

مالکان اور مینجرز کے لئے رہنمائی

(Guidance for owners and managers)

خوش آمدید، "فوڈ سیفٹی از ایوری بوڈی بزنس (فوڈ سیفٹی ہر ایک کی ذمہ داری ہے)" میں تشریف لانے کا شکریہ۔ یہ ڈی وی ڈی اور ٹریننگ پیک کھانے پینے کے کاروبار کرنے والوں کے لئے ہے اور نئے اسٹاف کے لئے مین ہانڈلنگ کنٹرولز (خاص حفظان صحت نگرانی) کے تعارف کے طور پر پیش کیا جا رہا ہے۔

کھانے پینے کے تمام کاروبار میں فوڈ سیفٹی کے کنٹرول کے لئے ٹریننگ بہت ضروری ہے غذا کا کام کرنے والے تمام کارکن (ورکرز) کو کام شروع کرنے سے پہلے فوڈ سیفٹی کے بارے میں رہنمائی ملنی چاہئے۔ یہ بات صحیح ہے کہ کئی چھوٹے کاروبار میں ٹریننگ فراہم کرنا بہت مہنگی ہوتی ہے اور نئے اسٹاف ممبرز ہمیشہ فوڈ ہانڈلنگ کی قابلیت کے ساتھ نہیں آتے۔ آپ اس پیک کو نئے اسٹاف کے لئے استعمال کر سکتے ہیں اس کو موجودہ اسٹاف کی ریفریشر ٹریننگ (تربیت کی تجدید) کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ فراہم کی گئی ڈی وی ڈی کو اس طرح بنایا گیا ہے کہ آپ کو بیک ہانڈلنگ اسٹینڈرڈز اور ضروریات (بنیادی حفظان صحت کے معیار اور ضروریات) کے متعلق ہدایات مہیا ہو سکے جس کا تعلق کسی بھی کچن (باورچی خانے) یا کھانے پینے کے کاروبار میں ہونا چاہئے۔

ڈی وی ڈی کو کلیئنگ (صفائی)، کوئنگ (کھانا پکانے)، چلنگ (غذا ٹھنڈی رکھنا) اور کراس کنٹامینیشن (ایک سے دوسرے تک آلودگی کی منتقلی) کی خاص ضروریات کو مد نظر رکھ کر بنایا گیا ہے اس میں یہ دکھایا گیا ہے کہ آپ کے اپنے کاروبار میں ان سے عملی طور پر کس طرح نمٹنا چاہئے اس میں ذاتی حفظان صحت (پرسنل ہانڈلنگ) کی اہمیت، کام کے لئے مناسب لباس، بیماری کی اطلاع دینے اور صفائی کیوں ضروری ہے کے متعلق معلومات ہے اس میں یہ بھی دکھایا گیا ہے کہ کئی غذا اور کھانے کے لئے تیار کی ہوئی غذا کو آلودگی کی منتقلی (کراس کنٹامینیشن) سے کس طرح بچایا جاسکتا ہے اور غذا کو صحیح حالت میں رکھنے کے لئے اس کو بہت ٹھنڈا یا بہت گرم رکھنا کیوں اہم ہے؟

یہ ڈی وی ڈی 10 منٹ دورانیہ کی ہے اس کو آپ کا اسٹاف کام کی جگہ یا اپنے فرصت کے اوقات میں اپنے گھر میں دیکھ سکتے ہیں ان کو آپ "یاد رکھنے کی باتیں" (پوائنٹس ٹوریمبر) کی ایک کاپی بھی دے سکتے ہیں اس میں ڈی وی ڈی میں دکھائے گئے خاص نفاظ بیان کئے گئے ہیں۔ شاید آپ اس کی ایک کاپی کچن (باورچی خانے) میں چسپاں کرنا پسند کریں تاکہ یہ اسٹاف کے لئے ایک مستقل یاد دلائی کا کام کرتی رہے۔

اس پیک میں آپ کے استعمال کے لئے ٹریننگ ریکارڈ بھی فراہم کئے گئے ہیں۔ ٹریننگ ریکارڈز اہم ہوتے ہیں کیونکہ اس میں اسٹاف کو دی گئی ٹریننگ کی تفصیل ہوتی ہے یہ اہم بات ہے کہ اسٹاف اس ڈی وی ڈی کو دیکھنے کے بعد "آپ کو کیا کچھ یاد ہے؟" کے سوالات کے متعلق فارم پر کرے۔ اس میں ڈی وی ڈی میں دکھائے گئے خاص نفاظ میں سے کچھ دیئے گئے ہیں اور یہ دیئے گئے نفاظ پیغام کو اجاگر کرتے ہیں تمام سوالات آپ چیک کرنے کے بعد دستخط کریں اور اسٹاف ممبر سے بھی دستخط کروائیں (سوالات کے جوابات گائیڈ میں نوٹ کے اختتام میں دیئے گئے ہیں) اس شیٹ کو چھٹی بار ضرورت ہو کاپی کر سکتے ہیں اور اس کو اپنے ٹریننگ ریکارڈز کے ساتھ رکھ سکتے ہیں۔

ٹریننگ ریکارڈ کے فارم کی کاپی کی جاسکتی ہے اور ہر اسٹاف ممبر کی ٹریننگ کی پروگریس کے لئے استعمال کی جاسکتی ہے اس کو اپنے کاروبار کی ضرورت کے مطابق تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

آپ کے اسٹاف کی ٹریننگ کا یہ پہلا مرحلہ ہے۔ یہ اس بات کی یقین دہانی کرے گا کہ ان کو فوڈ ہانڈلنگ کی اچھی سوجھ بوجھ ملی ہے اور جیسے جیسے وہ کام کرتے رہیں گیں ان کو فارمل ٹریننگ یا ہدایات (حسب ضابطہ تربیت یا ہدایات) کی ضرورت ہوگی۔

فارمل ٹریننگ کی کئی مختلف اقسام ہوتی ہیں عام طور پر اس طرح کی ٹریننگ کئی گھنٹوں کی ہوتی ہیں اور کورس کے اختتام پر امتحان بھی لیا جاتا ہے۔



بیسک لیول کی ٹریننگ (بنیادی تربیت) تقریباً 6 گھنٹے کی ہوتی ہے اور عام طور پر یہ ٹریننگ کاروبار کی جگہ کی بجائے کسی منظور شدہ ٹریننگ سینٹر میں کرائی جاتی ہے امتحان کی تکمیل کے بعد سند (سرٹیفکیٹ) دیا جاتا ہے یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ کام شروع کرنے کے تین ماہ کے اندر تمام اسٹاف ممبرز جو ہائی ریسک فوڈ (جراثیم سے جلد متاثر ہونے والی غذائیں) کا کام کرتے ہیں کو اس لیول کی ٹریننگ کرینی چاہئے۔

انٹر میڈیٹ لیول ٹریننگ کھانے پینے کے کاروبار میں عموماً نیچرز اور سپروائزرز کے لئے ہوتی ہے کورس کا دورانیہ عموماً تین دن کا ہوتا ہے یہ فوڈ ہانڈلنگ کا کورس کافی تفصیل میں ہوتا ہے۔ اس کو بھی تربیت ایک منظور شدہ سینٹر فراہم کرتا ہے اور امتحان میں کامیابی کے بعد سند یعنی سرٹیفکیٹ دیا جاتا ہے۔

ایڈوانس لیول ٹریننگ بھی غذا کا کاروبار میں ملوث نیچرز، سپروائزرز اور کام کرنے والے عملے کے لئے ہوتا ہے عموماً کورس 5 دن کے دورانیہ کا ہوتا ہے اور اس میں دوسری دو لیول ٹریننگ کے مقابلے میں فوڈ ہانڈلنگ کو بہت ہی زیادہ تفصیل سے کرایا جاتا ہے اس کورس سے فوڈ ہانڈلنگ کی بہت ہی اچھی معلومات اور سمجھ بوجھ ملتی ہے اور خاص طور پر ان بڑے کاروباروں کے لئے مفید ہے جو اپنے طور پر ٹریننگ کروانا چاہتے ہیں۔

کئی ووکیشنل کورس فوڈ ہانڈلنگ کو قابلیت کے ایک حصے کے طور پر شامل رکھتے ہیں اسلئے عملے کے ایسے افراد کے لئے ٹریننگ کرنا ضروری نہیں ہے جنہوں نے یہ قابلیت حاصل کی ہوئی ہے۔

غذا کے کسی بھی چھوٹے یا بڑے کاروبار میں ٹریننگ اور فوڈ ہانڈلنگ کے متعلق ہدایات ہمیشہ ہوتی رہتی ہیں۔ فیصلہ آپ کو اس بات کا کرنا ہوگا کہ اپنے عملے یعنی اسٹاف کو ریفریشر ٹریننگ اور ضروری ہو تو ریفریشنگ بہتر طور پر کس طرح سے کرائی جائے۔

ریفریشر ٹریننگ اسٹاف کو سابقہ ٹریننگ میں سیکھی ہوئی باتوں کی یاد دہانی کے لئے مفید ہوتی ہے یہ ٹریننگ کسی مخصوص کام یا دن ٹون یعنی ایک فرد کو اکیلے ٹریننگ کی بنیاد پر بھی ہو سکتی ہے یا پھر اسٹاف میٹنگ کے دوران بھی دی جاسکتی ہے وغیرہ وغیرہ۔ یہ ضروری ہوتا ہے کہ ریفریشر ٹریننگ کاریکارڈ رکھا جائے۔

ریفریشنگ: اسٹاف کی دوبارہ ٹریننگ دینی ضروری سمجھی جاتی ہے اگر اسٹاف سیف ورکنگ پریکٹسز (کام کے دوران حفاظتی ہدایات) پر عمل نہیں کر رہے ہیں۔ ریفریشنگ کا بھی ریکارڈ ضرور رکھا جانا چاہئے اگر عملے کے کسی ممبر کو ریفریشنگ کروائی گئی ہے۔

سپرویزن: اسٹاف کی نگرانی ہمیشہ بہت ضروری ہوتی ہے سپروائزرز کی فوڈ ہانڈلنگ کے بارے میں معلومات بہت اچھی ہونی چاہئے تاکہ وہ اپنے فرائض بہتر طور پر ادا کر سکیں۔ ایک شخص پر مشتمل کاروبار میں آپ کی معلومات اور ٹریننگ اچھی خاصی ہونی چاہئے تاکہ آپ نگرانی کے بغیر کام خوش اسلوبی سے انجام دیں سکیں۔

اسٹاف کے ہر ممبر کو ایک ہی جیسے لیول کی ٹریننگ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس بات کا انحصار ان کے کام کی نوعیت اور کس قسم کی غذا کیساتھ ان کا واسطہ پر ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے کاروبار کے لئے کسی مناسب کورس کے انتخاب کرنے کے لئے مزید مدد کی ضرورت محسوس ہو تو اپنے فوڈ سیفٹی آفیسر سے رابطہ کریں۔

"آپ کو کیا کچھ یاد ہے؟ How much do you remember?"

سوالات کے جوابات یہ ہیں:

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



یاد رکھنے کی باتیں

Points to Remember

صفائی (Cleaning)

☆ اپنے ہاتھ دھوئیں اور بیکنٹیریا یعنی جراثیم کو پھیلنے سے روکنے۔ گرم پانی اور صابن کے استعمال سے باقاعدگی سے دھوئیں اور پیپر تولے سے اچھی طرح سے ہاتھوں کو خشک کریں۔

☆ ذیل میں دکھائے گئے کام کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ دھوئیں:-

- پکے ہوئے کھانے اور کھانے کے لئے تیار غذا کو ہاتھ لگانے سے پہلے اور کچی غذا کو ہاتھ لگانے کے بعد

- صفائی کے لئے کیمیکل کے استعمال کے بعد

- کھانسنے اور چھینک مارنے کے بعد

- بیت الخلاء یعنی ٹائلیٹ میں جانے کے بعد

- اور گندی چیزوں مثلاً کچرے کے ڈبے کو ہاتھ لگانے کے بعد

☆ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو غذا کے ساتھ کام نہ کریں۔

☆ ہمیشہ کام کے لباس کو صاف و ستھرا رکھئے۔

☆ کام کی جگہ اور کام کے سازو سامان کو صاف و ستھرا رکھئے۔ جراثیم کش دوا کا استعمال کیجئے۔ "ہاتھ چھونے

والی جگہوں" اور " جیسے ہی کام ختم ہو صفائی کیجئے" کو یاد رکھئے۔



کھانا پکانا (Cooking)

☆ غذا کو اچھی طرح سے پکانا چاہئے اور دوبارہ اچھی طرح سے سخت گرم کرنا چاہئے۔

☆ غذا کو پروب تھرما میٹر سے چیک کرنا چاہئے۔ غذا کا درجہ حرارت یعنی ٹھمبر پیپر پکنے کے بعد

75 سینٹی گریڈ سے زیادہ ہونا چاہئے۔

اور غذا کا ٹھمبر پیپر کم از کم 82 سینٹی گریڈ ہونا چاہئے اگر آپ غذا کو دوبارہ گرم کر رہے ہیں۔

☆ گرم رکھی جانے والی غذا کا ٹھمبر پیپر ہمیشہ 63 سینٹی گریڈ سے زیادہ ہونا چاہئے۔



ٹھنڈا رکھنا (Chilling)

☆ طویل وقت کے لئے غذا کو کمرے کے درجہ حرارت میں ہرگز نہیں رکھنا چاہئے۔

☆ گرم غذا کو فوراً ٹھنڈا کریں اور اس کو بعد میں استعمال کرنے کے لئے فرج یا فریزر میں رکھیں، ٹھنڈا کرنے

کیلئے پوری رات کمرے کے ٹھمبر پیپر میں نہ رکھیں۔

☆ نجمد غذا کی برف کو دراصل فرج میں ہی پگھلانا چاہئے۔

☆ غذا کو فرج میں 5 سینٹی گریڈ یا اس سے بھی زیادہ ٹھنڈا رکھنا چاہئے۔

☆ غذا کو فریزر میں منفی 18 سینٹی گریڈ سے زیادہ ٹھنڈا رکھنا چاہئے۔



آلودگی کی منتقلی (کراس کنٹامینیشن - Cross Contamination)

☆ پکی ہوئی غذا اور کچی غذا کو ایک دوسرے سے نہ صرف دور رکھنا چاہئے بلکہ الگ الگ رکھنا اور الگ الگ چھوننا بھی چاہئے۔

☆ پکی ہوئی غذا اور کچی غذا کے لئے الگ الگ جگہیں اور کام کرنے کے سازو سامان ہونے چاہئے۔

☆ کام کرنے کی جگہ کی صفائی کے لئے لباس بھی علیحدہ ہونا چاہئے۔

فوڈ سیفٹی ہر ایک کی ذمہ داری ہے

آپ کو کیا کچھ یاد ہے؟

(How much do you remember?)

اب چونکہ آپ کو "فوڈ سیفٹی ہر ایک کی ذمہ داری ہے" ڈی وی ڈی دیکھنے کا موقع ملا، آپ سے چند سوالات کئے جا رہے ہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آپ کو کیا کچھ یاد رہا ہے۔ ہر سوال کا صرف ایک ہی جواب ہے۔ ان مختلف سوالات کے سب سے صحیح جواب جو آپ سمجھتے ہیں اس کے حرف (لیٹر) پر دائرہ بنائیے۔

1- غذا کھانے کے لئے پیش کرنے سے پہلے دوبارہ اتنا گرم کیا جائے کہ غذا :-

- | | |
|---|--|
| A | کھانے کے لئے اچھی خاصی گرم ہو |
| B | 100 سینٹی گریڈ سے زیادہ گرم ہونا چاہئے |
| C | کم از کم 60 سینٹی گریڈ گرم ہونی چاہئے |
| D | کم از کم 82 سینٹی گریڈ گرم ہونی چاہئے |

4- اگر آپ کے ہاتھ پر کوئی خراش یا زخم ہو گیا ہو تو آپ کو ضرور کرنا چاہئے :-

- | | |
|---|--|
| A | غذا کے ساتھ کام کرتے وقت اپنے ہاتھوں کو دھوتے رہیے |
| B | اپنے زخم کو واٹر پروف نیلے پلاسٹر سے ڈھانپ دیجئے |
| C | زخم کو کھلا چھوڑ دیں تاکہ وہ ٹھیک ہو جائے |
| D | زخم پر بیڈن (پٹی) باندھ دیں |

2- اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو آپ کو چاہئے کہ :-

5- کام کرتے وقت حفاظتی لباس پہننے چاہئے اس کی وجہ یہ ہے کہ :-

- | | |
|---|-------------------------------|
| A | اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں |
| B | معمول کے مطابق کام کرتے رہیں |
| C | اپنے نمبر کو مطلع کریں |
| D | غذا کو زیادہ وقت پکاتے رہیں |

6- آلودگی (کنٹامینیشن) کا ایک سے دوسرے کو منتقل ہونے کی ایک عام وجہ یہ ہے کہ :-

3- باورچی خانے میں کام کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ :-

- | | |
|---|---|
| A | ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا نہیں جا رہا ہے |
| B | کچرے کے ڈبے کو خالی نہیں کیا جا رہا ہے |
| C | سازوسامان ٹوٹے ہوئے ہیں |
| D | غذا پر کائی جی ہوئی ہے |

- | | |
|---|------------------------------------|
| A | روزانہ صفائی کریں |
| B | جیسے کام ختم ہو اسی وقت صفائی کریں |
| C | اپنے وقفے سے پہلے صفائی کریں |
| D | ہر چند گھنٹے کے بعد صفائی کریں |



9. بیت الخلاء (ٹائلٹ) میں جانے کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہئے؟

- A اپنے ہاتھوں کو دھوئیں
- B بتنی (لائٹ) جھکا دیں
- C اپنے لباس کو ٹھیک کریں
- D اپنے بالوں میں کنگلی کریں

7- اگر غذا رکھنے کے لئے صرف ایک فرج ہے تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ :-

- A چکی اور پکی ہوئی غذا کو ایک ہی شیلٹ پر رکھیں
- B چکی غذا کو کسی اور جگہ پر رکھیں
- C پکی ہوئی غذا کو چکی غذا کے اوپر رکھیں
- D چکی غذا کو پکی ہوئی غذا کے اوپر رکھیں

10- فرج کا صحیح درجہ حرارت (ٹمپریچر) یہ ہے :-

- A 20 اور 25 سینٹی گریڈ کے درمیان
- B 5 سینٹی گریڈ سے کم
- C تقریباً منفی 18 سینٹی گریڈ
- D 10 سینٹی گریڈ

8- فوڈ سیفٹی آفیسرز کو اجازت ہے کہ وہ آپ سے ملاقات کے لئے آسکتے ہیں :-

- A اس وقت جب آپ زیادہ مصروف نہ ہوں
- B جب میجر کے اس وقت ان کو آنے کی اجازت ہوگی
- C جب وہ آپ کو اپنے آنے کی پیشگی اطلاع دیں
- D آپ کے کام کے اوقات میں کسی وقت بھی

اب آپ اپنے میجر سے کہیں کہ وہ آپ کے جوابات کو چیک کرے اگر آپ کے تمام جوابات صحیح ہیں تو بہت اچھے! اور اگر آپ کے تمام جوابات صحیح نہیں ہیں تو ڈی ڈی کو ایک بار پھر دیکھیں اور معلوم کریں کہ آپ سے کون کون سی غلطی ہوئیں ہیں۔

اسکور:

تاریخ:

نام:

دستخط مینیجر:

اسٹاف کے فوڈ ہائجن کی ٹریننگ کارڈ

(Staff Food Hygiene Training Record)

نام حیثیت

کام شروع کرنے کی تاریخ ملازمت ختم ہونے کی تاریخ

اسٹاف اور نیچر کے دستخط	ٹریننگ کا طریقہ کار اور کس نے کرائی	تاریخ	ٹریننگ کی نوعیت
			نئے اسٹاف کی ٹریننگ
			فارمل ٹریننگ (جو بھی مناسب ہو) ۱. بنیادی (Basic) ۲. انٹرمیڈیٹ (Intermediate) ۳. ایڈوانس (Advance)
			وکیشنل ٹریننگ (Vocational Training)
			ریفریشر ٹریننگ (Refresher Training)
			ریٹرننگ (Retraining)
			ہیجین ٹریننگ (HACCP Training) ۱. ان-ہاؤس طریقہ کار ۲. فارمل ٹریننگ
			مزید ٹریننگ

فوڈ سیفٹی ہر ایک کی ذمہ داری

Food Safety is Everybody's Business