

## दिन 1 समीक्षा

- सबै खाद्य सेवा प्रतिष्ठानहरूसँग न्यूयॉर्क शहर स्वास्थ्य विभागले (New York City Health Department) जारी गरेको हालको तथा मान्य अनुमति हुनुपर्छ।
- स्वास्थ्य निरीक्षकहरूसँग सञ्चालनरत कुनै खाद्य सेवा वा खाद्य पदार्थ प्रशोधन प्रतिष्ठानको निरीक्षण गर्ने अधिकार हुन्छ। निरीक्षकहरूलाई निरीक्षणको समयमा प्रतिष्ठानका सबै क्षेत्रहरूमा पहुँच दिइनुपर्छ।
- न्यूयॉर्क शहर स्वास्थ्य आचार-संहिता (New York City Health Code) अनुसार, सबै खाद्य सेवा प्रतिष्ठानका पर्यवेक्षकहरूसँग खाद्य सुरक्षा प्रमाणपत्र हुनुपर्छ।
- *खानेकुरा* भनेको मानवीय उपभोगका लागि प्रयोग गरिने वा बिक्री गरिने कुनै पनि भोजनीय वस्तु, आइस, पेयपदार्थ वा सामग्री हो।
- संभवतः खतरनाक खानेकुराहरू (Potentially Hazardous Foods, PHFs) त्यस्ता खानेकुरा हुन् जसले सूक्ष्मजीवहरूको तीव्र वृद्धिमा सहायता गर्छन्।
- PHFs का उदाहरणहरूमा सबै काँचा र पकाइएका मासु, कुखुरा, दुध तथा दुग्ध उत्पादनहरू, माछा, शेलफिस, टोफु, तेलमा पकाइएको चामल, पास्ता, सिमी, आलु र लसुन आदि पर्दछन्।
- खतरा क्षेत्रको तापक्रम भनेको 41°F र 140°F बीचको तापक्रम हो। यो दायरा भित्र एकदमै हानिकारक सूक्ष्मजीवहरू तीव्र रूपमा उत्पादन हुन्छन्।
- खानेकुराको तापक्रम मापन गर्नको लागि निम्न तीन प्रकारका थर्मोमिटरहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ: **बाईमेटालिक स्टेम** (0°F देखि 220°F को दायराको), **थर्मोकपल** र **थर्मिस्टर** (डिजिटल)। *खाद्य सेवा प्रतिष्ठानमा शीशाका थर्मोमिटरहरू प्रयोग गर्न कानूनले प्रतिबन्ध लगाएको छ।*
- संयुक्त राज्य कृषि विभाग (United States Department of Agriculture, USDA) द्वारा निरीक्षण गरिएको मासुमा **USDA निरीक्षण स्ट्याम्प** हुनुपर्छ।

- क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनुम व्याक्टेरियाको वृद्धिलाई रोक्नका लागि सेकिएको माछालाई 38°F मा वा सो भन्दा न्यूनमा राखिनुपर्छ।
- शेलफिस ट्यागहरू भएको शेलफिस मात्र किन्नुपर्छ। वस्तुको प्रयोग गरिसकेपछि यी ट्यागहरूलाई कम्तीमा पनि 90 दिनसम्म फाइलमा राख्नुपर्छ।
- दुध र दुग्ध उत्पादनहरूलाई पास्चराइज गरिएको 9 दिन भित्र वा अल्ट्रा-पास्चराइज गरिएको 45 दिन भित्र बेचिसक्नुपर्छ।
- काँचै प्रयोग गरिने सबै फलफूलहरू र तरकारीहरूलाई प्रयोग गर्नुपूर्व पूर्णरूपमा धुनुपर्छ।
- परिमार्जित वातावरणमा प्याक गरिएका सबै व्यापारिक खानेकुराहरूलाई उत्पादकका विशिष्टताहरू अनुसार प्रयोग गरिनुपर्छ।
- न्यूयोर्क शहर स्वास्थ्य विभागद्वारा विशेष अधिकार प्राप्त नभएको खुद्रा खाद्य प्रतिष्ठानमा कुनै खाद्य सामग्रीको भ्याक्युम प्याकेजिङलाई कानूनद्वारा प्रतिबन्ध लगाइएको छ।
- FIFO को अर्थ प्रथम आगमन प्रथम भुक्तानी FIFO (First In First Out) विधि लागू गर्ने पहिलो चरण भनेको उत्पादनहरूको मिति तोक्नु हो।
- न्यूयोर्क शहर स्वास्थ्य आचार-संहिताले सबै खाद्य वस्तुहरूलाई भुइँ भन्दा कम्तीमा पनि 6 इन्च माथि राख्न आवश्यक गराउँछ।
- क्रस-कन्टामिनेस लाई रोक्न फ्रिजमा काँचा खानेकुराहरूलाई पकाइएका खानेकुराहरूको मुनि राख्नुपर्छ।
- चिसो तापक्रमले सुक्ष्मजीवहरूको वृद्धिलाई सुस्त बनाउँछ।
- सबै चिसा खानेकुराहरूलाई सधैं 41°F मा वा सो भन्दा कम तापक्रममा राख्नुपर्छ (सेकिएको माछा बाहेक, जुन 38°F मा वा सो भन्दा कम तापक्रममा राख्नुपर्छ)।
- सुख्खा भण्डारण क्षेत्रलाई मन्द प्रकाशमय तथा हावादार राख्नुहोस्।
- खानेकुराहरूलाई कहिल्यै पनि अपशिष्ट जलीय लाइनहरूमा भण्डार नगर्नुहोस्।

- भण्डारण गरिएको खानेकुरालाई छोपेर तथा कीरा-फट्याङ्गराबाट सुरक्षित भाँडाहरूमा राख्नुपर्छ।
- मानवीय उपभोगका लागि अभिप्रेरित बरफलाई भण्डारण डब्बा, बोत्तल वा अन्य खाद्य उत्पादनहरूमा प्रयोग गर्न सकिँदैन।
- खानेकुराहरूलाई सीधै बरफमा राख्दा बरफबाट निरन्तर रूपमा पानी निस्कनुपर्छ।
- "First Aid Choking" (गल लागेको प्राथमिक उपचार) पोस्टरलाई तोकिएको प्रत्येक खाने क्षेत्रमा देख्न सकिने (सुस्पष्ट) ठाउँमा टाँसिएको हुनुपर्छ।
- मदिरायुक्त पेयपदार्थ बिक्री गर्ने खाद्य सेवा प्रतिष्ठानहरूलाई "Alcohol and Pregnancy Warning" (मदिरा र गर्भावस्था चेतावनी) संकेत प्रदर्शन गर्न आवश्यक पर्छ।
- सबै हात धुने सिङ्कहरूमा "Wash Hands" (हातहरू धुनुहोस्) भन्ने संकेत प्रदर्शन गर्नुपर्छ।
- "No Smoking" (धुम्रपान निषेध) का संकेतहरू हरेक सुविधाभरि प्रदर्शन गर्नुपर्छ।

## दिन 2 समीक्षा

- हाम्रो स्वास्थ्यमा मुख्य तीनवटा जोखिमहरू हुन्छन्: **भौतिक, रासायनिक र जैविक**।
- खानेकुरामा बाहिरी वस्तु (उदाहरण, शीशाका टुक्राहरू, धातुका टुक्राहरू) हुनुलाई **भौतिक जोखिम** मानिन्छ।
- खानेकुरामा हानिकारक रसायनहरू (उदाहरण, कीटनाशक औषधि, सरसफाई एजेन्टहरू, निर्देशित औषधि) हुनुलाई **रासायनिक जोखिम** मानिन्छ।
- खानेकुरामा सूक्ष्मजीवहरू (उदाहरण, ब्याक्टेरिया, भाइरस, परजीवी र फन्जाई) हुनुलाई **जैविक जोखिम** मानिन्छ।
- हानिकारक (**कीटाणुयुक्त**) व्यक्टेरियाद्वारा दूषित भएका खानेकुराहरू प्रायः दूषित जस्तो देखिँदैनन्; तिनीहरूको रूप-रङ्ग, स्वाद वा गन्धमा कुनै परिवर्तन हुँदैन।
- अनुकूल अवस्थाहरूमा खानेकुरामा ब्याक्टेरियाका संख्या प्रत्येक 20 देखि 30 मिनेटमा दोब्बर हुनसक्छन्।
- जीवाणिक वृद्धिका चारवटा चरणहरू हुन्छन्: **मन्द वृद्धि, तीव्र वृद्धि, स्थिर र मृत्यु**
- व्यक्टेरियाको एकदमै द्रुत वृद्धि **तीव्र वृद्धि चरण**मा हुने गर्छ।
- ब्याक्टेरियाको वृद्धिमा छ वटा तत्वहरूले प्रभाव पार्छन्: **खानेकुरा, अम्लीयपन, तापक्रम, समय, अक्सिजन र ओसिलोपन** (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM)।
- भाइरसहरू खानेकुरामा पुनरुत्पादन हुन सक्दैनन्। तथापि, भाइरसहरू खानेकुरामा प्रवेश गरे भने तिनीहरू मानिसमा प्रसारित हुन सक्छन्।
- हेपाटाइटिस ए र नोरोभाइरस खानामा उत्पन्न हुने साधारण भाइरसहरू हुन्। व्यक्तिले सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरी दूषित बनाएको खाना वा पानी खाँदा यी भाइरसहरू प्रसारित हुन्छन्। चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि उचित रूपमा हात धुने कार्यले प्रसारणलाई रोक्न सक्छ।

- ट्रिचिनोसिस निम्त्याउने *ट्रिचिन्नेला स्पाइरालिस* खानेकुरामा उत्पत्ति हुने परजीवी हो जुन विशेषगरी पकाइएका सुँगुरको मासुमा भेटिन्छ/ ट्रिचिनोसिसको रोकथाम गर्न सुँगुरको मासुलाई 150°F मा 15 सेकेण्डसम्म पकाउनुहोस्।
- *एनिसाकिस सिम्प्लेक्स* खानेकुरामा उत्पन्न हुने परजीवी हो जुन विशेषगरी सामुद्रिक माछामा पाइन्छ।
- *साल्मोनेला इन्टेरिटिडिस* सामान्यतया कुखुराको काँचो मासु र काँचा अण्डाहरूमा पाइने ब्याक्टेरियम हो।
- हामीले सुक्ष्मजीवी *Clostridium perfringens* को वृद्धिलाई तीव्र चिस्याउने, तीव्र पुनः तताउने र अग्रिम रूपमा खानेकुरा तयार नगर्ने जस्ता कार्यहरू गरी नियन्त्रण गर्न सक्छौं।
- *स्ट्याफिलोकोकस औरेयस* सामान्यतया स्वस्थ मानिसहरूमा हुने ब्याक्टेरियम हो।
- *स्ट्याफिलोकोकस औरेयस* को कारणले खानेकुराहरूबाट हुने बिमारी मध्ये *स्ट्याफिलोकोकस* खाद्य नशा साधारण बिमारी हो, जसलाई राम्रो व्यक्तिगत सरसफाई गरेर तथा खानको लागि तयार खानेकुराहरूलाई खाली हातले नछोएर रोकथाम गर्न सकिन्छ।
- बिमारी खाद्य कामदारहरूले खानेकुरा छुँदा वा खानेकुरा मार्फत जीवाणु प्रसारित हुन सक्ने हुँदा आफूहरू पूर्णरूपमा निको नहुँदा सम्म त्यहाँ काम गर्नुहुँदैन।
- *E. coli 0157:H7* लाई निर्मूल पार्न मासुको सानो टुक्रा(उदाहरण, हामबर्गरहरू) लाई न्यूनतम 158°F तापक्रममा पकाउनुपर्छ।
- *कोस्ट्रिडियम बोटुलिनिम* बोटुलिज्म निम्त्याउने ब्याक्टेरियम हो। यो घरमा भएका डब्बाका खानेकुराहरू, सेकिएको माछा, तेलको लसुन तथा अन्य एनएरोबिक (हावा नभएको) वातावरणका खानेकुरामा पाइन्छ।
- उच्च स्तरका हिस्टामाइन (उदाहरण, टुना, म्याक्केरेल, बोनिटो, माही माही, ब्लूफिस)हरू भएका निश्चित माछा खाँदा समय र तापक्रमको दुरुपयोगका कारणले *स्क्रोम्ब्रोइड* विषाक्तता हुने गर्छ।

- दूषित बनेका हुन सक्ने वस्तुहरूमा कुनै पनि क्रियाकलाप गरिसकेपछि हातहरू पूर्णरूपमा धुनुपर्छ। उदाहरणका लागि, काम गर्नुभन्दा अगाडि र काँचा खानेकुराहरू समात्ने, चर्पी प्रयोग गर्ने, खोक्ने, हाच्छिउँ गर्ने, धुम्रपान गर्ने, खाने, पिउने तथा कन्याउने आदि कार्य गरेपछि हातहरू धुनुपर्छ।
- न्यूयोर्क शहर स्वास्थ्य आचार-संहिताले सबै खाद्य तैयारी क्षेत्रहरूको 25 फिट भित्र र सबै चर्पीहरूमा वा त्यसको नजिकै हात धुने सिङ्कहरू सहजै पहुँचयोग्य बनाउन आवश्यक गराउँछ।
- हात धुने सिङ्कहरूमा साबुन, तातो र चिसो चलिरहने पानी, नष्ट गर्नयोग्य टावेलहरू वा हात सुकाउने र "Wash Hands" (हातहरू धुनुहोस्) संकेत उपलब्ध गराइनुपर्छ।
- न्यूयोर्क शहर स्वास्थ्य आचार-संहिताले सबै खाद्य कामदारहरूलाई उचित कपाल निरोध, सफा एप्रोन र बाहिरी पोशाकहरू लगाउन तथा आफ्ना पाखुरा तथा हातहरूमा (विवाहका ब्यान्ड तथा चिकित्सा ब्रास्लेटहरू बाहेकका) गरगहना नलगाउन आवश्यक गराउँछ। खाद्य कामदारहरूले श्रृङ्गार पनि गर्नुहुँदैन।

### दिन 3 समीक्षा

- जमेका खानेकुराहरूलाई पगाल्ने तीनवटा स्वीकारयोग्य विधिहरू छन्: तिनीहरूलाई फ्रिजमा राख्ने, चिसो बगिरहेको पानीमा राख्ने वा माइक्रोवेभ ओभनमा राखी निरन्तर पकाएर पगाल्ने
- ब्याक्टेरिया काँचो खानेकुराबाट पकाइएका वा खानका लागि तयार खानेकुरामा प्रवेश गर्दा क्रस कन्टामिनेसन हुन्छ।
- कुखुरा, भरिएको मासु तथा भरावटलाई 165°F को आन्तरिक तापक्रममा पकाउनुपर्छ।
- टुक्रा मासु र खाद्य पदार्थ समावेश भएको टुक्रा मासुलाई 158°F को आन्तरिक तापक्रममा पकाउनुपर्छ।
- सुँगुरको मासुलाई 150°F को आन्तरिक तापक्रममा पकाउनुपर्छ।
- काँचो अण्डाहरूलाई न्यूनतम 145°F तापक्रममा पकाउनुपर्छ।
- माछा, शेलफिस, गाईको मासु, भैंडाको मासु तथा अन्य सबै मासुहरूलाई न्यूनतम 140°F तापक्रममा पकाउनुपर्छ।
- तातो बनाइराख्ने एकाइ राखिने सबै ताता खानेकुराहरूलाई 140°F वा सो भन्दा बढी तापक्रममा राख्नुपर्छ।
- खानेकुराहरूलाई तीव्र रूपमा चिस्याउने विधिहरूमा यी कुराहरू समावेश हुन्छन्: खानेकुरालाई सामयिक स्टिरिड बरफ पानीमा डुबाउने, 4 इन्च गहिरो चिस्याउने प्यानमा खानेकुरालाई 1 देखि 2 इन्च तल खन्याउने; तीव्र रूपमा चिसो बनाउने एकाइको प्रयोग गर्ने, ठोस खानेकुराहरू स-साना टुक्राहरू (6 lbs वा कमका टुक्राहरू)मा काट्ने।
- चिस्याउनका लागि फ्रिजना राखिएका तातो खानाहरू को तापक्रम 41°F वा सो भन्दा कम भएपछि मात्र तिनीहरूलाई छोप्नुपर्छ।
- जसलाई तातो बनाइराख्ने एकाइमा राखिने पहिले नै पकाएर फ्रिजमा राखिएका खानेकुराहरूलाई तीव्र रूपमा स्टोभ वा ओभनको प्रयोग गरी 165°F तापक्रममा पुनः

तताउनुपछ। खानेकुराहरूलाई तताउनको लागि कहिल्यै पनि तातो बनाइराख्ने एकाइको प्रयोग नगर्नुहोस्।

- खानको लागि तयार खानेकुराहरूमा कार्य गर्दा कहिल्यै पनि खाली हातहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। सधैं सफा र स्वच्छ ग्लोभहरू लगाउनुहोस् वा चिम्टाहरू, स्पाचुला, डेली पेपर वा सर्भिड चम्चा प्रयोग गर्नुहोस्।
- नष्ट गर्न योग्य ग्लोभहरू प्रयोग गर्दा खानेकुराहरूलाई दूषित बनाउनबाट रोक्नका लागि प्रायः तिनीहरूलाई परिवर्तन गर्नुहोस्।
- सबै पाकशाला (खानासँग सम्बन्धित) र गमला/जुठो भाडाहरू धुने ठाउँहरूमा एअर ब्रेकहरू उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- पिउनयोग्य पानीको आपूर्तिसँग प्रत्यक्ष जडान भएका कुनैपनि सामग्रीमा वायुमण्डलीय भ्याक्युम ब्रेकरहरू (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) स्थापना भएको हुनुपर्छ। उदाहरणहरूको लागि आइस मेसिन, कफी मेसिन र डिसवासरहरू।
- होज बिब भ्याक्युम ब्रेकरको स्थापना गरी क्रस जडानलाई प्रतिबन्ध गर्न सकिन्छ।
- ग्याँसबाट चल्ने सबै वाटर हिटर इजाजतप्राप्त प्लम्बरद्वारा स्थापना गरिएको हुनुपर्छ र ब्याक ड्राफ्टको लागि निरीक्षण गरिएको हुनुपर्छ।
- न्यूयोर्क सिटी कानूनहरूले उपयुक्त ग्रिज इन्टरसेप्टर नभएका कुनै पनि नालीमा ग्रिज फाल्नु गैर-कानूनी बनाएको छ।



## दिन 4 समीक्षा

- भाँडाहरू माइने उपयुक्त क्रम भनेको *माइने, पखाल्ने, सफाई गर्ने* र *हावाले सुख्खा बनाउने हो*।
- हरेकपटकको प्रयोगको बीचमा, कटिड बोर्डहरूलाई *धुने, पखाल्ने* र *सफाई गर्ने गर्नुपर्छ*।
- तातो पानीमा, भाँडाहरूलाई 170°F तातो पानीमा कम्तीमा 30 सेकेण्ड डुबाउनुहोस्।
- 50 PPM क्लोरिनमा आधारित सेनिटाइजिङ सोल्युसन तयार गर्नका लागि, 1 ग्यालन पानीमा ½ आउन्स ब्लिच मिसाउनुहोस्।
- 50 PPM सेनिटाइजिङ सोल्युसनलाई भाँडाहरू कम्तीमा 1 मिनेट प्रयोग गर्नुहोस्।
- 100 PPM क्लोरिनमा आधारित सेनिटाइजिङ सोल्युसन तयार गर्नका लागि, 1 ग्यालन पानीमा एक आउन्स ब्लिच मिसाउनुहोस्।
- 100 PPM सेनिटाइजिङ सोल्युसनलाई विशेषगरी पोछा लगाउन, स्प्रे गर्न वा खन्याउनका लागि प्रयोग गरिन्छ।
- पोछा लगाउने कपडाहरू 50 PPM सेनिटाइजिङ सोल्युसनमा भण्डार गरिएको हुनुपर्छ।
- रासायनिक सरसफाईको अवधिमा रासायनिक सोल्युसनलाई जाँच किटले जाँच्नुपर्छ।
- खानेकुरा राख्ने क्षेत्रमा 20 वा सोभन्दा धेरै सिट भएमा पाहुनाका लागि बाथरूम उपलब्ध गराइएको हुनुपर्छ।
- एकीकृत किट व्यवस्थापनका मुख्य तीन रणनीतिहरू यी हुन: *भोकै राख्ने, तिनीहरू बाहिर बनाउने* र *नष्ट गर्ने*।
- रेस्टुरेन्टमा फैलिएका मुसाहरूलाई खानेकुरा उपलब्ध भएन भने तिनीहरू अन्तै जानेछन्।

- मुसाहरू आफूभन्दा एक चौथाई भन्दा कम आकारका खुला ठाउँबाट पस्छन् भन्ने मानिन्छ।
- खानेकुरामा जिउँदो मुसा खस्नु भनेको गम्भीर कुरा हो।
- रेस्टुरेन्टमा किटनाशक र परिजीवी नियन्त्रकहरू इजाजतप्राप्त किट नियन्त्रण अधिकारीद्वारा मात्र प्रयोग गरिन्छ।
- खाद्य क्षेत्रबाट माखा र साइलाहरू निराकरण गर्ने उत्कृष्ट विधि भनेको सरसफाई र स्वच्छ राख्नु हो।

## दिन 5 समीक्षा

- संकट विश्लेषण र संकटपूर्ण नियन्त्रण पोइन्टका लागि HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)।
- HACCP हानिकारक सूक्ष्म जीवहरूबाट खानेकुरा सुरक्षा गर्ने प्रणाली हो।
- HACCP का सात सिद्धान्तहरू यी हुन्: संकट पहिचान गर्ने, संकटपूर्ण नियन्त्रण पोइन्टहरू (Critical Control Points, CCP) निर्धारण गर्ने, संकटको दायरा सेट गर्ने, CCP को निगरानी गर्ने, सुधारात्मक कदम चाल्ने, प्रणालीले काम गरेको छ भनी रुजू गर्ने र अभिलेखहरू राख्ने।
- CCP खानेकुरा प्रवाहको कुनै पोइन्ट हो जहाँ संकट निराकरण गर्नका लागि कदम चाल्नुपर्छ।
- सम्भावित संकटपूर्ण खानेकुराहरू तापक्रम खतरा क्षेत्रमा 2 घण्टा भन्दा बढी समय छोडिएको छ, भने त्यस्ता खानेकुरा सुरक्षित हुँदैनन् र फ्याक्नुपर्छ।
- टुना जस्ता चिसो सलादहरू बनाउँदा मिश्रणहरूलाई पहिले चिसो बनाएर राख्नु उत्कृष्ट अभ्यास हो।
- कृत्रिम ट्रान्स फ्याटले LDL ("खराब" कोलेस्टेरोल) लाई बढाउँछ जसले मुटुको रोग निम्त्याउँछ।
- कृत्रिम ट्रान्स फ्याटलाई सबै रेस्टुरेन्टको खानेकुराहरूमा प्रतिबन्धित गरिएको छ।
- खानेकुरा सुरक्षा, सुरक्षा, साधारण कार्य अभ्यासको सुधार गर्नका लागि खाद्य सञ्चालनहरूको स्वयम् मूल्याङ्कन नियमित रूपमा गर्नुहोस्।
- कार्यस्थलमा रेस्टुरेन्ट कामदारहरूलाई लाग्ने सामान्यता लाग्ने चोटपटकहरू भनेका चिप्लिने, ठोकिने, लड्ने, काट्ने, चिरिने, पोल्ने, मांशपेशी खुम्चिने, खुम्चिने र करेन्ट लाग्ने हुन्।
- चिप्लिने, ठोकिने, लड्नेबाट बच्नको लागि खाद्य कामदारहरूले नचिप्लिने जुत्ता लगाएको हुनुपर्छ।