

ඔබේ ආහාර ආරක්ෂාවට මග පෙන්වීම

(Your guide to food safety)

SINHALESE

ඔබේ ආහාරය රස විඳින්න. එය අප්‍රසන්න වීමට ඉඩ නොතබන්න

ඔබ මිලදී ගන්නා ආහාර සහ ඔබට හෝ පවුලේ උදවියට හෝ මිතුරන් සඳහා පිළියල කිරීමට ගැනීමට නිවසට ගෙනයන ආහාර වල සුරක්ෂිත භාවය රැක ගත හැකි සරල ක්‍රම මෙම පත්‍රිකාව මගින් පහදා දෙනු ලැබේ.

ඔබ මිලදී ගන්නා ආහාර සුරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීමට විකටෝරියානු සහ ඔස්ට්‍රේලියානු ආහාර සුරක්ෂිත නීති සැලසුම් කර තිබේ.

විකටෝරියානු ආහාර වෙළඳාමේ නියැලී සිටින සෑම සුපිරි වෙළඳසැලකම, කඩයකම, මස් වෙළෙන්දෙකම, මාළු වෙළෙන්දෙකම, ටේකාඋච්ච වෙළඳසැලකම, ආපානශාලාවකම හුකි විදීමට සුරක්ෂිත විය මුසු රහිත ආහාර විකිණීමට මෙම නීති සහ ප්‍රමිත අනුව බැඳී සිටී.

හුකි විදීමට සුරක්ෂිත ආහාර විකිණීමට ආහාර වෙළඳාමේ වගකීමකි. ඔබේ ආහාරය රස විඳින්න.

එහෙත් එය අප්‍රසන්න වීමට ඉඩ නොතැබීමට තහවුරු කර ගැනීම ඔබට බාරයි.

ආහාර විෂවීම

අල්ප වශයෙන් අතලෑම, ගබඩාකර තැබීම සහ පිසීම හේතු කොට ගෙන හට ගන්නා බැක්ටීරියා වලින් ආහාර විෂවීම ඇති වේ. කුඩා ලමුන්, ගැබිණි මව්වරුන්, වැඩිමහලු අය සහ රෝගී අය ආහාර විෂ වීමේ අවදානමක සිටී. ආහාර විෂවීමේ ලක්ෂණ බැක්ටීරියා වර්ගය හේතු කොට ගෙන හෝ රෝගී තත්වය ඇති කල, මුසු වී ඇති විය මත වෙන් වෙන්ව පවතී. පහත සඳහන් ලක්ෂණ එකක් හෝ කීපයක් දැකිය හැක.

- වමන ගතිය
- උදරයේ මස් පිඩු පෙරලීම
- පාචනය
- උග්‍ර
- හිස රදය

ආහාර ගැනීමෙන් විනාඩි 30 කට පසුව හෝ පැය කීපයකට පසුව ලක්ෂණ ඇති විය හැක. එවා සුලු හෝ දැඩි විය හැක. සමහර බැක්ටීරියා වෙන්වීමෙන් ලක්ෂණ ඇති කල හැක. ලිස්ටීරියා (*Listeria*) බැක්ටීරියා වර්ගය ගබඩා වීමක් හෝ පහසුවෙන් ලෙඩ වන අයට බරපතල රෝග ඇති කරයි.

උපකාර ලබා ගත හැක්කේ කෙසේද?

- ඔබේ වෛද්‍ය වරයා හමුවන්න
- විශේෂයෙන්ම ඔබේ රෝගී තත්වය ඔබ මිලදී ගත් හෝ ආහාරයට ගත් දෙයක් බවට සැක කරන්නේ නම් ඊට හේතුව විමර්ශනය කිරීම සඳහා ඔබේ පලාතේ නගර සභාවට හෝ සෞඛ්‍ය පොරතුමේන්තුවට හෝ මානව සේවා (Human Services) දෙපාර්තුමේන්තුවට චාරිතා කරන්න.

වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර

කැම වීම් වන බැක්ටීරියා ස්වභාවික වශයෙන් සෑම ආහාරයකම පවතී. ස්වභාවය අනුව එක් බැක්ටීරියාවක් පැය 7 ක් ඇතුළත බැක්ටීරියා මිලියන ගණනක් දක්වා වර්ධනය විය හැක. සමහර ආහාර වර්ග වලදී බැක්ටීරියා වර්ධනය වී පහසුවෙන් බෝ කරණ අතර එම ආහාර වර්ග නම් :

- මස්
- කුකුළු මස්
- කිරි ආහාර
- බිත්තර
- සලාම් සහ හැම් වැනි ආහාර
- ආහාරයට ගන්නා මුදු මාළු
- පිසන ලද බත්
- පිසන දල පාස්ටා
- සුදානම් කරණ ලද කෝලිඝ්‍රේ, පාස්ටා සහ බත් සලාද වර්ග
- සුදානම් කරණ ලද පලතුරු සලාද

කැමට - සකස්කර - ඇති ආහාර

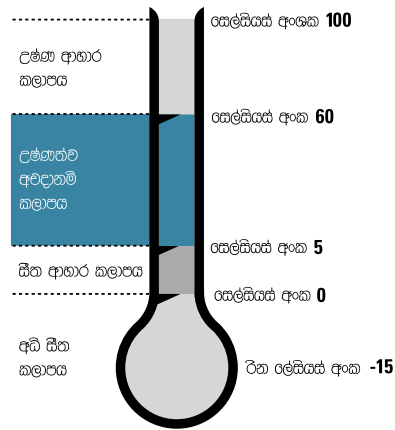
සුදානම් කරන ලද සලාද, ටේකා උච්ච සැන්ඩ්විච් වැනි තවත් පිළියල කිරීමක් හෝ පිසීමක් අවශ්‍ය නොවන ආහාර සහ කැමට සකස්කර ඇති ආහාර වේ.

ආරක්ෂිත ආහාර සඳහා පියවර දහයක

1. පිරිසිදු තෘතක පිළිගත් සැපයුම් කරුවකුගෙන් මිලදී ගන්න
2. නරක්වූ, පාවිච්චියට සුදුසු දිනය පසුව හෝ ඇඟුරුම් බහාලුව හානිවී ඇති දෑ ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.
3. සීත කරණ ලද, දැඩි සීත හෝ උණු ආහාර, පරිවරණය (insulated) කළ බහාලුවක දමා වහාම නිවසට ගෙන යන්න.
4. අමු ආහාර සහ කැමට සකස්කර ඇති ආහාර වෙන් වෙන්ව තබන්න
5. වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර ශීතෝෂ්ණ අනතුරුදායක කලාපයේ පැය 4 වඩා තැබීමෙන් වළකින්න.
6. වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර ශීතෝෂ්ණ අනතුරුදායක කලාපයෙන් පිට තබන්න. සීත කැම සෙල්සියස් අංශක 5 හෝ සීතලව ද උණු කැම සෙල්සියස් අංශක 60 හෝ ඊස්තෙන් ද තබන්න.
7. කැම පිළියෙල කිරීමේදී අත් තරයේ සෝදා වේලා ගන්න.
8. අමු ආහාර වලට සහ කැමට සකස්කර ඇති ආහාර සඳහා වෙන වෙනම ආම්පන්න යොදා ගන්න.
9. කැබලි කර ලිඳු මස්, කුකුළු මස්, මාළු සහ සොස්ප් සම්පූර්ණයෙන්ම පිස ගන්න.
10. සැකයක් ඇතිවූ විට විසි කරන්න.

ඔබේ ආහාර නියමිත කලාපයේ තබන්න!

මූලික ප්‍රායෝගික දැනීම නම් වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර හැකිතාක් පමණ නියමිත උෂ්ණත්ව කලාපයේ තැබීමයි.



‘වැඩි අවදානමක්’ ඇති ආහාර උෂ්ණත්ව අවදානම් කලාපයේ තැබීමෙන් වළකින්න.

සාප්ත ගත විට:

- සීත සහ තද සීත ආහාර අන්තිමටම මිලදී ගන්න.
- උණුසුම් කුකුළු මස් සහ උණුසුම් ආහාර ද අන්තිමට මිලදී ගෙන සීතල ආහාර වලින් වෙන් කර තබන්න.

ආහාර ගබඩා කර තැබීම සහ ප්‍රවාහනය කිරීම:

- සීත ආහාර සෙල්සියස් අංක 5 හෝ ඊට අඩුව තබන්න
- ඔබේ සීතකරණයේ උෂ්ණත්වය මැනීම සඳහා සීතකරණ උෂ්ණත්ව මානයක් භාවිතා කරන්න. උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංක 5 ට අඩුවිය යුතුය.
- තද සීත ආහාර තද සීතව තබන්න.
- ශ්‍රීශරයේ (freezer) උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් ඊත -15 -18 ත් අතර තබන්න.
- උණුසුම් ආහාර සෙල්සියස් අංක 60 හෝ ඊට වැඩිව තබන්න.
- වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර ශීතෝෂ්ණ අනතුරුදායක කලාපයේ පැය 4 වඩා තැබීමෙන් හම් විසි කරන්න.
- ශීතෝෂ්ණ අනතුරුදායක කලාපයේ තබන ලද වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර පැය 2 ක්දී භූකිති විඳින්න. එය පසුව ගැනීමට නොතබන්න.

ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිල්ලෙන් තෝරා ගන්න

ආහාර නිෂ්පාදනය කරන්නන් සහ වෙළඳුන් ආහාර ආරක්ෂිත නීති අනුගමනය කර ඇතත් එම ආහාර වල තත්වය සහ ආරක්ෂාව ඔබ පාරිභෝගකයා පරිහරනය කරන ආකාරය අනුව වෙනස් විය හැක.

ඔබ ආහාර මිලදී ගත් විට එහි ආරක්ෂිත භාවය ඔබ වගකීම වන්නේය.

- ප්‍රසිද්ධ පිරිසිදු සපයන්නන් ගෙන් මිලදී ගන්න
- දින සහ ලේබලය අනුව පාවිච්චිය පරිච්ඡා කර බලන්න. දින පසුවී ඇති ආහාර මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.
- අසාත්මික තාවය (allergy) සහ පෝෂණය තොරතුරු සඳහා ලේබලය පරිච්ඡා කරන්න.
- හානිවී, පටදුළු, ඉඳිම් ඇති හෝ කාන්දු වන කැන්, බහාලු හෝ වෙනත් බඩු ඇඟුරුම් ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- නරක්වී ඇති බව හැඟෙන පුස් කාපු සහ දුර්වරණ දූවය ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- වෙළඳ සේවකයන් වෙත වෙන ආහාර වර්ග අතලොමේදී වෙන වෙන ආම්පන්න යොදා ගන්නේ දැයි බලන්න.
- බිත්තර මිලදී ගැනීමේදී සැපයුම් කරු හඳුනා ගැනීමට පහසු පෙට්ටි වල අසුරා ඇති බිත්තර පමණක් ලබා ගන්න. ඉරිතැලී ඇති හෝ නරක්වූ බිත්තර ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- සීතකරණයෙන් සහ ශ්‍රීශරයෙන් (freezer) පිට තබා ඇති වැඩි අවදානමක් ඇති සීත සහ දැඩි සීත ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.
- උණු ආහාර වාෂ්ප පිටවීමෙන් (steaming) නැතිනම් ගැනීමෙන් වළකින්න.
- කැමට සුදානම් කර ඇති ආහාර ආවරනය නොකර කවුන්ටරය මත තබා තිබේ නම් එවා ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- මස්, කුකුළු මස් හෝ මාළු ඉෂ්ම අතික් දූවා වලට ගැලීම වළකවන්න.

ආහාර පරිහරනය කරන, ගබඩාකර තබන හෝ පිළියෙල කරන ආකාරය ගැන ඔබට වකිතයක් ඇතිනම් එ බව පලාගෙන හරවා සහා සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවට දැනුම් දෙන්න

ආහාර වහාම නිවසට ගෙන යන්න

- ඔබ උණුසුම්, සීත හෝ අධි සීත ආහාර මිලදී ගත්තේ නම් හැකි තාක් ඉක්මනට නිවසට ගෙන යන්න.
- ගමනට විනාඩි 30 කට වඩා ගතවන්නේ නම් හෝ දැඩි උෂ්ණත්වයක් ඇති දින වල සීත හෝ අධි සීත ආහාර සිසිල්ව තබා ගැනීම සඳහා අයිස් පැක් සහිත පරිවරණය කල කුලරයක හෝ බැගයක රැගෙන යාම හොඳ අදහසකි.
- විනාඩි 30 කට වඩා දුර ගමනකදී උණු ආහාර පරිවරණය කල බහාලුවක ගෙනයාම ගැන සිතා බලන්න.
- උණු ආහාර ගොඹරයක (foil) එහිම ගැන සිතා බලන්න.
- නිවසට පැමිණි වහාම සීත සහ අධි සීත ආහාර සීතකරණයට සහ ඒසරයට දමන්න.

නිවසින් පිටතට ආහාර ගෙන යෑමේදී විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය

- විනෝද ගමන් වලදී, එළිමහනේදී, වැඩට හෝ පාසාලට ආහාර රැගෙන යාමේදී ප්‍රීතිශ භුක්ති විඳින්න.
- නිවසින් පිටවීමට පෙර මස්, කැමට ගන්නා ප්‍රමාණයට පෙනි සකස්කර ගන්න. සැම සලාදයක්ම කැමට ගැනීමට සුදානම් කර රැගෙන යන්න.
- අමු මස් සහ වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර වෙත වෙතම කාන්දු නොවන බහාලු වල අඟුරා පරිවරණය කල කුලරයක තබන්න.
- අමු මස් දැමූ බහාලු පරිවරණය කල කුලරයක අභියෝග දමා කැමට සුදානම් ආහාර වලින් වෙන් කර තබන්න.
- ශීතෝෂ්ණ අනතුරුදායක කලාපයෙන් පිට තැබීමට නොහැකි නම් ආහාර පිසූ වහාම හෝ උණුසුම පවතී නම් ඇඟුරුගෙන් වළකින්න.
- සීත ආහාර වටා හැකි තරම් අයිස් පැක් තබන්න. විශේෂයෙන් පාසාල දිවා ආහාර සඳහා තද සීත කරන ලද බීම පැක්, අයිස් පැක් සඳහා යොදා ගත හැක.
- අමු ආහාර දැමූ වහාම හොඳ ගත් බහාලු ඉතා හොඳින් සෝදා වේලා ගෙන හැර කැමට සකස් කල ආහාර දැමීම සඳහා පාවිච්චි නොකරන්න.
- අත් සෝදා ගැනීමට සුදුසු ජලය නොමැති නම් ඉවත දැමිය හැකි පිසනයන් පාවිච්චි කරන්න.

ආහාර හොඳින් ගබඩා කර තබන්න

- ආහාර වලට හානි වීම වළක්වා ගන්න.
- වැඩි අවදානමක් ඇති සීත ආහාර සීතකරණයේ තැබීමෙන්.
- අධි සීත ආහාර තදට අධි සීතව තැබීමෙන්.
- පිරිසිදු ධූලක නොවූ (non-toxic) ආහාර රඳනයන් වල තබා ගැනීමෙන්
- කාන්දු නොවන බහාලු වක තදින් සවි කළ හැකි පිසනයක් ආහාර ආවරණය කිරීම හෝ ගොඹරයකින් හෝ එලාස්ටික් පටලයකින් (film) එකකින් ආහාර ඔතා තැබීමෙන්
- පිසන ලද ආහාර අමු අහාර වලින් වෙන් කර රඳවා තැබීමෙන්
- ඔබ්බේ සහ බේක් කරන ලද බිත්තර කස්ටඩි වැනි බිත්තර වලින් සාදන ආහාර තරයේ පිස ගන්න.
- ඉතුරුවූ කැම සීතකරණයේ තැබීමෙන්. ඇඟුරුමිවල සහ කැන් වල ඇති කැම විවෘත කිරීමෙන් පසු වැඩි අවදානමක් ඇති වීම
- විවෘත කරන ලද කැන් වල ආහාර තබා නොගැනීම
- බිත්තර, කිරි ආහාර සහ මස් පාවිච්චි කල යුතු දිනය පසුව වීට පාවිච්චි නොකිරීමෙන්.

කැම සකස් කරන විට අත් සෝදා ගන්න

- කැම සෑදීමට පෙර අවම වශයෙන් තප්පර 30 ක් සබන් සහිත උණු වතුරෙන් අත් සෝදා ගන්න.
- කැම සකස් කිරීමට පෙර සහ අමු මස්, මුදු ආහාර බිත්තර සහ සෝදා නැති එළවලු අතගැමෙන් පසුව ඉතා හොඳින් අත් සෝදා ගන්න
- පිරිසිදු තුවායකින් හෝ පාවිච්චි කර ඉවත ලන තුවායකින් පිසදා ගන්න
- ඔබේ අත්වල කැපීම් හෝ තුවාල තිබේ නම් ජලරෝධක තුවාල වෛද්‍යවේදීන් හෝ බැන්ඩේජයකින් ආවරණය කර ගන්න
- කැම පිලියෙල කිරීමේදී පිරිසිදු ඵලනය වැනි ආරක්ෂිත ඇඳුමක් පළඳින්න.
- ඔබට අසනීප ගතියක් දැනෙන්නේ නම් ආහාර පිසීම වෙත කෙනෙකුට පවරන්න.

බඩු බාහිරාදිය පිරිසිදුව සහ වෙන් වෙන්ව තබන්න

- බඩු බාහිරාදිය පිරිසිදුව සහ වෙන් වෙන්ව තබා ගැනීමෙන් භූගෝලමය ආහාර අප්‍රසන්න වීම වළක්වා ගන්න.
- අමු ආහාර, කැමට සකස් කර ඇති ආහාර වලින් වෙන් කර තබන්න
- කැමට සකස් කර ඇති ආහාර සඳහා පිරිසිදු මුලුතැන් ගෙයි ආම්පන්න සහ උපකරණ පාවිච්චි කරන්න.
- අමු ආහාර වලට යොදා ගන්නා මුලුතැන් ගෙයි ආම්පන්න සහ උපකරණ තරයේ සෝදා ගෙන මිස කැමට සකස් කර ඇති ආහාර පිලියෙල කිරීමට යොදා නොගන්න.
- කපන ලැල්ල, පිහියා, බදුන්, පිගන්, බහාලු සහ වෙනත් ආම්පන්න පාවිච්චි කිරීමෙන් පසුව තරයේ සෝදා වේලා ගන්න.
- සියලු දෑ සේදීම සඳහා උණු සබන් වතුර පාවිච්චි කර නැවත පාවිච්චියට ගැනීමට පෙර තරයේ වේලි ඇති බවට තහවරු කර ගන්න.
- ආම්පන්න සහ උපකරණ වේලා ගැනීම සඳහා ටී තුවා හෝ පාවිච්චි කර ඉවත දමන තුවා පාවිච්චි කරන්න එසේත් නැත් නම් සුළඟින් වේලා ගන්න.
- පිගන් ආදිය සෝදනයක් (dishwasher) පාවිච්චි කරන්නේ නම් ආම්පන්න සහ උපකරණ සෝදා වේලා ගැනීමට යෝග්‍ය ජලයෙහි දියවන පවිත්‍ර කාරකයක් (detergent) පාවිච්චි කරන්න.
- අමු පලතුරු සහ එළවළු පාවිච්චි කිරීමට පෙර පිරිසිදු වතුරෙන් දියෙහි ගල්වා සෝදා ගන්න.
- ආහාර පිලියෙල කරන හෝ ගබඩා කර ඇති ස්ථානවල සුරතල් සතුන් ගැවසීම වළක්වා ගන්න
- උපදුව කාරි කෘමීන් සහ බෝග නාෂක සතුන් ආහාර පිලියෙල කරන හෝ ගබඩා කර ඇති ස්ථානවලින් ඉවත් කරන්න.

අධි සීනි ආහාර අයිස් මිදීමට සීනිකරණය පාවිච්චි කරන්න

අයිස් මිදී යනවිට අධි සීනි ආහාර වල බැක්ටීරියා වර්ධනය විය හැක. එම නිසා අධි සීනි ආහාර ශීතකරණය අනතුරුදායක කලාපයන් පිට තබන්න.

- වෙනත් ක්‍රමයකට උපදෙස් දී නැති නම් සීනිකරණයේ ඇති අධි සීනි ආහාර අයිස් මිදීමට සීනිකරණය පාවිච්චි කරන්න නැතහොත් මයික්‍රොවේවය යොදා ගන්න.
- ශ්‍රීසරයෙන් ඒලියට ගත් ආහාර අධි සීනි පැකට්ටයේ දී ඇති උපදෙස් අනුවම පිළියෙල කර ගන්න.
- අධි සීනිතවය ඇති මස්, මාළු, කුකුළු මස් පිස ගැනීමට පෙර දැඩි ලෙසින් අයිස් මිදීමට සලස්වන්න.
- අයිස් මුදවා ගත් ආහාර පිස ගන්න සුදානම් වන තෙක් සීනිකරණයේ තබන්න.
- අයිස් මුදවා ගැනීම සඳහා මයික්‍රොවේවයක් යොදවා ගන්නේ නම් අයිස් මිදුණු වහාම පිසගන්න.
- ඔබ මයික්‍රොවේවයක් යොදවා ගන්නේ නම් අයිස් මිදී ඇති කොටස් මිදී නැති කොටස් වලින් වෙන් කරන්න.
- අයිස් මිදී ඇති ආහාර නැවත ශ්‍රීසරයේ නොතබන්න

එය නිවැරදිව පිසදා ගන්න

ආහාර වලට හානි වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා තරයේ පිස ගන්න, විශේෂයෙන්ම වැඩි අවදානමක් ඇති ආහාර තරයේ පිස ගන්න. මෙය ඉතාමත්ම වැදගත් වන්නේය.

- කුකුළු මස් සුදු පාට වෙන තෙක් පිසන්න. රෝස පාට කැබලි නොතිබිය යුතුය.
- හැම්බර්ගර්, කැබලිකර ලිඳු මස්, සොස්ප් සහ රෝල් කරන ලද හෝ රෝස් පිරවූ ආහාර දියාරු හිඳෙන තෙක් පිසන්න.
- සුදු පැහැය මාළු පියළල, ගැරෙප්පුවකින් පහසුවෙන් සිදුරු කළ හැකි පරිදි පිස ගන්න.
- බොහෝමයක් ආහාර අවම වශයෙන් සෙල්සියස් අංක 75 දක්වා පිසිය යුතුවේ.
- මස් උෂ්ණත්ව මානයක් භාවිතා කිරීමෙන් නිවැරදි උෂ්ණත්වය දැන ගත හැක. මලුතැන්ගෙයි සහ BBQ ආම්පන්න අලෙවි කරන වෙළඳ සැල් වලින් මස් උෂ්ණත්ව මානයක් මිලදී ගත හැක.
- ඔමලට් සහ බේක් කරන ලද බිත්තර කස්ටඩ් වැනි බිස්තර වලින් සාදන ආහාර තරයේ පිස ගන්න.
- එඟ - නොග් (egg-nog) සහ නිවසේදී සාදා ගන්නා මෙයොනීස් (mayonnaise) වැනි ආහාර වල බිත්තර පිසී නොමැතිව කට්ටේ ඇති බැක්ටීරියා මුසු වීම සිදුවිය හැකි බැවින් ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුවේ.

ආහාර සිසිල් කර ගැනීම සහ නැවත උණුසුම් කර ගැනීම

- ආහාර නැවත උණුසුම් කර ගැනීමේ දී වාෂ්පය පිටවන තෙක් (සෙල්සියස් අංක 75 ට වැඩි) හෝ ජලය උතුරන තෙක් උණු කර ගන්න.
- පිසන ලද ආහාර වැඩි අවදානමක් ඇති කලාපයන් පිටත තබන්න.
- ආහාර පසුව භුක්ති විඳීමට තැබිය යුතු නම් වාෂ්ප පිටවීම නැවතුනු පසු ආවරණය කොට සීනිකරණයට දමන්න.
- වේලාවට පෙර ආහාර පිස ඇත්නම් වැඩි ප්‍රමාණ වලට වෙන් කර කුඩා නොගැඹුරු බහාලු වල අනුරා සීනිකරණයේ තබන්න.
- සැනෙක්න්ම ඔබට ආහාර සීතල කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ නම්, උණුසුම් ආහාර උෂ්ණත්ව සෙල්සියස් අංක 60 ක් හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් තබන්න.

ආහාර සුරක්ෂිත භාවය සම්බන්ධයෙන් වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න:

- ආහාර ආරක්ෂිත සෘජු දුරකථනය 1300 364 352 හෝ අන්තර් ජාලය foodsafety@dhs.vic.gov.au
- ඔබේ පලාත්පාලන කවුන්සලයේ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තුමේන්තුව සඳහා බලන්න www.health.vic.gov.au/foodsafety www.betterhealth.vic.gov.au www.safefood.net.au www.foodstandards.gov.au