

# අත් පිරිසිදුව තබාගෙන ආහාර පිරිසිදුව තබාගනිමු

ආහාර හසුරුවන්නන් සඳහා අත්වල සනීපාරක්ෂාව

## ඔබගේ අත් සෝදා ගැනීම



1. අත් සේදීම සඳහා සපයා ඇති ධෛසමේ ඔබගේ අත් සෝදා ගන්න.



2. පෙන එන තෙක් සබන් භාවිතා කරන්න.



3. අත්ල, ඇඟිලි, මහපට්ලි, නියපොතු සහ මැණික් කටු සෝදා ගන්න.



4. ගමඟන උණු ජලයට පහළින් අත් සෝදා ගන්න.



5. අත් හොඳින් වියළා ගන්න.

පහත අවස්ථාවලට පෙර කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සිය අත් සෝදාගත යුතුය:



- ආහාර අත්පත ගැම ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ඇරඹීම (උදාහරණ වශයෙන් වැඩ මුරයක් ඇරඹීම, විවේකයක් අවසාන කර නැවත වැඩ ඇරඹීම)



- ආහාර අත්පත ගැම



- බැහැරකල හැකි අත් වැසුම් භාවිතය.

පහත අවස්ථාවලට පසු කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සිය අත් සෝදාගත යුතුය:



- වැසිකිළියට යාම
- අමු කොටස් අත්පත ගැම
- ආහාර පාන ගැනීම, හෝ දුම් පානය
- ඇඟිලි ඉරීම, නියපොතු හැපීම, දුම් පානය, කුරුණ හෝ බිබිලි ඇල්ලීම ආදී එකිනෙක ගැවිය හැකි පුරුදු



- කැස්ස, කිවිසීම සිදු කරන විට, ලේන්සුවක් හෝ බැහැර කල හැකි ටිෂූ භාවිතා කිරීම
- කසළ ඇල්ලීම හෝ බැහැර කිරීම
- සතුන් ඇල්ලීම



- ආහාර හැර වෙන කිසිදු දෙයක් ඇල්ලීම (උදාහරණ වශයෙන් මුදුල්, පිරිසිදු කරන රෙදි, පිරිසිදු කරන උපකරණ)
- වෙනත් ආහාර නිෂ්පාදන හා සම්බන්ධවිය හැකි ආහාර අත්පත ගැම (උදාහරණ වශයෙන් අමු මස්, ඇට වර්ග හෝ වෙනත් අසාදනීය කාරක)

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)

බලශ්‍ර ලබා දුන්නේ සහ ප්‍රකාශයට පත් කළේ 2020 අප්‍රියෙල් මස Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, චිකිත්සා මධ්‍යස්ථානය කළමනාකරණය කළේ Finsbury Green (2004697) මෙහිනි.



Health and Human Services