

දිනය 1 සමාලෝචනය

- සෑම ආහාර සේවා ආයතනයක් සතුවම නිව්යෝක් නාගරික සෞඛ්‍ය (New York City Health Department) දෙපාර්තමේන්තුව මගින් නිකුත් කළ වලංගු අවසර පත්‍රයක් තිබිය යුතුය.
- සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ට ඕනෑම ක්‍රියාත්මක ආහාර සේවාවක් හෝ ආහාර සැකසුම් ආයතනයක් පරීක්ෂා කිරීමේ අයිතිය තිබේ. පරීක්ෂාව සිදු කරන අතරතුරදී පරීක්ෂකවරුන්ට එය ආයතනයේ සියලුම ස්ථානයන් වෙත ඇතුළු වීමට ඉඩ ලබා දිය යුතුය.
- නිව්යෝක් නාගරික සෞඛ්‍ය (New York City Health Code) නීති සංග්‍රහය අනුව, සියලුම ආහාර සේවා ආයතනයන්හි අධීක්ෂකවරුන්ට ආහාර ආරක්ෂණ සහතිකයක් තිබිය යුතුය.
- ආහාර යනු අනුභව කළ හැකි දේවල්, අයිස්, පාන වර්ග හෝ මිනිස් පරිභෝජනය පිණිස කැම පිසීමට භාවිතා කෙරෙන හෝ අලෙවි කරනු ලබන ද්රව්ය වේ.
- ආපදා ඇති කළ හැකි ආහාර (Potentially Hazardous Foods, PHFs) යනු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වේගවත් වර්ධනයට උපකාරී වන ආහාර වර්ග වේ.
- PHFs සඳහා නිදසුන්වලට අමුද්‍රව්‍ය හා පිසු මස්, කුකුළු පවුලේ මස්, කිරි සහ කිරි ආහාර, මාළු, බෙල්ලන්, ටෝෆු, පිසින ලද බත්, පැස්ටා, බෝංචි, අර්තාපල් සහ තෙලෙහි ගිල්වන ලද සුදුසු ඇතුළත් වේ.
- උෂ්ණත්ව අවදානම් කලාපය වනුයේ **41°F** සහ **140°F** වේ. මෙම පරාසය තුළ, ඉතාමත් භාහිර ක්ෂුද්‍රජීවීන් වේගයෙන් බෝවේ.
- ආහාරවල උෂ්ණත්වය මැනීම සඳහා භාවිතා කෙරෙන තෙයාකාර උෂ්ණත්වමාපක වනුයේ: **bimetallic stem** (0°F සිට 220°F පරාසය තුළ), **thermocouple** සහ **thermistor** (ඩිජිටල්) වේ. *වීදුරුමය උෂ්ණත්වමාපක ආහාර සේවා ආයතන තුළ භාවිතා කිරීම නීතියෙන් තහනම් කර තිබේ.*
- එක්සත් ජනපද කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව (United States Department of Agriculture, USDA) විසින් පරීක්ෂා කරනු ලබන මස් වර්ගවල **USDA** පරීක්ෂණ මුද්‍රාව තිබිය යුතුය.
- නම් බැක්ටීරියා වර්ධනය වැළැක්වීමට දුම් ගැසූ මාළු **38°F** ට අඩු උෂ්ණත්වයක තැබිය යුතුය.
- බෙල්ලන් වර්ග ලැබිය යුත්තේ බෙල්ලන් ටැග් එකද සහිතවය. නිෂ්පාදනය නිකුත් කර අඩු වශයෙන් දින 90ක් යන තුරු වත් මෙම ටැග් ගොනු කොට තැබිය යුතුය.

- කිරි සහ කිරි ආහාර එක්කෝ පාස්ටරීකෘත කළ යුතු අතර, ඒවා දින 9ක් ඇතුළු දින තුළදී අලෙවි කළ යුතු අතර, අධි-පාස්ටරීකෘත කළහොත් දින 45ක දින තුළ අලෙවි කළ යුතුය.
- අමුද්‍රව්‍ය සංග්‍රහ කෙරෙන සියලු පළතුරු සහ එළවළු සංග්‍රහ කිරීමට පෙර හොඳින් සේදිය යුතුය.
- නවීකරණය කළ ආකාරයේ ඇසුරුම් තළ ඇති සියලු වාණිජමය ආහාර නිෂ්පාදකයාගේ පිරිවිතර අනුව භාවිතා කළ යුතුය.
- නිවයෝක් නාගරික සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව වෙතින් විශේෂ අවසරයක් ලබා ගෙන ඇත්නම් මිස සිල්ලර ආහාර ආයතනයක රික්තක ඇසුරුම් කළ ආහාරවල ඇසිරීම නීතියෙන් තහනම් වේ.
- FIFO යන්නෙහි අදහස පළමුව ඇතුළු පළමුව එළියට (**First In First Out**) යන්න වේ. FIFOක්‍රමය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පළමු පියවර වනුයේ නිෂ්පාදනයේ දිනය යෙදීමය.
- නිවයෝක් නාගරික සෞඛ්‍ය නීති සංග්‍රහය අනුව සියලුම ආහාර ද්‍රව්‍යය පොළොව මට්ටමේ සිට අඟල් 6ක් උසින් ගබඩා කර තිබිය යුතුය.
- අන්තර් ආහාර දූෂණය වළක්වා ගැනීමට, ශීතකරණයේ තිබෙන සියලුම අමු ආහාර ද්‍රව්‍ය පිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය වලට පහළින් ගබඩා කළ යුතුය.
- ශීත උෂ්ණත්වය ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනයේ වේගය අඩාල කරයි.
- සියලු ශීත කළ ආහාර 41°F ට අඩු උෂ්ණත්වයක තැබිය යුතුය (දුම් ගැසූ මාළු හැර, ඒවා සියලුම අවස්ථාවන්හි තැබිය යුත්තේ 38°F) හෝ ඊට අඩු උෂ්ණත්වයක් තුළ වේ.
- වියළි ගබඩා ප්‍රදේශ හොඳින් ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි තබන්න.
- අපජල මාර්ගවලට යටින් කිසිදු විටක ආහාර වර්ග ගබඩා නොකරන්න.
- ගබඩා කළ ආහාර ආවරණය කර තැබිය යුතු අතර ආහාරවලට හානි කරන සතුන්ට ඇතුළු විය නොහැකි බඳුන්වල ගබඩා කළ යුතුය.
- මිනිස් පරිභෝජනය සඳහා වන අයිස් කැන්, බෝතල් හෝ වෙනත් ආහාර නිෂ්පාදන ගබඩා කිරීම සඳහා භාවිතා නොකළ යුතුය.
- ආහාර අයිස්වල කෙළින්ම ගබඩා කරන විට, අයිස්වලින් ඉවත් වන ජලය නිරන්තරව ගලා යෑමට සැලැස්විය යුතුය.
- ආහාර අනුභව කිරීම සඳහා යොදා ගැනෙන සෑම ස්ථානයකම (මනාව පෙනෙන පරිදි) "First Aid Choking" (ආහාර හිර වීම සඳහා ප්‍රථමාධාර) පෝස්ටරය ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
- මද්‍යසාර පාන වර්ග සංග්‍රහ කරන ආහාර සේවා ආයතන "Alcohol and Pregnancy Warning" (මද්‍යසාර හා ගර්භණිභාවය) පිළිබඳ සංඥාව ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු වේ.

- සියලු අත් සෝදන බේසම් අසල "Wash Hands" (අත් සේදීම) පිළිබඳ සංඥාව ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
- එක් ආයතනය පුරාම "No Smoking" (දුම් පානය කිරීම තහනම්) යන සංඥාව ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.

දිනය 2 සමාලෝචනය

- අපගේ සෞඛ්‍යයට මූලික හානි තුනක් සිදු වේ: භෞතික, රසායනික සහ ජෛව විද්‍යාත්මක.
- ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය (උදා. වීදුරු කොටස්, ලෝහ කොටස්) ආහාරයක තිබීම භෞතික උපද්‍රවයක් ලෙස සැලකේ.
- හානිකර රසායනික ද්‍රව්‍ය (උදා. පලිබෝධ නාශක, පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය, වට්ටෝරු ඖෂධ) ආහාරයක තිබීම රසායනික උපද්‍රවයක් ලෙස සැලකේ.
- ක්ෂුද්‍රජීවීන් (බැක්ටීරියා, වෛරස්, පරපෝෂිතයන් සහ පුස් වර්ග)
- හානිකර (ව්‍යාධිජනක) බැක්ටීරියා මගින් දූෂණය වූ ආහාර බොහෝ විට දූෂණය වී ඇති බවක් නොපෙනේ; පෙනුමෙහි, රසයෙහි, හෝ සුවඳෙහි කිසිදු වෙනස්කමක් නොපෙනේ.
- හිතකර තත්ත්වයන් තුළ ආහාරයක් තුළ තිබෙන බැක්ටීරියා සංඛ්‍යාව සෑම විනාඩි 20 සිට 30 අතර කාලයක් තුළම දෙගුණ විය හැකිය.
- බැක්ටීරියා වර්ධනයේ අදියර හතරක් තිබේ: ප්‍රමාද, ලඝු, නිශ්චල සහ මරණ යනු එම අදියර හතර වේ.
- බැක්ටීරියාවල ඉතාමත් වේගවත් වර්ධනය පවතිනුයේ ලඝු අවදිය තුළය.
- බැක්ටීරියාවල වර්ධනයට සාධක හයක් බලපායි: ආහාර, ආම්ලිකතාව, උෂ්ණත්වය, කාලය, ඔක්සිජන්, සහ තෙතමනය (**Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM**).
- වෛරස්වලට ආහාර තුළ බෝවිය නොහැක. කෙසේ වෙතත්, ඒවා ආහාර තුළට ඇතුළු වුවහොත් මිනිසුන් තුළට සම්ප්‍රේෂණය වීමට පුළුවන.
- හෙපටයිටිස් A සහ නෝරෝවෛරස් යනු ආහාරවලින් උපදින වෛරස් වර්ග වේ. මෙම වෛරස් වර්ග සම්ප්‍රේෂණය වනුයේ ආසාදනයට ලක් වී ඇති පුද්ගලයෙකුගේ අශුච්චලින් දූෂණය වූ ආහාරයක් හෝ පානයක් කිසියම් පුද්ගලයෙකු ජීරණය කළ විට වේ. වැසිකිළි භාවිතා කිරීමෙන් පසුව නිසි ලෙස අත් සේදීමෙන් සම්ප්‍රේෂණය වළක්වා ගත හැකිය.
- මස්පිඬුවල පණු රෝගවලට මුල් වන ටීරිවිනෙලා ස්පයිරලිස් යනු අඩුවෙන් පිසින ලද උරු මස්වල නිරතුරුව හමු වන ආහාරවල උපදින පරපෝෂිතයින් විශේෂයකි. මස්පිඬුවල පණු රෝග වළක්වා ගැනීමට තත්පර 15ක කාලයක් 150°F උෂ්ණත්වයක පිස ගන්න.
- ඇනිසැකිස් සිම්ප්ලෙක්ස් යනු මුහුදු මාළුවල නිතර හමු වන ආහාරවල උපදින පරපෝෂිතයින් විශේෂයකි.
- ඇනිසැකිස් සිම්ප්ලෙක්ස් යනු අමු කුකුළු වර්ගයේ මස්වල සහ කටු සහිත බිත්තරවල සුලබව දක්නට ලැබෙන බැක්ටීරියා විශේෂයකි.

- ක්ලෝස්ට්‍රිඩියම් පර්ෆරින්ජන්ස් නම් ක්ෂුද්‍රජීවී විශේෂයේ වර්ධනය වේගයෙන් සිසිල් කිරීම, වේගයෙන් රත් කිරීම සහ වේලාසනින් ආහාර පිළියෙල කිරීමෙන් වැළකී සිටීමෙන් පාලනය කර ගත හැකිය.
- ස්ටැපිලොකොක්ස් අවුරේචුස් යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්න මානවයින් විසින් සුලබව දරා සිටින බැක්ටීරියා විශේෂයකි.
- ස්ටැපිලොකොක්කුමය ආහාර විෂවීම යනු ස්ටැපිලොකොක්කුමය අවුරේචුස් මගින් ඇති වන ආහාරවලින් හට ගන්නා රෝගයක් වන අතර, එය වළක්වා ගත හැක්කේ යහපත් පුද්ගල සනීපාරක්ෂාවෙන් සහ අනුභව කිරීමට සඳහා සුදානමින් පවතින ආහාර ද්‍රව්‍ය අත්වැසුම් නොමැති අත්වලින් ඇල්ලීමෙන් වැළකීමෙනි.
- ආහාර අතපත ගැමෙන් හෝ ආහාර තුළින් සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් සහිත ආහාර සේවකයින් සම්පූර්ණයෙන්ම සුව වන තෙක් සේවයට නොපැමිණිය යුතුය.
- ඊ. කෝලි 0157:H7 ඉවත් කර ගැනීමට අඹරන ලද මස් (උදා. හැම්බර්ග්ස්) ආදිය අවම උෂ්ණත්ව 158°F කදී පිසගත යුතුය.
- ක්ලෝස්ට්‍රිඩියම් බොටුලිනම් යනු බොතූලිනියාව හට ගැනීමට හේතුවන බැක්ටීරියා විශේෂයකි. නිවසේදී ටින් කරනු ලබන ආහාර, දුම්ගැසු මාළු, තෙලෙහි ගිල්වන ලද සුදුළු-භූ සහ වාතය මුක්ත (වාතයෙන් තොර) පරිසරයක් තුළ පවතින ඕනෑම ආහාර වර්ගයක් හා එය සම්බන්ධ වේ.
- ස්කොම්බ්‍රොයිඩ් විෂවීම හට ගනුයේ කාලය සහ උෂ්ණත්වය අනිසි ලෙස භාවිතා කරන ලද ඉහළ මට්ටමක හිස්ටැමින් පවතින මාළු (උදා. ධූනා, මැකරල්, බොනිටෝ, මහි, බ්ලූෆිෂ්) ආහාරයට ගැනීමෙනි.
- ඒවා දූෂණය වී ඇති ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක යෙදීමෙන් පසු අත් හොඳින් සේදිය යුතුය. නිදසුනක් ලෙස, වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ අමු ආහාර ද්‍රව්‍යය සමඟ වැඩ කළ පසුව, වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසුව, කැස්සකින් පසුව, කිවිසීමකින් පසුව, දුම් පානය කිරීමෙන් පසුව, ආහාර අනුභව කිරීමෙන් පසුව, බීම වර්ග භාවිතයෙන් පසුව සහ කැසීමෙන් පසුව හොඳින් අත් සේදිය යුතුය.
- නිවයෝක් නාගරික සෞඛ්‍ය නීති සංග්‍රහය අනුව, ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ස්ථානවලින් අඩි 25 සීමාවක් තුළ සහ වැසිකිළි තුළ හෝ අසල අත්සෝදන බේසම් සවි කර තිබිය යුතුය.
- අත්සෝදන බේසම් අසල, සබන් උණුසුම් සහ සිසිල් ජලය, අත් පිසින කඩදාසි හෝ අත් වියළන යන්ත්‍රයක් සහ "Wash Hands" (අත් සේදීම) සලකුණක් තිබිය යුතුය.
- නිවයෝක් නාගරික සෞඛ්‍ය නීති සංග්‍රහය අනුව සියලු ආහාර සේවකයින් නියමිත හිස්වැසුම්, පිරිසිදු ඒප්‍රන සහ බාහිර ඇඳුම් හැඳ සිටිය යුතු අතර, ඔවුන්ගේ බාහුවල සහ අත්වල කිසිදු ආහරණයක් නොපැළදිය යුතුය (මංගල ආහරණ සහ වෛද්‍යමය අත් පළඳනා හැර). ආහාර සේවකයින් කිසිදු මේක් අප් කිරීමක් නොපැළදිය යුතුය.

දිනය 3 සමාලෝචනය

- ශීත කරන ලද ආහාර හිමාහරණය කිරීමේ පිළිගත හැකි ක්‍රම තුනක් තිබේ: ඒවා ශීතකරණයේ දැමීම, සිසිල් ගලා යන ජලය තුළට දැමීම, හෝ මයික්‍රෝවේව් උදුනක හිමාහරණය කර ඒ වහාම පිසීම.
- අතුරු දුෂණය හට ගන්නේ අමු ආහාර ද්‍රව්‍යවල පවතින බැක්ටීරියා පිසූ ආහාර හෝ අනුභවයට සුදානම්ව පවතින ආහාර තුළට ඇතුළු වීමෙනි.
- කුකුළු වර්ගයේ මස්, කුළුබඩු යෙදූ මස් සහ එසේ යොදනු ලබන කුළුබඩු 165°Fක අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වයක් තුළදී පිස ගත යුතුය.
- අඹරන ලද මස් සහ අඹරන ලද මස් සහිත ආහාර 158°Fක අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වයක් තුළදී පිස ගත යුතුය.
- උරු මස් 150°Fක අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වයක් තුළදී පිස ගත යුතුය.
- අමු කටු සහිත බිත්තර 145°F ක අවම උෂ්ණත්වයකදී පිස ගත යුතුය.
- මාළු, බෙල්ලන් වර්ග, හරක් මස්, බැටළු මස් සහ අනෙකුත් සියලු මස් වර්ග 140°F ක අවම උෂ්ණත්වයකදී පිස ගත යුතුය.
- උණුසුම් රඳවා තැබීමේ ඒකකවල ගබඩා කෙරෙන සියලු උණුසුම් ආහාර වර්ග හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් 140°F තුළ තැබිය යුතුය.
- ආහාර වේගයෙන් සිසිල් කිරීම සඳහා වන ඵලදායී ක්‍රමවලට පහත දැ ඇතුළත් වේ: ආහාර අයිස් ජලයේ ගිල්වා වරින් වර කැලතීම; සිසිල්කරණ බඳුන්වල අඟල් 1 - 2 සිට අඟල් 4 දක්වා ගැඹුරකට වක් කිරීම; වේගයෙන් සිසිල්වන ඒකක භාවිතා කිරීම; සහ දැඩි ආහාර වර්ග කුඩා කොටස්වලට කැපීම (රාත්තල් 6 හෝ ඊට අඩු කොටස්වලට).
- සිසිල් වීම සඳහා ශීතකරණය තුළ තබන උණුසුම් ආහාර ආවරණය කළ යුත්තේ උෂ්ණත්වය 41°F හෝ ඉන් පහළ අගයකට පැමිණි පසුය.
- කලින් පිසින ලද ආහාර සහ ශීතකරණයේ තබා සංග්‍රහය උණුසුම් රැඳවීමේ ඒකකවලින් ලබා ගන්නා ආහාර උදුනක් භාවිතා කර 165°F ක උෂ්ණත්වයකට රත් කරගත යුතුය. ආහාර රත් කිරීමට උණුසුම් රැඳවුම් ඒකක කිසිවිටකත් භාවිතා නොකරන්න.
- අනුභවයට සුදානම්ව පවතින ආහාර කිසිවිටකත් අත්වැසුම් නොමැතිව නොඅල්ලන්න. හැමවිටම පිරිසිදු සහ සනීපාරක්ෂක අත්වැසුම් යුගලක් භාවිතා කරන්න, නැතහොත් අඩු භාවිතා කරන්න, එසේ නැතහොත් පළල් පැති, ඩෙලි කඩදාසි හෝ ආහාර බෙදන හැඳි භාවිතා කරන්න.
- භාවිතයෙන් පසු ඉවත දමන අත්වැසුම් භාවිතා කිරීමේදී, ආහාර දුෂණය වළක්වා ගැනීමට ඒවා නිතර මාරු කරන්න.
- සියලු කුලීනරි (ආහාර හා සම්බන්ධ) සහ බඳුන්/දිසි සෝදන බේසම්වලට එයා ඉක්කම් සැපයිය යුතුය.

- පානයට නුසුදුසු ජල සැපයුමක් වෙත සෘජු සම්බන්ධයක් සහිත සෑම උපකරණයක් සඳහා පාරිසරික රික්තක බණ්ඩාන (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) සවි කළ යුතුය. නිදසුන්වලට පහත දෑ ඇතුළත්ය
අයිස් යන්ත්‍ර, කෝපි සාදන යන්ත්‍ර සහ පිහන් සෝදන යන්ත්‍ර
- හෝස් බිබ් රික්තක බණ්ඩානයක් සවි කිරීමෙන් හරස් සම්බන්ධතාව වළක්වා ගත හැකිය.
- ගෑස්වලින් ක්‍රියාත්මක වන සියලු ජල හීටර් යන්ත්‍ර සවි කිරීම සහ කළ යුත්තේ බලපත්‍ර සහිත පයිප්ප ශිල්පියෙකු විසින් වන අතර හුමාලය ඇති වේදැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය.
- නියමිත ග්‍රීස් අතුරු වළක් නොමැති කිසිදු සෝදන බේසමක් බැහැර කිරීමට නිව්යෝක් නාගරික නීතිවලින් ඉඩ නොලැබේ.

දිනය 4 සමාලෝචනය

- අතින් සෝදන විට පිහන් සේදීමේ නියමිත අනුපිළිවෙල වනුයේ සේදීම, පෙහෙන්නට දැමීම, පිරිසිදු කරන ද්‍රව්‍ය යෙදීම සහ සුළඟින් වේලෙන්නට ඉඩ හැරීම වේ.
- එක් භාවිතයන් අතරතුර, එළවළු කපන පුවරු සේදීම, පෙහෙන්නට හැරීම සහ පිරිසිදු කාරක යෙදීම කළ යුතුය.
- උණුසුම් ජල සනීපාරක්ෂාව සිදු කිරීමට, භාජන **170°F** ජලයේ තත්පර 30ක් වත් ගිල්වා තබන්න.
- 50 PPM ක ක්ලෝරීන් මූලික පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණයක් සාදා ගැනීමට, ජලය ගැලුම් 1කට බිලීව් අවුන්ස ½ක් එක් කරන්න.
- විනාඩි 1ක කාලයක් සඳහා ගිල්වා තැබීමට 50 PPM ක පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණයක් භාවිතා කෙරේ.
- 100 PPM ක ක්ලෝරීන් මූලික පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණයක් සාදා ගැනීමට, ජලය ගැලුම් 1කට බිලීව් අවුන්ස එකක් එක් කරන්න.
- 100 PPM ක පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණයක් සාමාන්‍යයෙන් පිසීම, විදීම හෝ වැක් කිරීම සඳහා භාවිතා කෙරේ.
- පිසින රෙදි කැබලි ක 50 PPM ක පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණයක් තුළ ගබඩා කර තැබිය යුතුය.
- රසායනික පිරිසිදු කිරීමකදී, රසායනික ද්‍රාවණය පරීක්ෂණ කට්ටලයක් යොදා පරීක්ෂා කළ යුතුය.
- ආහාර සැපයීමේ ආයතනයක ආසන 20ක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් තිබෙන විට පාරිභෝගිකයින් සඳහා වන නාන කාමර පහසුකම් සැලසිය යුතුය.
- ඒකාබද්ධ පළිබෝධ කළමනාකරණයේ ප්‍රධාන උපායමාර්ග තුන වනුයේ: ඒවා අඩපණ කිරීම, ඒවා ගොඩනැඟීම සහ ඒවා විනාශ කිරීම වේ.
- මියන් බෝවී ඇති අවන්හලක ආහාර වෙත මියන්ට පිවිසිය නොහැකි විට, ඔවුන් ඉවත්ව යනු ඇත.
- මියන්ගේ ඇඟේ ප්‍රමාණයට වඩා හතරෙන් එකක් තරම් කුඩා විවරයන්ගෙන් ඇතුළු විය හැකි සත්ව විශේෂයක් ලෙස මියන් ප්‍රකටය.
- ආහාර ආයතනයක අමු මී බෙට් තිබීම ඉතාමත් දරුණු උල්ලංඝනය කිරීමක් වේ.
- අවන්හලක් තුළ කෘමිනාශක සහ මූසිකනාශක භාවිතා කිරීම කළ හැක්කේ බලපත්‍රලාභී පළිබෝධ පාලන නිලධාරියෙකුට පමණි.
- කිසියම් ආයතනය මැස්සන් සහ කැරපොත්තන් තුරන් කර ගැනීම කළ හැක්කේ නිසි පිරිසිදු කිරීම සහ සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙනි.

දිනය 5 සමාලෝචනය

- **HACCP** යනු උවදුරු විශ්ලේෂණය සහ තීරණාත්මක පාලන ලක්ෂය වේ (**Hazard Analysis and Critical Control Point**).
- HACCP යනු භානිකර ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනය පාලනය කර ගැනීම සඳහා වන ආහාර ආරක්ෂණ ක්‍රමයකි.
- HACCP හි මූලධර්ම හත වනුයේ: උවදුර හඳුනා ගැනීම, තීරණාත්මක පාලන ලක්ෂයන් (**Critical Control Points, CCP**) තීරණය කිරීම, තීරණාත්මක සීමා සැකසීම, CCP විමර්ශනය, නිවැරදි කිරීමේ පියවර ගැනීම, ක්‍රමය නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වේදැයි තහවුරු කර ගැනීම සහ වාර්තා තබා ගැනීම වේ.
- CCP යනු උවදුර තුරන් කර ගැනීමට ආහාර ප්‍රවාහය තුළ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු අවස්ථාව වේ.
- උවදුරු ඇති වීමට ඉඩ ඇති ආහාර වනුයේ පැය 2කට වැඩි කාලයක් අවදානම් උෂ්ණත්ව පරාසයේ තබා ඇති ආහාර වන අතර, එම කාලයෙන් පසුව එම ආහාර තවදුරටත් ආරක්ෂිත නොවන බැවින් ඒවා ඉවත දැමිය යුතුය.
- ට්‍රානා වැනි ශීත සලාද සෑදීමේදී, හොඳම ක්රමය වනුයේ භාවිතා කරන ද්‍රව්‍ය කළින් ශීත කිරීම වේ.
- කෘතීම අන්තර් මේද මගින් LDL ("නරක" කොලෙස්ටරෝල්) ඉහළ දමන අතර, එය හෘද රෝගවලට හේතුකාරක වේ.
- සියලුම ආහාර අවන්හල්වලට කෘතීම අන්තර් මේද භාවිතය තහනම් කර තිබේ.
- ආහාරවල ආරක්ෂාව, ආරක්ෂණ හා සාමාන්‍ය වැඩ පරිච්ඡේදයන් වැඩිදියුණු කිරීමට, ආහාර වැඩ කටයුතුවල ස්වයං-ඇගයීමක් වරින් වර සිදු කරන්න.
- අවන්හල් සේවකයන් අතර තුවාල වීමට මුල්වන ජර්ධාන හේතු වනුයේ ලිස්සා වැටීම්, පැකිළි වැටීම්, වැටීම්, කැපීම්, විදාරණයන්, පිළිස්සීම්, ජේශි වේදනා, උළුකු සහ විදුලි සැර වැදීම වේ.
- ලිස්සා වැටීම්, පැකිළි වැටීම් සහ බීම ඇද වැටීම් මඟ හරවා ගැනීමට, ආහාර සේවකයන් ලිස්සා නොයන සපත්තු පැළඳිය යුතුය.