

# हाथ साफ रखें और भोजन को सुरक्षित रखें

खाद्य-पदार्थों का प्रबंध करने वालों (फूड हैंडलर्स) के लिए हाथों की स्वच्छता

## अपने हाथ धोना



1. इस उद्देश्य के लिए प्रदान किए गए बेसिन में अपने हाथ धोएँ।



2. झाग बनाने के लिए साबुन का प्रयोग करें।



3. हथेलियाँ, उंगलियाँ, अंगूठे, नाखून और कलाईयाँ साफ करें।



4. बहते गर्म पानी के नीचे अपने हाथ धोकर इन्हें साफ करें।

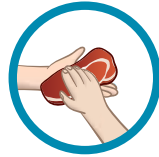


5. हाथों को अच्छी तरह से सुखाएँ।

कर्मचारियों के लिए निम्नलिखित कार्य करने से पहले अपने हाथ धोना ज़रूरी है:



• भोजन को स्पर्श करना या दोबारा स्पर्श करना आरंभ करने से पहले (जैसे शिफ्ट शुरू करने या अंतराल से वापिस आने के बाद)



• भोजन को स्पर्श करने से पहले



• डिस्पोज़ेबल दस्ताने पहनने से पहले।

कर्मचारियों के लिए निम्नलिखित कार्य करने के बाद अपने हाथ धोना ज़रूरी है:



• शौचालय जाने के बाद  
• कच्ची सामग्री को हाथ लगाने के बाद  
• खाना खाने, तरल-पदार्थ पीने या धूम्रपान करने के बाद  
• ऐसी आदतों के बाद जिससे संदूषण हो सकता हो, जैसे मुंह में अंगुलियाँ डालना, दांत से नाखून काटना, धूम्रपान करना, मुंहासों या फोड़ों को छूना



• खांसने, छींकने, रुमाल या डिस्पोज़ेबल टिशु का प्रयोग करने के बाद  
• कूड़े-करकट को स्पर्श करने या इसे फेंकने के बाद  
• जानवरों को हाथ लगाने के बाद



• भोजन के अलावा किसी अन्य वस्तु को हाथ लगाने के बाद (जैसे पैसे, साफ-सफाई के कपड़े, साफ-सफाई के उपकरण)  
• ऐसे भोजन को हाथ लगाने के बाद जो संभावी तौर पर अन्य खाद्य-उत्पादों को संदूषित कर सकता है (जैसे कच्चा मांस, बादाम या एलर्जी पैदा करने वाले अन्य ज्ञात तत्व)।

Don't let your  
food turn nasty

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au) [www2.health.vic.gov.au/public-health/food-safety](http://www2.health.vic.gov.au/public-health/food-safety)

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित। ©विक्टोरिया राज्य, अप्रैल 2020.  
प्रकाशन का प्रबंध Finsbury Green (2004697) द्वारा किया गया



Health  
and Human  
Services