

ঝুকি মূল্যায়ণ ংবং সারবধানতা ংবলম্বনের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়(ঝুকি বিশ্লেষণ ংবং গুরুত্বপূর্ণ সারবধানতার বিষয়- HACCP)

বর্তমান খাদ্য সুরক্ষা নিয়ন্ত্রণ 1995 ংর পরিবর্তে 2006 ংর 1লা জানুয়ারী থেকে নতুন ইওরোপীয়ান কমিউনিটি হাইজিন রেগুলেসন্স চালু হয়। বাস্তবে যে মূল পরিবর্তনগুলি ংসে সেগুলি হল খাদ্য সুরক্ষা ব্যবস্থাপনা, ংবং ংই তথ্যগুলির সঠিক নথিভুক্তকরণ যাতে করে ংই ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়া যায় যে ক্রেতাদের যে খাদ্য বিক্রী করা হচ্ছে তা নিরাপদ।

ঝুকি বিশ্লেষণ হল ঝুকিগুলিকে বিশ্লেষণ করার প্রক্রিয়া। যে চারটি ক্ষেত্রে ংই খাদ্য নিরাপত্তার প্রয়োজন সেগুলি হল ইংরেজীর 4টি সি ।

1)ক্লিনিং (পরিষ্কার করা)

2)কুকিং (রান্না করা)

3)ক্রস কন্টামিনেশন্ (পারস্পরিক দূষণ) ংই ক্ষেত্রে 8 ধরণের সম্ভাব্য ঝুকি থাকতে পারে।

A) জীবানু থেকে দূষণ(ব্যাক্টেরিয়া, ভাইরাস ংবং ছাতা ধরা) যা কিনা খাবার নষ্ট করে দিতে পারে বা খাদ্যে বিষক্রিয়া ঘটতে পারে ংবং ংটি ংরো উদ্বেগজনক। যে খাদ্যগুলি বেশি মাত্রায় ঝুকিপূর্ণ সেগুলিকে ‘বিপদসংকুল’ জায়গা থেকে বের করে ংনতে হবে ংবং 8 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের নিচে বা 63 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের উপরে মজুত রাখতে হবে।

B) রাসায়নিক দূষণ: ংটির কারণ মূলত ক্রটিপূর্ণ দ্রব্যের উপস্থিতি যেগুলি খাদ্যের মধ্যে থাকা উচিত নয়।

C) বহিরাগত বস্তু থেকে দূষণ যেমন কাচ, ধাতু, দড়ি/সুতো ইত্যাদি।

D) ংয়লাজী জনিত (ংয়লাজীর থেকে প্রতিক্রিয়া হতে পারে) যে সমস্ত খাদ্য থেকে ংয়লাজী হতে পারে সেগুলি হল চিনে বাদাম, বাদাম, চিংড়ি মাছ ইত্যাদি।

4) চিলিং (ঠান্ডা করা) ংর ংর্থ হল সঠিক ভাবে ফ্রিজের খাবার ংবং জমানো খাবার সংরক্ষণ।

উপরে দেওয়া যেকোনো ংকটি উপায়ে বা সবকটি উপায়ে খাদ্যগুলি দূষিত হতে পারে ংকেবারে প্রস্তুত হওয়ার দিন থেকে শুরু করে খাওয়ার দিনের মধ্যে যেকোনো সময়ে। ঝুকি বিশ্লেষণ পদ্ধতির মাধ্যমে ংই দূষণ ংকেবারে বন্ধ করা যায় বা ংন্ততপক্ষে ংনেকটা কমিয়ে দেওয়া যায়।

দ্য বরো কাউন্সিল ংব কিংস লিন ংবং ওয়েস্ট নরফোক স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের উপরে ংকটি হ্যান্ডবুক প্রকাশ করে। সেখানে উপরে বর্ণিত ংই সমস্ত বিষয়গুলির উপরে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাদি পাওয়া যায় ংবং কিছু বিভাগ রয়েছে যেখানে ফ্রিজ ও ফ্রিজারের তাপমাত্রা ও প্রাপ্ত সরবরাহগুলি নথিভুক্ত করার ব্যবস্থা রয়েছে। ংটি হল ংপনার নথিভুক্ত খাদ্য সুরক্ষা ব্যবস্থার প্রারম্ভবিন্দু। নিম্নলিখিত চেকলিস্টটি ংপনার ব্যবসা মূল্যায়নের জন্যে প্রয়োজনীয় মূল ক্ষেত্রগুলিকে ংন্তর্ভুক্ত করেছে। ংর মধ্যে কয়েকটি বা সবকটি প্রাসঙ্গিক।

যাচাই করে নেওয়ার ক্ষেত্র	যাচাই করে নেওয়ার ক্ষেত্রগুলির মধ্যে যে ঝুকি জড়িত	ঝুকি নিয়ন্ত্রণে ংমাদের কর্তব্য	নথিভুক্তকরণ করা ংছে ইঁা বা না
1) ক্রয়	<ul style="list-style-type: none"> খাদ্যে বিষক্রিয়া জনিত খাদ্য দূষণ ব্যাকটেরিয়া, জীবানুজাত বিষাক্ত পদার্থ(ব্যাকটেরিয়া থেকে ংপন্ন বিষাক্ত পদার্থ) ংথবা বহিরাগত বস্তু 	<ul style="list-style-type: none"> নামককরা সরবরাহকারী ব্যবহার করুন সরবরাহের জন্যে যে ংান ব্যবহার করা হচ্ছে সেটি পরিচ্ছন্ন ংছে কিনা তা মাসে ংকবার দেখে নিন 	
2) খাদ্য গ্রহণ	<ul style="list-style-type: none"> 1 ংর মত ঠান্ডা বা জমানো খাদ্যের ক্ষেত্রে বাড়ানো তাপমাত্রা। ংন্ডা খাবারের ক্ষেত্রে 8 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের নিচে রাখতে হবে ংবং জমানো খাবার 	<ul style="list-style-type: none"> তারিখ দেওয়া দ্রব্যগুলির তারিখ মিলিয়ে নিন। দ্রব্যগুলির চেহারা, গন্ধ, ংবং ংিক ংছে কিনা মিলিয়ে নেবেন ব্যাগ ও মোড়কে রাখা খাবারের ক্ষেত্রে তা কতটা ংিক ংছে তা দেখে নিন ংন্ডা ংবং জমানো খাদ্যের ক্ষেত্রে সরবরাহকারী ভ্যানের হিমযন্ত্রটির তাপমাত্রা মাসে ংন্তত ংকবার পরীক্ষা করে নেবেন ংবং সেটিকে লিখে 	

	(মাইনাস)- 18 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড	রাখবেন।	
3) সংরক্ষণ	<ul style="list-style-type: none"> খাদ্যে বিক্রিয়া উপাদানকারী ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি এবং বিষাক্ত পদার্থের জন্ম সংরক্ষণের সময় জীবানু থেকে দূষণ রাসায়নিক বা বহিরাগত বস্তুর প্রভাবে। 	<ul style="list-style-type: none"> ফ্রিজ ও ফ্রিজারে তাপমাত্রা পরীক্ষা করে নথিভুক্ত করুন। ফ্রিজারের তাপমাত্রা (মাইনাস)-18 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড হওয়া প্রয়োজন ফ্রিজের তাপমাত্রা 8 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের নিচে থাকা বাঞ্ছনীয়। (আদর্শ তাপমাত্রা 5 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড) এই সব তাপমাত্রাগুলি প্রতিদিন শুরুতে ও শেষে লিখে রাখুন সবকিছু মিলিয়ে নেবার কাজের অংগ হিসেবে। আপনার দ্রব্য সামগ্রীগুলিকে প্রতিদিন ঘুরিয়ে ফিরিয়ে রাখুন এবং যে তারিখ অবধি ব্যবহার যোগ্য বলে দেওয়া আছে সেই মত ব্যবহার করুন। মেয়াদ ফুরিয়ে যাওয়া দ্রব্যগুলি ফেলে দেবার নিয়ম তৈরী করুন। খাবারের সাথে কোনো পরিষ্কার করার সামগ্রী বা খাদ্য নয় এমন কোনো দ্রব্য রাখবেন না। রাগ্না করা খাবার ও কাঁচা খাবার পৃথক ভাবে সংরক্ষণ করুন। 	
4) প্রস্তুতি	<ul style="list-style-type: none"> খোলা খাবার নিয়ে নাড়াচাড়া: সরঞ্জামের সাথে সংস্পর্শ কাঁচা খাবার ও রাগ্না করা খাবারের মধ্যে দূষণের ঝুঁকি। ফলে তৈরী হয়ে থাকা খাদ্যে বিক্রিয়া উপাদানকারী জীবানুর জন্ম 	<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য প্রস্তুতির জায়গাটা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং যারা খাবার নিয়ে নাড়াচাড়া করছেন তাদের প্রত্যেককেই খুব উচ্চ মালের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে বলুন। খাদ্য প্রস্তুতির আগে সবসময় হাত ভালো করে ধুয়ে নেবেন। কাঁচা খাবার আর রাগ্না করা খাবার আলাদা করে রাখুন। খাদ্য প্রস্তুতির সময়ে ঘরের তাপমাত্রায় তা বেশি রাখবেন না। কাঁচা মাংস নিয়ে নাড়াচাড়া করার সময় যেখানে মাংস প্রস্তুত করবেন সেই জায়গাটা আগে থেকে এবং কাজের শেষে হয় ব্যবহার করে ফেলে দেওয়া যায় এমন কাপড় দিয়ে অথবা আলাদা কাপড় যা কিনা সাধারণ ব্যবহারের জন্যে তাই দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন এবং সংক্রমণমুক্ত করুন। কাঁচা মাংস নিয়ে নাড়া চাড়া করার পরে হাতটা ভাল করে ধুয়ে নিন। 	
5) বিক্রীর জন্যে প্রদর্শন	<ul style="list-style-type: none"> দূষিত হবার ঝুঁকি ব্যাকটেরিয়ার জন্ম নষ্ট-ছাতা ধরা 	<ul style="list-style-type: none"> যে ক্যাবিনেটে খাবার সাজিয়ে রাখবেন সেখানকার তাপমাত্রা নিয়মিত লিখে রাখুন। দ্রব্যগুলি নিয়ে নাড়াচাড়া- তারিখ অনুযায়ী ব্যবহার যোগ্যতা প্রতিদিন মিলিয়ে নিন 	
6) রাগ্না অথবা প্রক্রিয়াকরণ	রাগ্না অসম্পূর্ণ থাকলে খাদ্যে বিক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়ার জন্ম	<ul style="list-style-type: none"> দেখে নিতে হবে খাবার যেন সবসময়ে 75 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডে মাঝখান থেকে রাগ্না হয়। এটি চোখে দেখে ঠিক করে নেওয়া যেতে পারে। যেমন মাংসের ক্ষেত্রে সবচেয়ে মোটা অংশটা চেখে দেখে নিতে হবে মাংসে বা রসটার মধ্যে কোনো গোলাপী বা লালচে ভাব না থাকে। সংমিশ্রিত খাদ্য যেমন লাসানে যেন খুব গরম হয় এবং মাঝখান থেকে ধুয়ো বের হয়। তাপমাত্রা পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করতে হবে তাপমাত্রা মাপার প্রোব দিয়ে 	

		<p>এবং রান্না করা খাদ্যদ্রব্য/মাংস নিয়মিত পরীক্ষা করে দেখে নিতে হবে। সবচেয়ে ভালো হয় তা প্রতিদিন পরীক্ষা করে</p> <ul style="list-style-type: none"> • দেখে নিতে পারলে এবং তা নখিভুক্ত করে রাখতে পারলে। • যে প্রোব দিয়ে তাপমাত্রা পরীক্ষা করা হবে সেটিকে রান্নাঘরে ব্যবহারের পাকানো কাগজের উপরে মোছার ন্যাকড়া বা স্যানিটাইজার দিয়ে, বা ব্যবহারের পরে ফেলে দেওয়া যাবে এমন ন্যাকড়ার সাহায্যে জীবানুমুক্ত করতে হবে। 	
7) ঠান্ডা করা	<ul style="list-style-type: none"> • খাদ্যে বিষক্রিয়াকারী জীবিত ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি। • খাদ্য দ্রব্য ও কাচা খাদ্য দ্রব্য ব্যাকটেরিয়া দ্বারা দূষনে পরস্পর দূষিত হয়। 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 মিনিটের বেশি খাবার ঠান্ডা করবেন না এর পর তা ফ্রিজে তুলে রাখুন। • কাঁচা খাবার আলাদা করুন। • খাদ্য দ্রব্য যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঠান্ডা করুন। বেশি খাবার থাকলে তা ভাগ করে ঠান্ডা করুন। এর ফলে তা তাড়াতাড়ি ঠান্ডা হবে। 	
8)খাবার গরম	63 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডে বা তার উপরে রান্না করা না হলে খাদ্যে বিষক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি এবং বিষাক্ত পদার্থের জন্ম	<ul style="list-style-type: none"> • 63 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডে বা তার উপরে খাবার গরম রাখুন। নিয়মিত প্রোব থার্মোমিটার দিয়ে তা পরীক্ষা করুন এবং তা লিখে রাখুন। • খাবার যদি 2 ঘন্টা না ধরা হয় তবে ওটিকে ঠাণ্ডা করতে হবে এবং সেই খাবার যদি আবার পরিবেশন করতে হয় তবে তা 75 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডে আবার গরম করতে হবে এবং তা সাথে সাথে পরিবেশন করতে হবে গরম অবস্থায় নয় এবং নাড়াচাড়া না করা অবস্থায়। 	
9)পুনরায় গরম করা	খাদ্যে বিষক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়ার অস্তিত্ব এবং সেই খাদ্যগ্রহণকারী ব্যক্তির অসুস্থতার সম্ভাবনা	<ul style="list-style-type: none"> • যে খাবার প্রথমে গরম করা হয়েছে এবং সেটিকে পুনরায় গরম করতে হয়েছে, সেটি যেন 75 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডে গরম করা হয়। • প্রোব থার্মোমিটার দিয়ে সেটিকে পরীক্ষা করে নিতে হবে এবং তা লিখে রাখতে হবে। 	
10) প্রক্রিয়াকরণের পরে সংরক্ষণ	খাদ্যে বিষক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি এবং পরস্পর দূষিত হওয়ার ঝুঁকি নষ্ট করে দেয় এমন জীবের দ্বারা দ্রব্যের দূষণ	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা খাবার ও রান্না না করা খাবার পৃথক ভাবে রাখুন। রান্না করা খাবার মুড়ে, লেবেল লাগিয়ে এবং তারিখ দিয়ে রাখুন। • যে তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষিত হচ্ছে তা পরীক্ষা করে লিখে রাখুন। • পরামর্শ অনুযায়ী, কোনো রান্না করা খাবার যেন 36 ঘন্টার বেশি রেখে দেওয়া না হয়। 	
11) গুণমান নিয়ন্ত্রণ	বহিরাগত বস্তুর দ্বারা দ্রব্য দূষণ	<ul style="list-style-type: none"> • খাদ্য গ্রহণ, সংরক্ষণ, প্রস্তুতিকরণ, রন্ধন ও পরিবেশন রন্ধনকর্মী ও তত্ত্বাবধায়ক দ্বারা প্রতিদিন পরীক্ষা করিয়ে নিতে হবে। • এর থেকে উঠে আসা কোনো অভিযোগ ও কর্ম প্রক্রিয়া সম্বন্ধে লিখে রাখতে হবে। 	
12)পরিবেশন	<ul style="list-style-type: none"> • খাদ্যে বিষক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি • দূষণের ঝুঁকি 	<ul style="list-style-type: none"> • প্রত্যেকটি কর্মী যারা খাদ্য পরিবেশনার কাজে নিযুক্ত তাদের উচ্চ মানের ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। • খাবার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিবেশন করতে হবে ঘরের তাপমাত্রায় পৌঁছানোর আগে। 	
14) জমানো বরফ গলানো	<ul style="list-style-type: none"> • খাদ্যে বিষক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়ার 	<ul style="list-style-type: none"> • বরফ জমা খাবারগুলিকে খাওয়ার আগে সেগুলিকে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় 	

	<p>বৃদ্ধি।</p> <ul style="list-style-type: none"> খাওয়ার জন্যে প্রস্তুত অন্যান্য খাদ্যগুলির মধ্যে পরস্পর দূষণ। 	<p>নিম্নে আসতে হবে।</p> <ul style="list-style-type: none"> সবচেয়ে সঠিক পদ্ধতি হল সারা রাত ফ্রিজে খাবারগুলিকে মুড়ে রেখে বা একটি পাত্রে রেখে জমানো বরফ গলিয়ে নেওয়া যাতে করে বরফ জমা জল খাবারের সংস্পর্শে না আসে বিশেষ করে সেটি যদি মাংস হয়। 	
15) পরিষ্কার	<ul style="list-style-type: none"> পরিচ্ছন্নতার নিম্ন মান পরস্পর দূষণের সম্ভাব্য ঝুঁকি 	<ul style="list-style-type: none"> প্রাত্যহিক কাজের সময় প্রত্যেক কর্মীকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পরিবেশ বজায় রাখতে হবে। রান্নাঘর ও খাদ্য সংরক্ষণের জায়গা ও জিনিস পত্রগুলিকে পরিষ্কার করার নির্দিষ্ট সূচি পালন করতে হবে। পরিষ্কার করার উপকরণ/ রাসায়নিক দ্রব্য খাবারের থেকে আলাদা রাখতে হবে। 	
16) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার প্রশিক্ষণ	<p>জ্ঞান ও সঠিক বোঝাপড়ার অভাবে কু অভ্যাস</p>	<ul style="list-style-type: none"> রন্ধন কর্মী ও তত্ত্বাবধায়কদের অন্তত পক্ষে দ্বিতীয় পর্যায়ের খাদ্য পরিচ্ছন্নতার শংসা পত্র থাকা প্রয়োজন। প্রত্যেক কর্মীকে প্রতিষ্ঠানের নিম্নতম প্রশিক্ষণ কর্মসূচি নিতে হবে যার মধ্যে থাকবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, খাদ্য পরিচালনা ও ঝুঁকি মূল্যায়ন 	
17) বাড়ি/সরঞ্জামের রক্ষণাবেক্ষণ	<ul style="list-style-type: none"> কার্ঠামো, গ্রথিত বস্তু এবং আসবাবপত্রের অসন্তোষজনক অবস্থা। নিকৃষ্ট মানের রক্ষণাবেক্ষণ 	<ul style="list-style-type: none"> প্রতিটি সংরক্ষণের জায়গা, তাক এবং আলমারী সুরক্ষিত অবস্থায় রাখা প্রয়োজন। বাড়ির কার্ঠামো নিয়মিত পরীক্ষা করতে হবে। 	
18) কর্মীদের অসুস্থতা সংক্রান্ত ব্যবস্থাদি	<p>খাদ্যে বিসক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধির প্রতিরোধ</p>	<ul style="list-style-type: none"> যে কর্মীটি খাদ্য দ্রব্য নিয়ে নাড়াচাড়া করছেন, তার যদি আন্ট্রিক বা বমি হয় তবে সেই সমস্ত লক্ষণ বন্ধ হওয়ার পর তাকে 48 ঘন্টা কাজের বাইরে থাকতে হবে। পরামর্শের প্রয়োজন হলে পরিবেশ সংক্রান্ত স্বাস্থ্য দপ্তরের সাথে যোগাযোগ করুন 01553 616200 	
19) পোকা মাকড় নিয়ন্ত্রণ	<ul style="list-style-type: none"> ক্ষয়ক্ষতি থেকে প্রতিরোধ এবং সামগ্রী ও সরঞ্জামের দূষণ খাদ্য জাত ব্যাধির থেকে প্রতিরোধ 	<ul style="list-style-type: none"> বাড়ির মধ্যে পোকা মাকড় আছে কিনা তা প্রতিদিন পরীক্ষা করে দেখে নিতে হবে। বাড়ির সমস্ত ছিদ্র বন্ধ করা, দরজায়/ জানালায় মাছি প্রতিরোধ জালি লাগানো, পোকা মাকড়ের প্রবেশ পথ বন্ধ করা প্রয়োজন। বাড়িটি এমন কি বাইরের চত্বর যেন পরিষ্কার থাকে সে ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন যাতে করে কীট পতঙ্গ থাকতে না পারে। খাবার সবসময় ঢাকা ও সুরক্ষিত অবস্থায় রাখা দরকার 	

