

# ই কোলাই O157:

## আপনার ব্যবসার এক অদৃশ্য আশঙ্কা

ই কোলাই O157 এর মত ব্যাক্টেরিয়া খালি চোখে দেখা যায় না, তাই এগুলো সহজেই খাবারে ছড়িয়ে পড়তে পারে আর আপনি বুঝতেও পারেন না। এই ব্যাক্টেরিয়াগুলো আপনার গ্রাহকদের গুরুতর অসুস্থ করে দিতে পারে, এমন কি মানুষ মারাও যেতে পারেন। খাবারের ব্যবসাগুলোকে সবসময় খাবারের ভাল স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয় যাতে তাদের তৈরি করা খাবারকে নিরাপদ রাখা নিশ্চিত করা যায়।

আপনার ব্যবসা যদি খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাদ্যের সঙ্গে একই জায়গায় ই কোলাই O157 এ দূষিত হতে পারে এমন কাঁচা খাবার নিয়ে নাড়াচাড়া করে, তাহলে এর আশঙ্কা আরো বেশি থাকবে। মাংস, ফল ও শাকসবজির মত যে সব কাঁচা খাবার মাটির সংস্পর্শে এসেছিল এবং খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত হিসাবে সরবরাহ করা হয় না, সেগুলোকে এমনভাবে নাড়াচাড়া করতে হবে যেন সেগুলো ই কোলাই O157 এ দূষিত হয়ে আছে।

তথ্য পত্রে ই কোলাই O157-কে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য প্রয়োজনীয় কঠোর ব্যবস্থাগুলোর উপরে আলোকপাত করা হয়েছে। স্থানীয় কর্তৃপক্ষের আইন প্রয়োগকারী অফিসাররা এই ব্যবস্থাগুলিকে তাদের পরিদর্শনের অংশ হিসাবে বিবেচনা করবেন।

নিয়ন্ত্রণের প্রধান ব্যবস্থাগুলি হল:

- যে সব কর্মীরা এবং উপকরণগুলি কাঁচা খাবার নাড়াচাড়ার সঙ্গে যুক্ত, তাদের খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাদ্যের থেকে আলাদা রাখতে হবে
- কার্যকরভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি ও হাত ধোয়া

যদি দূষণের কোনো আশঙ্কা থাকে, তাহলে সেই জায়গার উপরিতল ও উপকরণগুলিকে পর্যাপ্ত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা অথবা পালটানো পর্যন্ত সমস্ত কাজ বন্ধ রাখতে হবে। দূষণের সম্ভাবনায়ুক্ত কোনো খাবারকে খাওয়ার জন্য সরবরাহ করা উচিত নয়। যদি সন্দেহ করা হয় যে গ্রাহকদের কাছে দূষিত খাবার পৌঁছেছে, তাহলে অবশ্যই উপযুক্ত পদক্ষেপ নিতে হবে।

খাবারের ভাল স্বাস্থ্যবিধি এবং খাবারকে নিরাপদ রাখা বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য,  
[www.food.gov.uk/goodbusiness](http://www.food.gov.uk/goodbusiness)-এ খাদ্যের স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক তথ্য প্যাকগুলি দেখুন

## সবসময় আলাদা রাখবেন

খাদ্যে বিষক্রিয়ার সবচেয়ে সাধারণ কারণগুলির মধ্যে অন্যতম হল একটা জিনিস থেকে অন্যটা দূষিত হয়ে যাওয়া। ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়া যখন অন্যান্য খাবার, উপরিতল, হাত বা উপকরণ থেকে খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবারে ছড়িয়ে পড়ে, তখন এটা ঘটে।

কাঁচা খাবার এবং খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবারের জন্য আলাদা কাজের এলাকা, উপরিতল ও উপকরণ সনাক্ত করাই হল *ই কোলাই* O157 দূষণকে আটকানোর একমাত্র নিশ্চিত উপায়।

## *ই কোলাই* O157 এর ছড়িয়ে যাওয়া থামান

**কাজের এলাকাগুলি:** খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবার নাড়াচাড়া করা ও মজুত রাখার জন্য আলাদা কাজের এলাকা, মজুত রাখার ব্যবস্থা, পোশাক ও কর্মী রাখুন। এটা হল নির্দিষ্ট করা পরিষ্কার এলাকা।

**মজুত করা:** মজুত করা ও প্রদর্শনের জন্য রেফ্রিজারেটর ও ফ্রিজার সমেত আলাদা আলাদা সুবিধা ব্যবহার করুন। যেখানে আলাদা ইউনিট প্রদান করা হয় না, সেখানে পরিষ্কার এলাকাগুলোকে যথাযথভাবে আলাদা করতে হবে এবং স্পষ্টভাবে শনাক্ত করতে হবে।

**উপকরণ:** কাঁচা ও খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবারের জন্য আলাদা যন্ত্রপাতি ও উপকরণ ব্যবহার করুন, যেমন ভ্যাকিউম প্যাকিং মেশিন, স্লাইসার ও মিন্সার। যেখানে খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবারের জন্যও এই উপকরণকে ব্যবহার করা হয়, সেখানে এটাকে নির্ধারিত পরিষ্কার এলাকায় রাখা উচিত।

**বাসনপত্র:** কাঁচা ও খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবারের জন্য অবশ্যই আলাদা চপিং বোর্ড ও বাসনপত্র ব্যবহার করতে হবে, যদি না দুবার ব্যবহারের মাঝে একটা বাণিজ্যিক ডিশওয়াশার দিয়ে সেটাকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা হয়।

**প্যাকেজিং:** খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবারের প্যাকেজিং এর উপাদানগুলিকে একটি নির্ধারিত পরিষ্কার জায়গায় রাখা উচিত এবং খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবার মোড়ার জন্য পরিষ্কার জায়গায় নিয়ে আসা যে কোনো মোড়কের বাইরের পৃষ্ঠতলকে অবশ্যই দূষণমুক্ত হতে হবে। আপনার সরবরাহকারীর থেকে পরিচ্ছন্নতার একটা আশ্বাস পাওয়া সম্ভব হতে পারে।

**ক্যাশ রেজিস্টার:** যে কর্মীরা খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবার নাড়াচাড়া করেন, তারা এবং অন্যান্য স্থানে কর্মরত কর্মীরা ক্যাশ রেজিস্টার এবং খাবারের সঙ্গে জড়িত নয় এমন যে কোনো অন্য উপকরণকে নিজেদের মধ্যে ভাগাভাগি করবেন না। একটিমাত্র ক্যাশ রেজিস্টার ব্যবহার করা যেতে পারে, তবে কর্মীদের অবশ্যই এটা নিশ্চিত করতে হবে যেন তারা নির্ধারিত পরিষ্কার এলাকায় ঢোকানোর সময়ে তাদের হাত ও পোশাক পরিষ্কার থাকে।

**পরিষ্কার করার উপাদান:** নির্ধারিত পরিষ্কার এলাকাটির জন্য আলাদা পোশাক, স্পঞ্জ ও মপ সহ, আলাদা পরিষ্কার করার উপাদান ব্যবহার করতে হবে। যেখানে সম্ভব হবে, বাতিল করে দেওয়া যায় এমন একবার মাত্র ব্যবহারের কাপড় ব্যবহার করুন।

## কার্যকরভাবে পরিষ্কার করুন

ক্ষতিকর ব্যাক্টেরিয়া দূর করা এবং সেগুলোর খাবারে ছড়িয়ে যাওয়া আটকানোর জন্য কার্যকরভাবে পরিষ্কার করা অত্যন্ত জরুরী। কাজের উপরিতল ও উপকরণগুলিকে নিয়মিত ধুতে হবে এবং কাজের মাঝে জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। যেখানে সম্ভব হবে, বাতিল করে দেওয়া যায় এমন একবার মাত্র ব্যবহারের কাপড় ব্যবহার করতে হবে।

## পরিষ্কার করা ও জীবাণুমুক্ত করা

উপরিতল থেকে ব্যাক্টেরিয়া নষ্ট করার জন্য জীবাণুমুক্ত করার পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে রাসায়নিক জীবাণুনাশকগুলি কেবলমাত্র সেই ক্ষেত্রেই কাজ করবে, যদি উপরিতল থেকে চটচটে ভাব ও অন্য ময়লা দূর করার জন্য সেটাকে প্রথমে ভালভাবে পরিষ্কার করে নেওয়া হয়।

কার্যকরভাবে জীবাণুমুক্ত করার দুই-পর্যায়ের প্রণালীটি হল:

- দৃশ্যমান ময়লা, খাবারের কণা ও ভগ্নাংশ দূর করার জন্য একটা পরিষ্কার করার পণ্য ব্যবহার করুন এবং খাবারের যে কোনো অবশেষ সরানোর জন্য ধুয়ে নিন
- প্রস্তুতকারকের নির্দেশগুলি অনুযায়ী সঠিক অনুপাতে পাতলা করে এবং সঠিক সময়কাল ধরে সংস্পর্শে রেখে জীবাণুনাশক প্রয়োগ করুন এবং পানীয় পানি দিয়ে ধুয়ে নিন

স্যানিটাইজারে একই পণ্যের মধ্যে পরিষ্কার করা ও জীবাণুমুক্ত করার উভয় গুণই থাকে, তবে তা সত্বেও উপরের বর্ণনামত দুই পর্যায়ের পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার প্রণালী অনুসরণ করতে হবে, যাতে স্যানিটাইজারের ফলপ্রসূভাবে কাজ করা নিশ্চিত করা যায়, অর্থাৎ এটা যেন প্রথমে উপরিতলকে পরিষ্কার করে এবং তারপরে আবার তাকে জীবাণুমুক্ত করে।

ব্যবহার করা যে কোনো জীবাণুনাশক বা স্যানিটাইজারকে **BS EN1276:1997** ও **BS EN 13697:2001** এর কমপক্ষে তিনটি আনুষ্ঠানিক মানদণ্ড অনুসরণ করতে হবে। সেগুলি প্রয়োজনীয় মানদণ্ড পালন করে কিনা, সেটা আপনি সরবরাহকারীর কাছে যাচাই করতে পারেন।

## তাপ দিয়ে পরিষ্কার করা

ব্যাক্টেরিয়া মারার সেরা উপায়গুলির মধ্যে অন্যতম হল তাপ, তবে তাপমাত্রা এবং সংস্পর্শে থাকার সময়কে অবশ্যই ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়াকে নষ্ট করার পক্ষে পর্যাপ্ত হতে হবে। উদাহরণ স্বরূপ:

**বাসনপত্র:** ডিশওয়াশার ব্যবহার করা হলে, পানির ট্যাংক-কে কমপক্ষে 15 সেকেন্ড সময়ের জন্য 80°C তাপমাত্রার উপরে রাখা উচিত। ডিশওয়াশারগুলিকে নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করা উচিত, এর জন্য ওয়াটার জেট, ফিল্টার ও নর্দমা থেকে খাবারের অবশেষ, প্লাস্টিকের মোড়ক ও পানির থেকে জমা আস্তরণকে সরাতে হবে।

**কাপড়:** পুনরায় ব্যবহারযোগ্য কাপড়গুলোকে 82°C বা তার বেশি তাপমাত্রায় একটি উষ্ণ চক্রে ধুয়ে নিতে হবে এবং দুবার কাজ করার মাঝখানে শুকিয়ে নিতে হবে।

## স্বাস্থ্যবিধি মেনে খাবার নাড়াচাড়া করুন

একটি জিনিস থেকে অন্য জিনিসকে দূষিত করার মাধ্যমে ক্ষতিকর ব্যাক্টেরিয়া যাতে খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাদ্যে ছড়িয়ে যেতে না পারে, সেই জন্য কর্মীদের ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির অভ্যাস মেনে চলা খুব জরুরী।

### হাত ধোয়া

খাবার নাড়াচাড়া করার আগে, কর্মীদের ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ বা NHS দ্বারা স্বীকৃত একটি কৌশল ব্যবহার করে ভালভাবে তাদের হাত ধুতে হবে এবং শুকোতে হবে।

খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবার স্পর্শ করার আগে, শৌচালয়ে যাওয়ার পরে, কাঁচা মাংস ছোঁয়ার পরে, কিংবা কাঁচা খাবার নাড়াচাড়া করেন এমন কর্মীদের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারে এমন কোনো উপরিতলকে স্পর্শ করার পরে, আপনার হাত ধুয়ে নেওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

গরম পানি, তরল সাবান, ও শুকানোর সুবিধাযুক্ত আলাদা হাত ধোয়ার বেসিন অবশ্যই রাখতে হবে। হাত দিয়ে চালাতে হয় না এমন কল রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়, তবে এটা পাওয়া না গেলে কলগুলোকে একটা কাগজের তোয়ালে দিয়ে বন্ধ করা উচিত।

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে হাত শুকানোর জন্য একবার মাত্র ব্যবহারের তোয়ালে বা এয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

ভালভাবে হাত ধোয়ার পরিবর্তে ব্যাক্টেরিয়ানাশক হ্যান্ড জেল ব্যবহার করা উচিত নয়।

### খাবার নাড়াচাড়া করা

খাবারের সঙ্গে সরাসরি স্পর্শকে সবচেয়ে কম করা হলে, ক্ষতিকর ব্যাক্টেরিয়া ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে।

#### নিরাপত্তার পরামর্শ:

খাবার নাড়াচাড়া করার জন্য চিমটে ও অন্যান্য বাসন ব্যবহার করুন

- হাতলগুলো যাতে দূষিত না হয়, সেই জন্য হাতকে পরিষ্কার রাখুন

বাতিল করা যায় এমন দস্তানা ব্যবহার করুন

- বিভিন্ন কাজের মাঝে, প্রত্যেক বিরতিতে এবং দস্তানাগুলো নষ্ট হয়ে গেলে, দস্তানা পালটান
- দস্তানা পরার আগে এবং সেগুলো খোলার পরে, ভালভাবে হাত ধোয়ার কথা মনে রাখবেন
- বিভিন্ন কাজের জন্য বাতিলযোগ্য দস্তানার আলাদা আলাদা প্যাক ব্যবহার করুন
- খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবার নাড়াচাড়া করা বা মজুত রাখার জন্য ব্যবহার করা পরিষ্কার এলাকায় কখনই দূষিত দস্তানাগুলোকে ঢোকানো উচিত নয়

পরিষ্কার পোশাক বা বাতিলযোগ্য অ্যাপ্রন পরুন

- খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত খাবার নাড়াচাড়া করার আগে অথবা পরিষ্কার এলাকায় ঢোকানোর আগে, বাইরের পোশাক (যেমন অ্যাপ্রন ও ওভারঅল) পালটে নিন
- দূষিত পোশাক পালটানোর পরে এবং পরিষ্কার পোশাক পরার আগে হাত ধোবেন