் செய்கிற, ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னோர் இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்கிற, விற்பனை செய்கிற அல்லது விற்பனைக்கு வழங்குகிற வளாகங்களாகும் ஆனால் இதில் தனியார் வசிப்பிடங்கள் அடங்குவதில்லை (HPPA 1990).

உராய்வு

ஒரு பொருள் அல்லது மேற்பரப்பை இன்னொன்றினால் வைத்துத் தேய்ப்பது.

ஜியார்டியாசிஸ்

புரோட்டோசோவா ஒட்டுண்ணி ஜியார்டியா லாம்ப்ளியாவால் உண்டாக்கப்படுகிறதோர் உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனம். இது பீவர் காய்ச்சல் அல்லது பாக்கேர்ஸ் வயிற்றுப் போக்கு என்றும் அறியப்படுகிறது. இது அசுத்தமான தண்ணீர் அல்லது உணவினால் பரவக்கூடும்.

கைகழுவுதல்

சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் உபயோகித்து, குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு சுரண்டி அதன் பின் அலசி, காகிதத் துண்டுகள் கொண்டு உலர்த்தி, கைகளில் இருந்து அழுக்கு மற்றும் நுண் உயிரிகளை அகற்றும் இயல் ரீதியிலான செயலாகும் இது. உணவு வளாகங்களில் ஆறு படி முறையையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

கலைச்சொற் கோவை

இடர்களின் பகுப்பாய்வு நெருக்கடி கட்டுப்பாட்டு நிலை (HACCP)

உணவுப் பாதுகாப்பை அதிகரிப்பதற்காக, உணவுத் தொழில் எங்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறதோர் அமைப்பாகும். இந்த அமைப்பு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் உணவுகளைப் பார்வையிட்டு, மிகப் பெரிய ஆபத்துக் காரணிகளை இனங்கண்டு, ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு அல்லது அகற்றுவதற்குத் தேவையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. HACCP, ஒட்டுமொத்த உணவு கையாளுதலையும் கண்காணிக்கிறது.

பாதிப்புண்டாக்கும் உணவு

நோயுண்டாக்கும் நுண்-உயிரிகள் வளர்ந்து, நச்சுப் பொருட்களை உண்டாக்கக் கூடிய உணவு.

சுகாதார பாதிப்பு

எந்தவொரு நபரின் உடல்நலத்திலும் எதிரிடையான விளைவை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ள, உணவு வளாகத்தின் நிலைமை, அல்லது பொருள், விஷயம், உற்பத்திப் பிரிவு அல்லது மனிதன் தவிர்ந்த விலங்கு, அல்லது ஒரு திட, திரவ, வாயு அல்லது இவற்றின் கூட்டான எதுவுமே சுகாதார பாதிப்பாகும்.

அரிப்பெடுக்கும்

மிகக் கடுமையாக நமைச்சலெடுக்கும் புண்கள் கொண்டதோர் தோல் நிலைமை. உட்புற அல்லது வெளிப்புற வேதிப்பொருட்கள், ஒரு நோய்த்தொற்று அல்லது ஒரு நரம்பு நிலைமைக்கானதோர் ஒவ்வாமைப் பின்விளைவால் பூச்சிக்கடி போன்ற தடிப்புகள் உண்டாக்கப்படலாம்.

ஓம்புயிரி

ஒரு நுண்ணுயிரி சார்ந்து வளர்கிறதோர் விலங்கு அல்லது தாவரமே ஓம்புயிரியாகும்.

ஐஸ் கலக்கும் குச்சி

உறையக் கூடிய திரவம் நிறைந்துள்ளதோர் பிளாஸ்டிக் கலக்கும் கருவி. தூடான உணவை ஒரு உறைந்த கலக்கும் துருவி கொண்டு

கிளறுவது அந்த உணவை மிகத் துரிதமாகக் குளிர்ச்சியடையச் செய்கிறது. இது குளிராக்கும் கலக்கும் துருவி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நோயெதிர்ப்பு மண்டலம்

அயல் பொருட்கள், அணுக்கள் மற்றும் திசுக்களில் இருந்து, நோயெதிர்ப்புப் பதிலளிப்பை உண்டாக்குவதன் மூலம், உடலைப் பேணிப் பாதுகாக்கிற உடல் ரீதியிலானதோர் மண்டலமாகும் இது. ஒரு நபரின் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தில், தைமஸ், கல்லீரல், நிணநீர் முடிச்சுகள், நிணநீர் அணுக்கள் மற்றும் ஆண்டிபாடிகள் ஆகியவை அடங்குகின்றன.

நோயெதிர்ப்புக்கு இசைவாக்கம் அடைந்த நிலைமை

இயல்பானதோர் நோயெதிர்ப்பு விளைவினைத் தோற்றுவிக்க இயலாத, வழக்கமாகவே நோய், ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை அல்லது நோயெதிர்ப்பைக் குறைக்கும் சிகிச்சைமுறை காரணமாக உண்டாகிறதோர் நிலையாகும் இது.

நோய்த்தொற்று

உடலில் நுண் உயிரிகள் இருப்பது, அவற்றின் வளர்ச்சி மற்றும் அவற்றின் எண்ணிக்கையில் ஏற்படுகிற அதிகரிப்பு ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறதோர் நிலைமை.

நஞ்சூட்டம்

ஒரு அயல்பொருளுக்கு (விஷப்பொருள்), அந்தப் பொருள் உடலுக்கு உள் உண்டாக்கப்படுகிறதோ அல்லது உடலுக்கு வெளியே உண்டாக்கப்படுகிறதோ, அதற்கு உடல் உண்டாக்குகிறதோர் எதிரிடை பின்விளைவாகும் இது.

அயோடின்

இது ஒரு கிருமிநாசினியாக அல்லது கிருமி நீக்கியாக உபயோகிக்கப்படுகிற ஒரு வேதிப் பொருளாகும். இது மிகவும் விலை உயர்ந்ததாகும் மேலும் இது பன்முறைப்-பாவனைப் பொருட்களில் கறையை ஏற்படுத்தி விடக் கூடும்.

கலைச்சொற் கோவை

சட்டம்

ஒரு சட்டம் அல்லது இயற்றிய சட்டங்களின் ஒரு அமைப்பு. உணவுப் பாதுகாப்பு சட்டம் என்பதற்கு, உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளுவதைக் கட்டுப்படுத்த நடைமுறையில் உள்ள அனைத்து சட்டங்கள் மற்றும் துணைச் சட்டங்கள் அனைத்தும் என்றே அர்த்தமாகிறது.

லிஸ்டேரியா

மண்ணில் காணப்படுகிற உணவிலிருந்து உண்டாகும் நோயுண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களே இவையாகும். இந்த பாக்டீரியாவினால் கெட்டுப்போன பால் பொருட்கள், காய்கறிகள், மீன் மற்றும் இறைச்சித் தயாரிப்புகளை உண்பதன் மூலமாக மக்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம்.

நுண்ணுயிரிகள்

வெறும் கண்ணால் பார்ப்பதற்கு மிகவும் சிறியதாக உள்ள உயிருள்ள ஒற்றை அணு நுண் உயிரிகளாகும் இவை.

மோனோசோடியம் குளுட்டமேட்

உணவிற்கு சுவையூட்டுவதற்காக, குறிப்பாக சீனாவிலும், ஜப்பானிலும் உபயோகிக்கப்படுகிற ஒரு வேதிப்பொருளாகும் இது. இது இயற்கையாகவே தக்காளிகள், பர்மேசான் பாலாடை, கடற்பாசி ஆகியற்றில் உண்டாகிறது.

பூஞ்சணம்

குறிப்பாக ஈரமான அல்லது அழுகும் பொருட்களின் மீதுள்ள பூஞ்சணத்தின் பெரும்பாலும் மெத்தென்ற மேற்பகுதியே இதுவாகும்.

பன்முறைப்-பாவனைப் பாத்திரங்கள்

ஒரு முறைக்கு மேல் உபயோகிப்பதற்கான பாத்திரங்கள் (முள் கரண்டிகள், கத்திகள், சிறு கரண்டிகள்) மற்றும் தட்டுமுட்டுக்களே (தட்டுக்கள், கிண்ணங்கள், கோப்பைகள்) இவையாகும். ஒவ்வொருமுறை உபயோகித்த பிறகும் பல-சேவைப் பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்தாக வேண்டும்.

மைக்கோடாக்ஸின்

பூஞ்சணத்தால் குறிப்பாக அதன் மெத்தென்ற மேற்பகுதியால் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறதோர் நச்சுப் பொருளாகும் இது.

திடீர் நோய்ப்பரம்பல்

உணவிலிருந்து உண்டாகும் சுகவீனத்தோடு தொடர்புள்ள வகையில்: ஒரே உணவிலிருந்து உண்டாகிற ஒரே விதமான சுகவீனத்தின் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நிலைகள் ஏற்படுவதாகும் இது.

ஒட்டுண்ணிகள்

இவை, ஒரு ஒம்புயிரியின் மீது வாழ்ந்து கொண்டு அதிலிருந்து உணவை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் சுகவீனத்தை உண்டாக்குகிற உயிரினங்களேயாகும். ஒட்டுண்ணிகள் நோயை உண்டாக்கித் தான் ஆக வேண்டும் என்றில்லை.

பாஸ்டரைஸ் செய்வது (சுத்திகரிப்பது)

உணவின் சுவை அல்லது தரத்தை அடிப்படையாக மாற்றாமல் ஒருசில நுண் உயிரிகளைக் அழிப்பதற்குப் போதுமான நீண்ட காலத்திற்கு உயர்ந்ததோர் வெப்பநிலைக்கு (பால், சீஸ், தயிர், பீர் அல்லது ஓயின் போன்றதோர் உணவுப் பொருளை) ஆட்படுத்துவதே சுத்திகரிப்பது (பாஸ்டரைஸ் செய்வது) என்பதாகும். பாஸ்டரைஸ் செய்வது என்பது, நோயை உண்டாக்க முடிகிற அல்லது கேடு விளைவிக்கக் கூடிய அல்லது விரும்பத்தகாத வகையில் உணவை நொதிக்கச் செய்கிற நுண் உயிரிகளை அழிப்பதற்காகச் செய்யப்படுகிறது.

நோயுண்டாக்கும் கிருமி

மனிதர்களில் நோயை உண்டாக்கக் கூடிய தீங்கிழைக்கும் நுண் உயிரிகளேயாகும் இவை.

நோயுண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள்

மனிதர்களில் நோயை உண்டாக்குகிற நிறமற்றதும், மணமற்றதுமான பாக்டீரியாக்களாகும் இவை.

கலைச்சொற் கோவை

pH

ஒரு அளவுகோலில் அமிலத்தன்மை அல்லது காரத்தன்மையை வெளிப்படுத்துவதற்காக உபயோகிக்கிறதோர் எண்ணாகும் இது. இதன் மதிப்பு 0 முதல் 14 வரை செல்கிறது. ஏழு என்பது ஒரு நடுநிலையான pH மதிப்பைக் குறிக்கிறது. ஏழை விடக் குறைவான எண்கள் அமிலத்தன்மை அதிகரிப்பதைக் குறிக்கின்றன மேலும் ஏழை விட அதிகமான எண்கள் காரத்தன்மை அதிகரிப்பதைக் குறிக்கின்றன. உயர்ந்த அல்லது குறைந்த pH அளவு பாக்கிரியாக்களைக் கொல்வதில்லை ஆனால் அது அவை வளர்ச்சியடைவதை அனுமதிப்பதில்லை.

சுகாதாரமானது

குடிப்பதற்குப் பொருத்தமானது அல்லது ஏற்றது.

(உணவு) தயார் செய்தல்

வர்த்தக ரீதியாகவோ அல்லது வீட்டில் வைத்தோ சாப்பிடுவதற்காக ஒரு உணவைத் தயார் செய்யும் இறுதி நிலைகள். உணவைத் தயார் செய்தல் வழக்கமாக சமையலறையில் வைத்தே செய்யப்படுகின்றது.

உணவைப் (பதப்படுத்தல்)

வழக்கமாகவே வர்த்தக ரீதியிலான அளவில், உணவின் பயன்படும் தன்மையை, நிலைப்புத் தன்மையை அல்லது ஏற்புத் தன்மையை அதிகரிப்பதற்காக உணவைப் பக்குவப்படுத்துவதாகும் இது.

(உணவு) உற்பத்தி

வழக்கமாக மனித மேற்பார்வையின் கீழ் ஓர் உணவின் அடிப்படையான விலங்கின அல்லது காய்கறிப் பொருட்களை வளர்த்தல் ஆகும். இது.

புரதம்

அமினோ அமிலச் சங்கிலிகளைக் கொண்டிருக்கிறதும், கார்பன், ஹைட்ரஜன், நைட்ரஜன், ஆக்ஸிஜன் மற்றும் பெரும்பாலும் கந்தகம் ஆகிய தனிமங்களைக் கொண்டுள்ளதுமான பல்வேறு வேதிப்பொருட்கள் எதுவுமாகும் இவை. புரதங்களில் உயிர்வாழ் அத்தியாவசியமான

நொதிகள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் போன்ற அநேகச் சேர்மங்கள் அடங்குகின்றன. புரதங்களானது, இறைச்சி, பால், முட்டைகள், தாவர விதைகள் , மற்றும் மொச்சைகள் போன்ற பல்வேறு விதமான உணவுகளால் வழங்கப்படுகின்றன. புரதங்கள் வழக்கமாகவே, உயிருள்ள நுண்ணுயிரிகளால் ஒரு உணவு மூலமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

ஓரணு உயிரி

அமிபாக்கள், சீலியாட்கள், ஃப்ளாஜெல்லேட்கள் மற்றும் ஸ்போரோசோவான்கள் போன்ற ஒற்றை அணுவுடையவையும், வழக்கமாகவே நுண்ணோக்கியில் மட்டுமே பார்க்க முடிகிற நுண்ணுயிரிகளாக இருக்கிறவற்றின் பெரும் எண்ணிக்கையிலான குழுக்கள் எதுவுமே இவையாகும். சில புரோட்டோஸோவாக்கள் ஒட்டுண்ணிகளாகும் மேலும் அவை நோயுண்டாக்கும் தன்மையுடையவையாகும்.

மாகாணச் சட்டம்

மாகாண அரசாங்கத்தால் இயற்றப்படுகிற சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளாகும் இவை. இச்சட்டத்தை, மாகாணம் எங்கும் பின்பற்ற வேண்டும்.

குவாட்டெர்னரி அம்மோனியம்

இது ஒரு கிருமிநாசினியாக அல்லது கிருமி நீக்கியாக உபயோகிக்கப்படுகிற ஒரு வேதிப் பொருளாகும். பொதுவாகவே இது, இயந்திரப் பாத்திரம் கழுவிகளின் கிருமி நீக்கும் அலகும் சுழற்சியில் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

வினைபொருட்கள்

மற்ற வேதிப்பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்க, அளவிட, ஆய்வு செய்ய அல்லது உற்பத்தி செய்வதற்காக, ஒரு வேதிவினையில் உபயோகிக்கிற வேதிப் பொருட்கள். ஒரு கிருமி நீக்கியை ஒரு வினைபொருளோடு கலக்கும் போது, அந்தக் கரைசல் மாற்றுகிற நிறம், அந்தக் கரைசல் சரியான வலிமையில் உள்ளதா என்பதைச் சொல்வதற்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

கலைச்சொற் கோவை

(உணவின்) சில்லறை வணிகம்

கடை நிலை பயனருக்கு அல்லது நுகர்வோருக்கு உணவை விற்பனை செய்வது.

சல்மொனெல்லா

சமைக்காத கோழியிறைச்சியில் பொதுவாகக் காணப்படுகிற உணவிலிருந்து உண்டாகும் நோயுண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களே இவையாகும். சல்மொனெல்லா, மற்ற இறைச்சிகள், சுத்திகரிக்கப்படாத பால் மற்றும் வேக வைக்காத முட்டைகளிலும் காணப்படலாம்.

கிருமி நீக்கம் செய்தல்

1000 நோயுண்டாக்கும் நுண்-உயிரிகளில் 999 நுண்ணுயிரிகளைக் கொல்லுதல். கிருமி நீக்கம் செய்யும் கரைசல் என்பது, உணவு படும் மேற்பரப்புகளையும், உபகரணங்களையும், பன்முறைப்-பாவனைப் பொருட்களையும் சுத்தம் செய்வதற்காக உபயோகிக்கப்படும் ஒரு கிருமி நீக்கம் செய்யும் வேதிப்பொருள் மற்றும் தண்ணீர் ஆகியவற்றின் கலவையாகும்.

(உணவு) சேவை

வளாகத்தில் வைத்து (ஒரு உணவு விடுதியில் அல்லது காபி அருந்தும் இடத்தில்) அல்லது வேறு எங்காவது ஒரு இடத்தில் (வெளியே எடுத்துச் செல்வது) வைத்துச் சாப்பிடுவதற்காக உணவை இறுதியாகத் தயாரித்து விற்பனை செய்வது அல்லது கொடுப்பது. சேவை என்பதில், வெளியிடச் சுற்றுலாக்களில் குழுவாக உணவுண்பதும் அடங்குகிறது.

ஷிகெல்லா

இவை, விலங்கினங்களில் குறிப்பாக மனிதர்களில் வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்குகிற உணவிலிருந்து உண்டாகும் கம்பி வடிவ பாக்டீரியாக்களாகும்.

(மாசுபடுத்தும் பொருள் ஒன்றின்) மூலகாரணி

நுண்ணுயிரிகள் உருவாகின்ற அல்லது வருகின்ற ஆரம்பப் பகுதி (பெரும்பாலும் மனித அல்லது விலங்கினக் குடல்கள்).

கரைபொருள்

இன்னொரு பொருளில் கரைந்துள்ள ஒரு பொருள். கரைபொருள் என்பது வழக்கமாகவே குறைவாக உள்ள பகுதிப் பொருளாகவே இருக்கிறது. தண்ணீரில் உப்பு கரைந்துள்ளது என்றால், உப்பு தான் கரைபொருள் ஆகும்.

வித்துக்கள்

பாக்டீரியாக்களால் வாழ முடியாத சூழ்நிலைகளுக்கு அவை ஆட்படும் போது, ஒருசில பாக்டீரியாக்கள் உண்டாக்குகிற ஒரு எதிர்ப்புத்தன்மை வாய்ந்த உடலமே இதுவாகும்.

தொற்றுநீக்கித் தூய்மைப்படுத்தல்

அனைத்து நுண்-உயிரிகளையும் கொல்வது.

சல்ஃபைட்டுகள்

உணவு நிறத்தைப் பராமரிப்பதற்காகவும், கெடாமல் இருக்கும் காலத்தை அதிகரிப்பதற்காகவும், நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதற்காகவும், ஒரு சில மருந்துகளின் வீரீயத்தைப் பராமரிப்பதற்காகவும் பதப்படுத்திகளாக உபயோகிக்கப்படுகிற ஒழுங்குபடுத்துகிற உணவுச் சேர்ப்புப் பொருட்களே இவையாகும். சல்ஃபைட்டுகள் என்பவை உணவு மாப்பொருட்களை (உ.ம்., உருளைக் கிழங்கு) வெளிறச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றன மேலும் இவை சில பொதிகளை சுற்றப் பாவிக்கும் காகிதப் பொருட்களின் (உ.ம்., செலோபேன் காகிதத்தாள்) உற்பத்தியிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

டார்ட்ராசீன்

உணவிற்கு நிறத்தைக் கொடுக்கும் பொருளாக உபயோகிக்கப்படுகிற தண்ணீரில் கரையக் கூடிய சிந்தெடிக் மஞ்சள் நிறமியாகும் இது. இது எஃப்.டி.சி மஞ்சள் 5 என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

டிரிக்கினோசிஸ்

பன்றி நாடாப்புழு என்றும் அறியப்படுகிறது. வேக வைக்காத அல்லது சரியாக வேகாத பன்றி இறைச்சி அல்லது காட்டு விலங்கு இறைச்சியிலிருந்தே ஒரு ஒட்டுண்ணி பரவுகிறது.

கலைச்சொற் கோவை

வைரஸ்கள்

உயிருள்ள அணுக்களுக்குள் பலுகிப் பெருகி,
சுகவீனத்தை உண்டாக்குகிற நுண்ணுயிரிகள்.

ஈஸ்ட்

இனிப்பான உணவுகள் குறிப்பாக திரவங்களின்
மேற்பரப்பில் ஏற்படுகிற ஒற்றை அணு கொண்ட
பூஞ்சணம். இது ஈஸ்ட் அணுக்களைக் கொண்டுள்ள
ஒரு வர்த்தக ரீதியிலான புளிப்பூட்டும்
வினைபொருளுமாகும்; ரொட்டி செய்வதில் மாவை
பொங்கச் செய்யவும், பீர் அல்லது விஸ்கியை
நொதிக்கச் செய்யவும் உபயோகிக்கப்படுகிறது.



1-800-361-5653

TTY (for the hearing impaired) **1-866-252-9933**

York Region Health Connection

Community and Health Services

Public Health

www.york.ca

 facebook.com/YorkRegion

 [@YorkRegionGovt](https://twitter.com/YorkRegionGovt)