

वर्गीकृत दक्ष कामदार (i)
खाद्य सेवा उद्योगको लागि सीप मूल्यांकन
परिक्षाको लागि अध्ययन सामग्री
“सरसफाई नियन्त्रणहरू”

संस्करण १ (२०७८ वैशाख २ संशोधन)

अन्तरिम अनुवाद (नेपाली)

जापान फूडसर्भिस एसोसिएसन

<अनुवादित संस्करणको परिचय>

यी "खाद्य सेवा उद्योग धन्धाको सीप मुल्यांकन परिक्षणको लागि अध्ययन सामग्री (Study Materials for Skills Assessment Test For Food Service Industry)" ले वर्गीकृत दक्ष कामदार (i) को आवश्यकताहरू अन्तर्गत रेस्टुरेन्टमा काम गर्न आवश्यक आधारभूत ज्ञान तथा सीपहरूको परिचय दिन्छन्। यस बाहेक, मूल सामग्रीहरूमा प्रयोग गरिएका जापानी शब्दावली जापानमा रेस्टुरेन्ट क्षेत्रमा काम गर्न सक्षम हुनको लागि एक आधारभूत आवश्यकता हो।

वर्गीकृत दक्ष कामदार (i) को लागि आवासको स्थिति प्राप्त गर्न आवश्यक सीप मुल्यांकन परिक्षणमा तीन विषयहरू पर्दछन्।

सरसफाई नियन्त्रण सम्बन्धी विषयहरू

“सरसफाई नियन्त्रणहरू”

मुख्य तयारी कार्यहरूसँग सम्बन्धित विषयहरू

“खाना तथा पेय पदार्थको तयारी”

मुख्य ग्राहक सेवा संचालनसँग सम्बन्धित विषयहरू

“ग्राहक सेवा”

अध्ययन सामग्रीहरू यसैगरी यी तीन विषयहरूले बनेका छन्।

यो सामग्रीले “सरसफाई नियन्त्रणहरू” को परिचय दिन्छ जुन खाद्य सेवा उद्योगमा काम गर्न आवश्यक मानिएको मुख्य रूपमा सरसफाई नियन्त्रणसँग सम्बन्धित छ। यस सामग्रीले कार्यहरूको लागि आवश्यक आधारभूत ज्ञान, आदिको परिचय दिन्छ; यद्यपि, केही विषयवस्तु तपाईंले काम गर्ने वास्तविक स्थानमा लागू हुने नियम, आदिभन्दा फरक हुनसक्छन्। यो यस कारण हो कि, जब कि आधारभूत अवधारणाहरू उही हुन्, त्यो कार्य गर्ने तरिका तपाईंले कार्य गर्ने स्थानको आधारमा फरक हुनसक्छ। यस अवस्थामा, कृपया तपाईंको कार्यस्थलमा लागू हुने नियमहरूको पालना गर्नुहोस्।

विषय-सूची

I . आधारभूत सरसफाई नियन्त्रणको ज्ञान

1. खाद्य विषाक्तताको आधारभूत ज्ञान
2. खाद्य विषाक्तता रोकथामको लागि ३ सिद्धान्तहरू
3. खाद्य विषाक्तता गर्ने विशिष्ट ब्याक्टेरिया तथा भाइरस

II . राम्रो सरसफाई अभ्यासको ज्ञान

1. डेलिभरी जाँच
2. भण्डारण तापक्रम जाँचनुहोस् (रेफ्रिजेरेटर/फ्रिजर)
3. दूषण रोकथाम गर्नुहोस्
4. भाँडाहरूको सफाई तथा कीटाणुनास गर्ने
5. शौचालयहरूको सफाई तथा कीटाणुनास गर्ने
6. व्यक्तिगत सरसफाई
7. हात धुने लागू गर्नुहोस्
8. सफाई नियन्त्रण (भान्साको लागि) तथा फोहोर व्यवस्थापन

III . HACCP आधारित खाद्य सरसफाई प्रणालीको ज्ञान (महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू)

1. “HACCP आधारित खाद्य सरसफाई प्रणाली” भनेको के हो?
2. महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू
3. समूह १: “फ्रिजमा राखिएको खाना” कसरी नियन्त्रण गर्ने
4. समूह २: “पकाउने र तातो पस्कने” कसरी नियन्त्रण गर्ने
5. समूह ३: “तताइने, फ्रिजमा राखिने, र त्यसपछि पुनः तताइने खाना” कसरी नियन्त्रण गर्ने
6. अन्य महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू
7. सरसफाई नियन्त्रणहरूको रेकर्ड राख्ने

IV . सन्दर्भहरू

I . आधारभूत सरसफाई नियन्त्रणहरुको ज्ञान

1. खाद्य विषाक्तताको आधारभूत ज्ञान

(1) रेस्टुरेन्टहरूमा खाद्य विषाक्तता प्रकोपको मुख्य कारणहरू

सरसफाई नियन्त्रणको कमीले गर्दा निम्न कारणहरूले गर्दा धेरै खाद्य विषाक्तता घटनाहरू हुन्छन्।

- (A) खाना तयार गर्ने कर्मचारीहरूको लागि सरसफाई नियन्त्रण पालना गरिँदैनन् – उदाहरणहरू: कमजोर शारीरिक स्वास्थ्य हुनु र पर्याप्त हात नधुनु, आदि।
- (B) कच्चा पदार्थहरू पर्याप्त सरसफाई नियन्त्रण कार्यन्वयन नगर्ने आपूर्तिकर्ताहरूद्वारा डेलिभर गरिन्छन्।
- (C) खाना राम्ररी तताइँदैन।
- (D) खानाको तापक्रम राम्ररी नियन्त्रण गरिँदैन, आदि।

यस्ता कारकहरूले गर्दा ब्याक्टेरिया तथा भाइरसहरू खानाको सम्पर्कमा आउँछन्, जसले उपभोक्ताहरूको लागि बान्ता र पखालाजस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछन्। थप रूपमा, कमजोर सरसफाई नियन्त्रणहरूले ब्याक्टेरिया र भाइरस बाहेक अन्य अवांछनीय चीजहरूलाई खानामा प्रवेश गर्न दिन्छन्। उदाहरणको लागि डिटर्जन्ट, कीटनाशक, गिलास र धातुको टुक्राहरू, आदि।

(2) खाद्य विषाक्तताको वर्गहरू

खाद्य विषाक्तता निम्न वर्गहरूमा पर्दछ। खाद्य विषाक्तताबाट बच्नको लागि सहयोग गर्न अपनाइएका उपायहरू सम्बन्धित वर्गको विशेषता अनुरूप हुनु पर्दछ। र ९०%+ सबै खाद्य विषाक्तता ब्याक्टेरिया तथा भाइरसहरूले हुने भएको कारण यी वर्गहरूको लागि काउन्टर उपायहरू बुझ्न महत्वपूर्ण छ।

वर्ग	प्रमुख कारक एजेन्टहरू	प्रमुख काउन्टर उपायहरू
ब्याक्टेरियल (जीवाणु) खाद्य विषाक्तता	एन्ट्रोहेमोरेजिक ई. कोली (Enterohemorrhagic E. coli) (O157 आदि) साल्मोनेला जीनस (Salmonella genua) स्टेफिलोकोकस (Staphylococcus) आदि।	खानालाई प्याथोजेनिक माइक्रोब्सले दूषित नगर्नुहोस् प्याथोजेनिक माइक्रोब्सको वृद्धि रोक्नुहोस् प्याथोजेनिक माइक्रोब्स मार्नुहोस्
भाइरल खाद्य विषाक्तता	नोरोभाइरस हेपटाइटिस E भाइरस, आदि	खानालाई भाइरसले दूषित नगर्नुहोस् भाइरस मार्नुहोस् भाइरस आयात नगर्नुहोस् भाइरस नफैलाउनुहोस्
रसायन खाद्य विषाक्तता	डिटर्जन्ट, कीटनाशक, पेस्टिसाइड, आदि	खानालाई रसायनले दूषित नगर्नुहोस्
परिजीवी खाद्य विषाक्तता	अनिसाकिस, राउण्ड वर्म आदि।	खानालाई परजीवीहरूले दूषित नगर्नुहोस् परजीवीहरूलाई मार्नुहोस्

2. खाद्य विषाक्तता रोकथामका लागि ३ सिद्धान्तहरू

खाद्य विषाक्तता त्यति बेला हुन्छ जब हामी ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूले दूषित खाना खान्छौं र जुन मानवहरूको लागि हानिकारक हुन्छन् (यसपछि “हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसहरू” आदि।)। जीवाणु खाद्य विषाक्ततालाई रोक्न तल देखाइएका ३ सिद्धान्तहरू महत्वपूर्ण छन्।



(1) प्याथोजेनिक माइक्रोब्सले खाना दूषित नगर्नुहोस्

तपाईंको हातहरूमा विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरियाहरू हुन्छन्।

तपाईंले निम्न अवस्थाहरूमा सधैं आफ्नो हातहरू धुनु हुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् ताकी तपाईंले हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसले खाना दूषित गर्नुहुन्न।

(A) तपाईंले खाना तयार गर्न सुरु गर्नु अघि

(B) काँचो मासु तथा माछा, र अण्डा आदि छुनु अगी र पछि

(C) तपाईंले खाना तयार गरिरहनु भएको बेला शौचालय गइसकेपछि वा नाक सफा गरिसकेपछि आदि

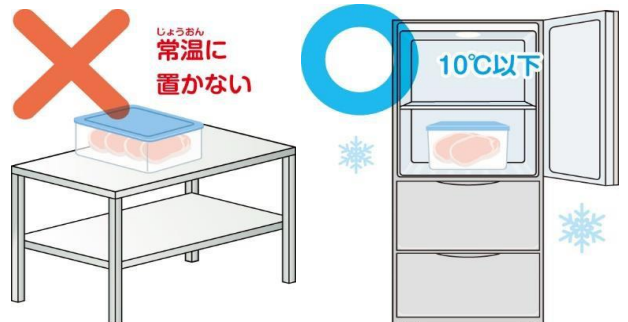


काँचो मासु र माछा काट्न प्रयोग गरिने चपिड बोर्ड र चक्कुहरूमा पनि अत्यन्तै धेरै हानिकारक ब्याक्टेरिया हुन्छन्। त्यसैले, तपाईंले नपकाइएका खानाको लागि प्रयोग गरिने भन्दा छुट्टै चपिड बोर्ड र चक्कुहरू यस प्रकारको खानाको लागि प्रयोग गर्नुपर्दछ। यदि तपाईंले उही चोपिड बोर्ड र चक्कुहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले तिनलाई प्रयोग गर्दा प्रत्येक पटक तिनलाई राम्ररी धुनुहुन्छ र कीटाणुनास गर्नुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।



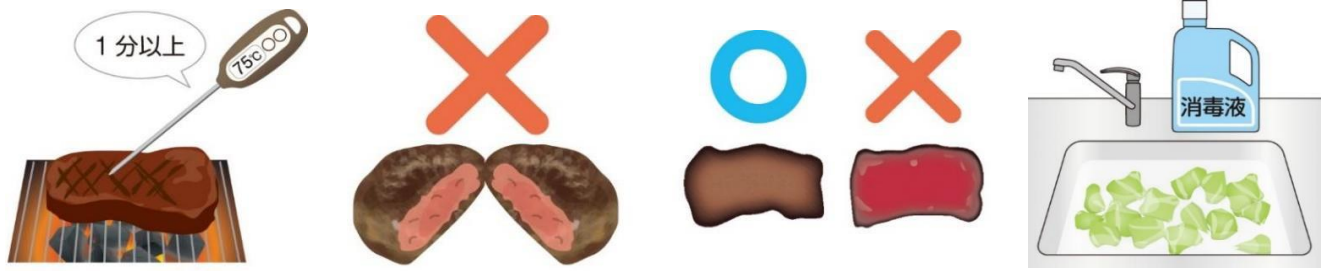
(2) प्याथोजेनिक माइक्रोब्सको वृद्धि रोक्नुहोस्

जति उच्च तापक्रम तथा आर्द्रता हुन्छ त्यतिनै बढी ब्याक्टेरिया वृद्धि हुन्छ। १० डिग्री सेल्सियस मा र यस भन्दा कममा वृद्धि क्रमिक हुन्छ। १५ डिग्री सेल्सियस मा र यस भन्दा कममा कुनै वृद्धि हुँदैन। त्यसैले, खानालाई, १० डिग्री सेल्सियस मा वा यस भन्दा कममा भण्डारण गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ। यद्यपि, १० डिग्री सेल्सियस मा वा कममा पनि ब्याक्टेरियामा अझै क्रमिक वृद्धि हुन्छ, त्यसैले निर्धारित म्याद समाप्ति भित्र खाना प्रयोग गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।



(3) रोगजनक सूक्ष्मजीव मार्नुहोस्

सबै भन्दा हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूलाई पकाएर (ताप दिएर) मार्न सकिन्छ। काँचो मासु, माछा र तरकारीहरूमा हानिकारक ब्याक्टेरिया हुनसक्ने भएकोले यदि तपाईंले तिनलाई पहिले पकाउनु हुन्छ भने तपाईंले ती खान सक्नुहुन्छ। विशेषगरी बाइभाल्भस (समुद्री खाना) र मासुको लागि भित्री भाग ७५ डिग्री सेल्सियस सम्म तैतीउन र त्यस तापक्रममा कम्तिमा एक मिनेटसम्म पकाउन आवश्यक हुन्छ। तापले नपकाइएका खाना (जस्तै सलाद आदि) लाई आवश्यकता अनुसार जीवाणुरहित (कुनै पनि ब्याक्टेरियालाई मार्न) बनाउनु पर्दछ।

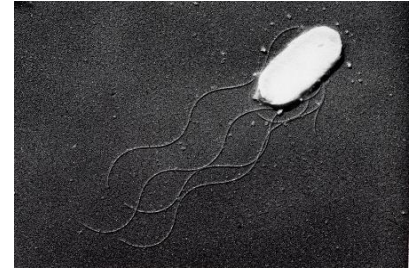


画像出典元
東京都健康安全研究センターHPアーカイブセンター

3. खाद्य विषाक्तता गराउने विशिष्ट ब्याक्टेरिया र भाइरस

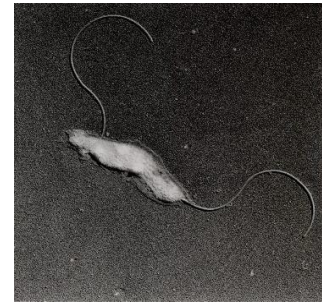
(1) एन्ट्रोहेमोरेजिक ई. कोली (Enterohemorrhagic E. coli) (O157, O111 आदि)

यो गाई तथा सुँगुरहरूको आन्द्राहरूमा पाइने ई.कोली रोगजनकहरू मध्ये एक हो। यो अत्यन्तै विषालु हुन्छ र पेट दुखाइ, पानी पखाला, र रक्तस्राव सहित पखाला गराउँदछ। यो गोमांश (बीफ) तथा आदिमा हुन्छ र यदि तपाईंले काँचो मासु खानुभयो भने तपाईंलाई यसबाट खाद्य विषाक्तता हुन्छ। यदि खाना कम पकाइएको छ भने पनि तपाईंलाई खाद्य विषाक्तता हुनसक्छ।



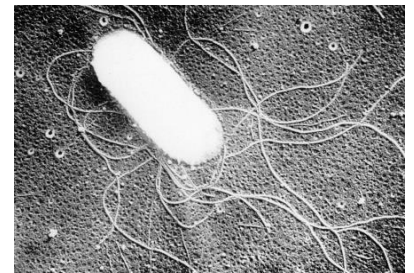
(2) क्याम्प्लोब्याक्टर (Campylobacter)

यो ब्याक्टेरिया गाई, सुँगुर र कुखुरा आदिको आन्द्रामा भेटिन्छ। यदि तपाईंले यो ब्याक्टेरिया भएको काँचो मासु खानुभयो भने, तपाईंलाई यसबाट खाद्य विषाक्तता हुन्छ। यदि खाना कम पकाइएको छ भने पनि तपाईंलाई खाद्य विषाक्तता हुनसक्छ।



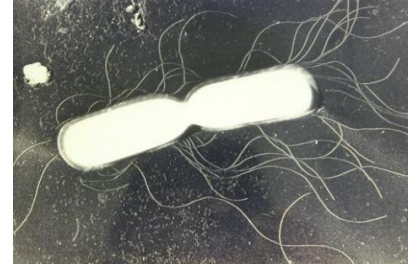
(3) साल्मोनेला जीनस (Salmonella genus)

यो ब्याक्टेरिया गाई, सुँगुर र कुखुरा आदिको आन्द्रामा भेटिन्छ। यो कुखुराको अण्डामा पनि हुनसक्छ। यदि तपाईंले ब्याक्टेरिया भएको काँचो, वा कम पकाइएको मासु खानुभयो भने तपाईंलाई खाद्य विषाक्तता हुनसक्छ।



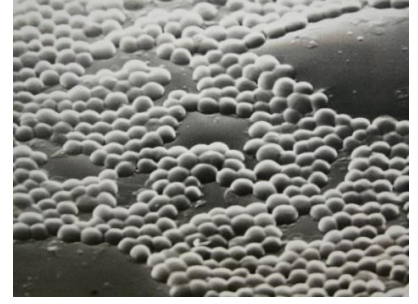
(4) बेसिलस केरियस (bacillus Cereus)

यो ब्याक्टेरिया प्राकृतिक संसार, नदी र पृथ्वीमा आदिमा व्यापक रूपमा पाइन्छ। दूषित हुनुका मुख्य श्रोतहरू अन्न (भात सहित), सिमी, र मसला आदि जस्ता माटो टाँसिएको हुने खानाहरू हुन्। यदि स्वच्छता नियन्त्रण राम्ररी कार्यन्वयन गरिएनन् भने, तपाईंलाई भुटेको भात (चाहन) वा स्पाघेती आदिबाट खाद्य विषाक्तताको समस्या हुनसक्छ।



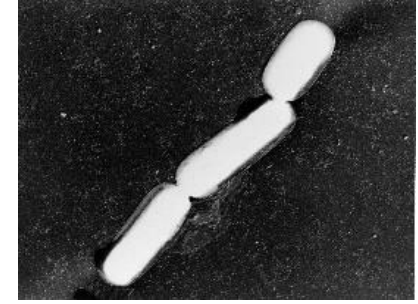
(5) स्टेफिलोकोकस अउरियस (Staphylococcus aureus)

यो ब्याक्टेरिया मानव छाला, घाँटी र खुला घाउमा भेटिन्छ। खाना तयार गरिरहेका मानिसहरूलाई उनीहरूको हात वा औंलामा कतै काटिएको छ भने खाना दूषित हुने जोखिम विशेषगरी उच्च हुन्छ।



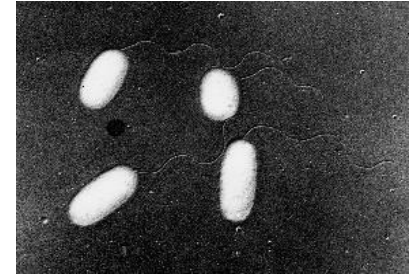
(6) क्लसट्रीडियम पेरफ्रीजेन्स (Clostridium perfringens)

यो एक व्यापक रूपमा फैलिने ब्याक्टेरिया हो जुन मानिस तथा जनावारहरूको आन्द्रामा, साथसाथै माटोमा बस्दछ। विशेष रूपमा यसले अक्सिजन नभएको स्थानमा बीजाणु बनाउँदछ। यस्तो प्रकारको खाद्य विषाक्तता गर्न सक्ने खानाहरू करी र ग्रेभी हुन्। तापले पकाइएको खानालाई छिट्टै चिस्याउन महत्वपूर्ण हुन्छ।



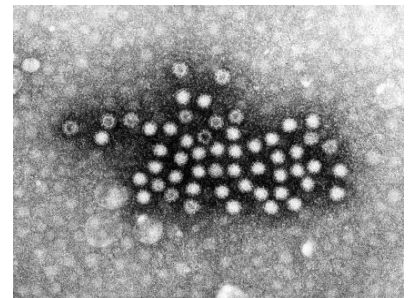
(7) भाइब्रियो पाराहिमोलिटिकस (Vibrio parahaemolyticus)

यो ब्याक्टेरिया समुद्री पानी तथा समुद्री माटोमा बस्दछ। जब ग्रिष्ममा समुद्री पानीको तापक्रम बढ्दछ, ब्याक्टेरिया सक्रिय हुन्छ र यसले समुद्री खानालाई दूषित गर्दछ। यदि तपाईंले यो ब्याक्टेरिया भएको काँचो माछा खानुभयो भने तपाईंलाई खाद्य विषाक्तता हुन्छ। समुद्री खानालाई स्वच्छ पानीमा पखाल्न वा यसलाई पकाउन महत्वपूर्ण हुन्छ।



(8) नोरोभाइरस

यदि तपाईंले तिनीहरूलाई पर्याप्त नपकाइ खानु भयो भने, तपाईंलाई नोरोभाइरसले दूषित भएको बाइभाल्स (समुद्री खाना) बाट खाद्य विषाक्तता हुनसक्छ। नोरोभाइरस दिशा र बान्तामा पनि हुनसक्छ, त्यसैले शौचालय गइसकेपछि आफ्नो हातहरू धुन महत्वपूर्ण हुन्छ।



II . राम्रो सरसफाई अभ्यासको ज्ञान

1. डेलिभरी जाँच

निम्न प्रकारहरूका खाद्य आपूर्तिहरूमा हानिकारक ब्याक्टेरिया आदि वृद्धि भइरहेको हुनसक्छन्।

- (A) कुहिएका खाना
- (B) फुटेको प्याकेजिड भएका खाना
- (C) म्याद सकिएका खाना
- (D) राम्ररी नराखिएका खाना

त्यसैले, तपाईंले खाना आपूर्तिको डेलिभरी लिँदा तल सूचिकृत प्रक्रियाहरू प्रयोग गरेर राम्ररी जाँचनु पर्दछ।

- (1) जब खाद्य आपूर्ति आइपुग्छ, ती डेलिभर गरिएका उत्पादन र मात्रा माग गरिए अनुसार छन् भन्ने जाँचनुहोस्।
- (2) त्यसपछि देखावट, गन्ध, प्याकेजिडको अवस्था र लेबलहरू (म्याद समाप्ति, “राम्रो रहनेसम्म”को मिति, र भण्डारण तरिका) आदि हेर्नुहोस्।
- (3) यदि सम्भव भए फ्रिजमा राखिएको / जमाइएको उत्पादनहरूको तापक्रम हेर्नुहोस् (उदाहरणको लागि, इन्फ्रारेड थर्मामिटर प्रयोग गरेर)। र फ्रिजमा राखिएको / जमाइएको उत्पादनहरूलाई कोठाको तापक्रममा सक्दो छोटो समयको लागि मात्र छोड्नुहोस्।
- (4) यदि तपाईंले कुनै समस्या फेला पार्नुभयो भने, तपाईंले निर्धारित फिर्ता गर्ने विधि प्रयोग गरेर उत्पादनहरू फिर्ता पठाउनु पर्दछ।
- (5) यी विवरणहरू डायरीमा रेकर्ड गर्नु पर्दछ।

* हिस्टामिन

आफ्नो ताजगी गुमाएको रातो माछा (र यसबाट बनेको उत्पादन) मा “हिस्टामिन” भनिने यौगिक हुनसक्छ। हिस्टामिन भएको खाना खानुले खाद्य विषाक्तता हुनसक्छ जसले एलर्जिक रियाक्सन निम्त्याउदछ। यदि खाना नराम्ररी संरक्षण गरिएको छ भने हिस्टामिन बढ्छ, त्यसैले उत्पादनहरू सिधै फ्रिज वा फ्रिजरमा डेलिभर गरिनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

2. भण्डारण तापक्रम जाँचनुहोस् (रेफ्रिजेरेटर/ फ्रिजर)

खाद्य आपूर्ति तथा खानाको तापक्रम नियन्त्रण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यदि फ्रिज/फ्रिजरहरूमा तापक्रम राम्ररी नियन्त्रण गरिएन भने हानिकारक ब्याक्टेरिया बढ्न सक्छ। खाद्य आपूर्ति तथा खानाको गुणस्तर पनि प्रभावित हुनसक्छ। त्यस कारण, तपाईंले तल सूचिकृत कार्यविधिहरू प्रयोग गरेर फ्रिज/फ्रिजरहरूमा तापक्रम राम्ररी जाँचनु पर्दछ।

- (1) फ्रिज/फ्रिजर भित्र तापक्रम देखाउने थर्मामिटर जाँचनुहोस्। यदि अन्तरिक थर्मामिटर छैन भने एउटा इन्स्टल गर्न निश्चित गर्नुहोस्। बाहिरबाट तापक्रम हेर्न मिल्ने थर्मामिटर सहज हुन्छन्। र क्रमशः फ्रिज/फ्रिजरहरूको लागि उच्चतम नियन्त्रण तापक्रम कति हुनुपर्दछ भन्ने अग्रिम रूपमा निर्णय गर्नुहोस्।

उदाहरण) फ्रिजहरू १० डिग्री सेल्सियस भन्दा बढी हुनुहुँदैन; र फ्रिजरहरू १५ डिग्री सेल्सियस वा चिसोमा हुनुपर्दछ।



- (2) साथै प्रत्येक दिन तापक्रम जाँचनुहोस् र तिनीहरूलाई कहिले जाँचिनेछ भन्ने पहिले नै निर्णय गर्नुहोस् (उदाहरण, काम सुरु गर्नु अघि।) साथै भण्डारण गरिएको खाद्य आपूर्ति तथा खानाको मिति जाँचनुहोस् (भ्याद समाप्ति तथा “उत्तम रहने” मिति) । र यी मितिहरू अगावै भण्डारणमा रहेको खाद्य आपूर्ति तथा खाना प्रयोग गर्नहोस।

- (3) यदि तपाईं कुनै समस्या फेला पार्नुहुन्छ भने, तपाईंले निर्धारित तरिकामा प्रतिक्रिया दिनुपर्दछ।

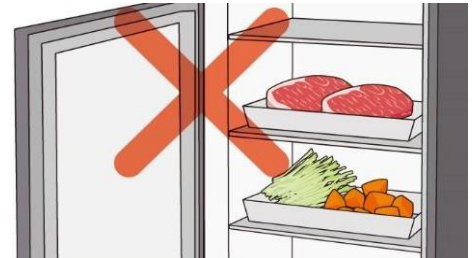
उदाहरण) जिम्मेवार व्यक्तिलाई रिपोर्ट गर्नुहोस् आदि।

- (4) यी विवरणहरू डायरीमा रेकर्ड गर्नुपर्दछ।

3. दूषित हुनबाट रोक्नुहोस्

दूषित हुनु भनेको काँचो मासु तथा समुद्री खानामा रहेको ब्याक्टेरिया अन्य काँचो सामग्री तथा खानाको सम्पर्कमा आउनु हो। दूषण काँचो सामग्री तथा खाना भण्डारण गरिँदा, वा तयार गरिँदा हुनसक्छ। त्यसैले, निम्न सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ।

(1) काँचो मासु तथा माछा जस्ता काँचो सामग्रीहरूलाई ढक्कन भएको भाँडोमा राख्नु पर्दछ। र तिनीहरूलाई फ्रिजको तल्लो तहमा भण्डारण गर्नु पर्दछ (काँचो मासु वा माछाबाट चुइने कुनै पनि तरल पदार्थ कुनै पनि अन्य सामग्रीहरूमा नझरोस् भन्ने सुनिश्चित गर्न)। फ्रिज भित्रै तपाईंसँग विभिन्न किसिमको काँचो सामग्री तथा खानाहरू भण्डारण गर्नको लागि निश्चित स्थानहरू हुनुपर्दछ। तपाईंसँग मासु तथा माछा आदि, जस्ता विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरूका लागि निश्चित भान्साका भाँडाहरू (जस्तै चपिड बोर्ड तथा चक्कु आदि) पनि हुनुपर्दछ; र प्रयोग गरिसकेपछि भाँडाहरू राम्ररी पखाल्नु पर्दछ र कीटाणुनास गर्नुपर्दछ।



(2) फ्रिज भित्र भण्डारण अवस्थाहरू नियमित रूपमा, पूर्वनिर्धारित समयमा जाँच्नु पर्दछ। त्यसैगरी, भान्साको भाँडाहरू प्रयोग तथा सफा गरिने तरिकाहरू पनि नियमित रूपमा जाँच्नु पर्दछ।

(3) यदि तपाईंले कुनै समस्या फेला पार्नुभयो भने तपाईंले निर्धारित तरिकामा प्रतिक्रिया दिनुपर्दछ।

उदाहरण) यदि चोपिड बोर्ड तथा चक्कुहरू फोहोर छन् भने तपाईंले तिनलाई पुनः पखाल्नु पर्छ र कीटाणुनास गर्नुपर्दछ।

(4) यी विवरणहरू डायरीमा रेकर्ड गर्नुपर्दछ।

4. भाँडाहरूको सफाई तथा कीटाणुनास

यदि भान्साको भाँडा आदि फोहोर छोडिन्छन् भने, यसले अन्य काँचो सामग्री तथा खानालाई दूषित गर्नसक्छ र ब्याक्टेरिया फैलाउन सक्छ। त्यसैले निम्न सावधानीहरू अपनाउन पर्दछ।

- (1) भान्साको भाँडाहरूलाई प्रयोग अनुसार छुट्याउनु पर्दछ – उदाहरणका लागि, मासुको लागि प्रयोग गरिने, वा माछाको लागि प्रयोग गरिने आदि। र ती प्रयोग भइसकेपछि, तिनलाई तलको बुँदा (५) मा दिइएको कार्यविधि अनुसार राम्ररी पखाल्नु र कीटाणुनास गर्नुपर्दछ।
- (2) भान्साको भाँडाहरू पखालिएको निर्धारित समयमा जाँच्नु पर्दछ।
- (3) यदि तपाईंले कुनै समस्या फेला पार्नुभयो भने, तपाईंले निर्धारित तरिकामा प्रतिक्रिया दिनुपर्दछ।

उदाहरण) यदि तपाईंले केही कुरा फोहोर छोडिएको पाउनुभयो भने, तपाईंले यसलाई प्रयोग गर्नु अघि पुनः पखाल्नु र कीटाणुनास गर्नुपर्दछ आदि।

- (4) यी विवरणहरू डायरीमा रेकर्ड गर्नुपर्दछ।

- (5) सफा गर्ने कार्यविधिहरू

• चपिड बोर्ड, चक्कु, स्प्याटुला आदि।

(A) देखिने फोहोर हटाउनको लागि धाराको पानीले पखाल्नुहोस्।

(B) माइने-स्पन्जमा डिटर्जेन्ट लगाउनुहोस्, यसमा फिज निकाल्नुहोस् र सामग्रीहरूलाई राम्ररी सफा गर्नुहोस्।

(C) डिटर्जेन्ट हटाउनको लागि धाराको पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस्।

(D) उम्लेको पानी, क्लोरीनयुक्त कीटाणुनाशक, वा ७०% अल्कोहल सोलुसन प्रयोग गरेर कीटाणुनास गर्नुहोस्।

(E) राम्ररी सुकाउनुहोस् र सफा स्थानमा भण्डारण गर्नुहोस्।

• कपडा र टावेल आदि

(A) धाराको पानीले पखाल्नुहोस्

(B) डिटर्जेन्ट प्रयोग गर्नुहोस्, यसमा फिज निकाल्नुहोस् र सामग्रीलाई राम्ररी धुनुहोस्।

(C) डिटर्जेन्ट हटाउन धाराको पानीले पखाल्नुहोस्।

(D) सम्भव भए यसलाई उम्लिरहेको पानीमा हाल्नुहोस् र कम्तिमा ५ मिनेटसम्म उमाल्नुहोस्, वा वैकल्पिक रूपमा क्लोरीनयुक्त कीटाणुनाशक प्रयोग गर्नुहोस्।

(E) सफा स्थानमा सुकाउनुहोस् र भण्डारण गर्नुहोस्।

* भान्सामा प्रयोग गरिने डिटर्जेन्ट/कीटाणुनाशकहरूमा नियन्त्रण



भान्सामा प्रयोग गरिने डिटरजेन्ट/कीटाणुनाशकहरूलाई कडाइका साथ नियन्त्रण गर्न आवश्यक छ। यदि उचित नियन्त्रणहरू गरिएनन् भने डिटरजेन्ट / कीटाणुनाशकहरू गल्तीले खानामा प्रयोग भइरहेको हुनसक्ने जोखिम हुन्छ। यदि तपाईंले डिटरजेन्ट/कीटाणुनाशकहरूलाई अन्य कन्टेनरहरूमा ट्रान्सफर गर्नुभयो भने, तपाईंले विशेषरूपमा निर्धारित कन्टेनरहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ। र सामग्रीहरू देखाउन तिनीहरूलाई स्पष्ट रूपमा लेबल गर्नुपर्दछ। डिटरजेन्टहरू/कीटाणुनाशकहरूलाई, ती खानामा

5. शौचालयको सफाई तथा कीटाणुनास

शौचालयमा धेरै प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया तथा भाइरसहरू हुन्छन्। र यी ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूले शौचालय प्रयोग गर्ने कसैको पनि हातलाई दूषित गर्न सक्छन्। त्यसैले, निम्न सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ।

- (1) शौचालयहरूलाई तलको बुँदा (४) मा दिइएको कार्यविधि अनुसार सफाई तथा कीटाणुनास गर्नु पर्दछ। र ती राम्ररी सफाई तथा कीटाणुनास गरिएका छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँच्नु पर्दछ।
- (2) यदि तपाईंले कुनै समस्या फेला पार्नुभयो भने तपाईंले निर्धारित तरिकामा प्रतिक्रिया दिनुपर्दछ।
उदाहरण) यदि शौचालयहरू फोहोर छन् भने, तपाईंले तिनीहरूलाई पुनः सफाई तथा कीटाणुनास गर्नुपर्दछ।
- (3) यी विवरणहरूलाई डायरीमा रेकर्ड गर्नुपर्दछ।
- (4) सफाई कार्यविधिहरू
 - (A) तपाईंले खाना तयार गर्ने समय लगाउने ती विभिन्न कपडा, जुता तथा रबरको पन्जाहरू लगाउनुहोस्।
 - (B) शौचालयको लागि विशेष डिटरजेन्ट, ब्रस र स्पन्जहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
 - (C) प्रयोगकर्ताहरूले आफ्नो हातले छुनसक्ने सम्भावना रहेको फ्लश ह्यान्डल, डोर नब, तथा कुनै अन्य स्थानलाई क्लोरीन आधारित कीटाणुनाशकको प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस्।
 - (D) हात-धुने सुविधाहरू ठाउँ गर्नुहोस्।
 - (E) शौचालयको बाउल सफा गर्नको लागि एक निर्धारित डिटरजेन्ट तथा ब्रस प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि यसलाई बगिरहेको पानीले पखाल्नुहोस्।
 - (F) भुइँ सफा गर्नको लागि एक निर्धारित डिटरजेन्ट तथा ब्रस प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि यसलाई बगिरहेको पानीले पखाल्नुहोस्।
 - (G) तपाईंले प्रयोग गर्नु भएको उपकरणहरूलाई भण्डारण गर्नु अघि सफा गर्नुहोस् र सुकाउनुहोस्।
 - (H) तपाईंले सक्नु भएपछि आफ्ना हातहरू राम्ररी पखाल्नुहोस्।

* नोरोभाइरस

शौचालयमा नोरोभाइरस वा उस्तै भाइरस वा ब्याक्टेरिया हुनसक्छन्, जुन मानिसहरूको लागि हानिकारक हुन्छन्। नोरो भाइरसले शौचालयको सिट, फ्लश ह्यान्डल, ह्यान्ड रेल वा डोर नब आदिलाई दूषित गर्न सक्छ। त्यसैले तपाईंले शौचालय प्रयोग गरिरहनु भएको बेला यी क्षेत्रहरूलाई राम्ररी पखालिएको र कीटाणुनास गरिएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न आवश्यक हुन्छ।

6. व्यक्तिगत सरसफाई

यदि तलको, वा यस्तै अवस्थाहरू एक कर्मचारीमा लागू हुन्छ भने ऊ/उनले मानवलाई हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरस, वा अज्ञात पदार्थले खाना दूषित गर्न सक्छ/सक्छिन्।

- (A) कर्मचारीलाई पखाला छ
- (B) कर्मचारीको हात वा औंलाहरूमा काटिएको छ
- (C) कर्मचारीले फोहोर कामका लुगाहरू लगाएको छ
- (D) कर्मचारीले काममा गहना (हाते घडी, नेकलेस (हार), औंठी, छेडिएको झुम्का) लगाएको छ

त्यसैले, निम्न सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ।

- (1) तल बुँदा (2)–(6) मा सूचिकृत जाँचहरू नियमित रूपमा (निर्धारित समयमा) गर्नु पर्दछ।
- (2) कुनै पनि कर्मचारीलाई बान्ता वा पखाला छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। यदि कसैमा यी लक्षणहरू छन् भने, उसले काम गर्नु हुँदैन र स्वास्थ्य परिक्षणको लागि अस्पताल पठाउनु पर्दछ। यदि कर्मचारीलाई खाद्य विषाक्तता भएको छ भने उसले लक्षणहरू ठिक नभएसम्म काम गर्नुहुँदैन।
- (3) कर्मचारीहरूको हात र औंलाहरूमा काटिएका छैनन् भनेर चेक गर्नुहोस्। यदि कुनै छन् भने पट्टी लगाउनुहोस् र त्यसपछि पन्जा लगाउनुहोस्। साथै, डिस्पोजेबल पन्जा लगाइएको भए पनि हातहरू सरसफाईपूर्वक धोइएका छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- (4) खाना बनाउँदा कर्मचारीहरूले सफा लुगा लगाएका छन् भनेर चेक गर्नुहोस्।
- (5) आवश्यकता भए ती कर्मचारीहरूले आफ्ना कपाल सफा र पछाडि बाँधेर राख्छन् भनेर चेक गर्नुहोस्।
- (6) कर्मचारीहरूले हाते घडी, हार, औंठी, वा छेडिएका झुम्का लाएका छैनन् भन्ने जाँच्नुहोस्।
- (7) यी विवरणहरूलाई डायरीमा रेकर्ड गर्नुपर्दछ।

* कर्मचारीहरूको कारण खाद्य विषाक्तता

हालसालै नोरोभाइरस खाद्य विषाक्तताको धेरै घटनाहरू भएका छन्। ८०% प्रकोप हुनु पछाडिको कारण कर्मचारीहरू हुन्। भनिन्छ। तपाईंमा पखाला आदिजस्ता कुनै पनि लक्षणहरू देखा परेमा खाना तयार नगर्नुहोस्। साथै, केही अवस्थाहरूमा तपाईंलाई पखाला आदि जस्ता नदेखिने लक्षणहरू भएको नोरोभाइरसको संक्रमण हुनसक्छ, भन्नेमा पनि सचेत हुनुहोस्। त्यस कारण, कर्मचारीले सधैं हात धुन र आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

7. हात धुने कार्य लागु गर्नुहोस्

हातहरू नदेखिने हानिकारक ब्याक्टेरिया तथा भाइरसहरूले दूषित हुनसक्छन्। र हातमा भएका ब्याक्टेरिया तथा भाइरसहरू खानामा सर्न सक्छन्। हात-धुनु केवल देखिने फोहोर हटाउनु होइन-यसले ब्याक्टेरिया तथा भाइरसहरूलाई पनि हटाउन आवश्यक हुन्छ। त्यसैले, निम्न कार्यविधिहरू पालना गर्नुपर्दछ।

- (1) हातहरू तल बुँदा (४) मा वर्णन गरिए अनुसार निर्धारित समयमा सेनिटरी टेक्निक प्रयोग गरेर नियमित रूपमा धोइन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँच्नु पर्दछ।
- (2) यदि तपाईंले कुनै समस्या फेला पार्नुहुन्छ भने तपाईंले निर्धारित तरिकामा प्रतिक्रिया दिनुपर्दछ।

उदाहरण) यदि कुनै पनि कर्मचारीले निर्धारण गरे अनुसार बारम्बार आफ्नो हात धोइरहेको छैन भने, उनीहरूलाई तुरुन्त धुन लगाउनुहोस्, आदि

- (3) यी विवरणहरू डायरीमा रेकर्ड गर्नुपर्दछ।

(4) हात धुने प्रक्रिया

- (A) बगिरहेको पानी मुनि हात धुनुहोस्
- (B) हातहरूमा तरल साबुन लगाउनुहोस्
- (C) हातका हत्केलाहरू र औंलाहरूका प्याडहरू धुनुहोस्
- (D) हत्केला र औंलाहरूका पछाडिको भाग धुनुहोस्।
- (E) औंलाहरूको बीचको भाग धुनुहोस् (भित्री किनार र आधारको वरिपरी)
- (F) औंठा र आधारको प्याड वरपर धुनुहोस्
- (G) औंलाहरू धुनुहोस्
- (H) नाडी धुनुहोस्
- (I) तरल साबुन बगिरहेको पानीले पखाल्नुहोस्
- (J) हातहरू सफा गर्नुहोस् र सुकाउनुहोस्
- (K) मादक पदार्थ किटाणुरहित गर्नुहोस्

दुई पटक हात धुनु अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ (माथिको चरण (B)-(I) दोहोर्याउनुहोस्)

* सन्दर्भ १ ले दृष्टान्त प्रदान गर्दछ जसले हात कसरी धुने भन्ने वर्णन गर्दछ।



8. सफाई नियन्त्रण (भान्साको लागि) र फोहोर डिस्पोजल

(1) "5S" भनाइ

यो एक नारा हो जुन कार्यस्थललाई राम्रो अवस्थामा राख्नको लागि मद्दत गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसलाई "५S" भनिन्छ किनभने पाँचवटा जापानी शब्दहरू रोमन अक्षरमा लेखिन्छन्, प्रत्येक शब्द "S" बाट सुरु हुन्छ। "५S" यस्तो नारा हो जुन परिसरहरूमा वातावरण व्यवस्थापन गर्नको लागि यस्तो स्थानहरूमा प्रयोग गरिन्छ जहाँ खानाहरू बनाइन्छन्, जस्तै कि रेस्टुरेन्ट र खाना प्रशोधन प्लान्टहरू।

(A) सेरी (SEIRI) (अर्थ "व्यवस्थित गर्नु")

सामग्रीहरूलाई आवश्यक र अनावश्यकमा छुट्याउनुहोस्, र अनावश्यकलाई डिस्पोज गर्नुहोस्।

(B) सिटन (SEITON) (अर्थ "सफासँग व्यवस्थापन गर्नु")

सामग्रीहरू कहाँ जानु पर्छ भन्ने निर्णय गर्नुहोस्, र तपाईंले तिनीहरूलाई प्रयोग गरिसकेपछि तिनीहरू कै मूल स्थानमा फिर्ता गर्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

(C) सिसो (SEISOU) (अर्थ "सफा गर्नु")

सरसफाईको मूल परिसर। परिसरलाई सधैं बिना कुनै फोहोर वा मैला सफा राख्नुहोस्।

(D) साइकेत्सु (SEIKETSU) (अर्थ "सफा हुनु, वा सरसफाई")

यदि तपाईंले अघिल्लो "३Ss" राम्ररी गरिएका छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहुन्छ (अर्थात्, तपाईंले आफ्नो परिसरहरू व्यवस्थित, मिलाउनु हुन्छ र सफा गर्नुहुन्छ) भने तपाईंको परिसरहरू सफा हुनेछन् (seiketsu)।

(E) शुकान (SYUKKAN) (अर्थ "राम्रो बानी")

यसको मतलब सधैं स्थापित अभ्यासहरू सही तरिकाले गरेर राम्रो बानी बसाउनु, वा सिकाउनु हो।

यदि तपाईंले "5S" नारा प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको कार्यस्थल सफा हुनेछ। यी पनि खाद्य विषाक्तता, बाहिरी पदार्थको प्रवेश र रेस्टुरेन्टमा कार्य-स्थल प्रकोपको रोकथाम गर्न धेरै प्रभावकारी अभ्यासहरू हुन्।

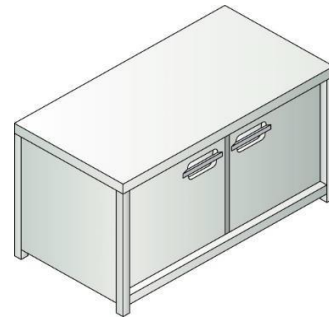
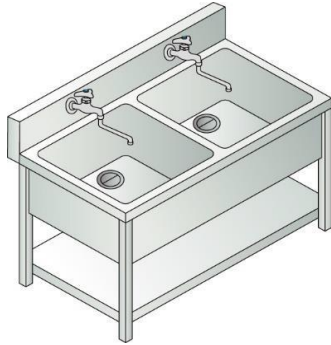
(2) निर्धारित सफाई

सफाई महत्वपूर्ण हुन्छ। तर तपाईंले आफ्नो दैनिक कार्य गरिरहँदा सबै सफाई गर्ने सम्भव छैन। त्यसैले सफाईमा के आवश्यक छ भन्ने निर्णय गर्नुहोस् र सफाई गर्ने समय निर्धारण गर्नुहोस्। उदाहरण, प्रत्येक दिन, हप्तामा एक पटक, वा महिनामा एक-पटक के सफा गर्ने आवश्यक छ भन्ने निर्णय गर्नुहोस्।

<सफाई गर्ने समयको उदाहरण>

(A) दैनिक सफाई (प्रत्येक दिन गर्नुपर्ने)

हात-धुने स्टेसन, सिंक, काम गर्ने सतह, खाना पकाउने दायरा वरपरका क्षेत्र, भुइँ (झाडु लगाउनु पर्ने), नालीहरू आदि



(B) नियमित सफाई (हप्तामा एक पटक गर्नुपर्ने)

फ्रिज/फ्रिजरको भित्र, नालिकाहरूको भित्र, भुइँ (कडा डेक ब्रशले सफा गर्नुपर्ने), ग्रीज ट्रयापहरू आदि

(C) नियमित सफाई (महिनामा एक पटक गर्नुपर्ने)

सामान्यतया सफा नगरिने भित्ता, बिजुली, स्थानहरू आदि

(3) फोहोर व्यवस्थापन

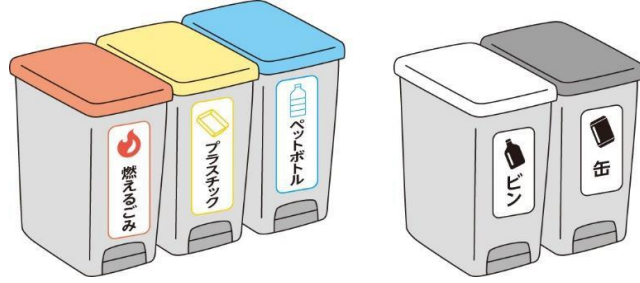
भान्साको फोहोर (कचरा) वर्गीकृत गर्न आवश्यक छ। बाँकी रहेका खाना (खानाका स्क्र्याप तथा खानाका फोहोर) लाई राम्ररी व्यवस्थापन गरिएन भने यसले ब्याक्टेरिया विकसित गर्नेछ। यसले किरा र मुसा आदिलाई पनि आकर्षित गर्न सक्छ। त्यसैले, निम्न नियन्त्रणहरू राम्ररी कार्यन्वयन गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

(A) बाँकी रहेका खाना (खानाका स्क्र्याप तथा खानाका फोहोर)

खानाका स्क्र्याप तथा खानाका फोहोरलाई ढकनी भएको एक निर्धारित कन्टेनरमा राख्नु पर्दछ। र यसले कार्यलाई असर नगर्ने क्षेत्रमा राख्नु पर्दछ। नोट गर्नुहोस् कि पफर फिश (फुगु) नियमको अधिन हुन्छ; र कुनै पनि सम्बन्धित फोहोरलाई लक गरिएको भाडामा राख्नु पर्दछ भन्ने एक वैधानिक दायित्व हुन्छ।

(B) अन्य फोहोर

फोहोरलाई वर्गीकृत गर्न आवश्यक छ। उदाहरणको लागि, जलाउन सकिने फोहोर, जलाउन नसकिने फोहोर, प्लास्टिक, बोटल, कयान र फोहोर तेल आदि। स्टोरको स्थानीय प्राधिकरण, वा यस्तै, ले सम्बन्धित वर्गहरूको नियमहरू निर्धारण गर्नेछन्। तपाईंले फोहोर वर्गीकृत गर्नुपर्दछ र यसलाई ती नियम अनुसार व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ।



III. HACCP आधारित खाद्य सरसफाई प्रणालीको ज्ञान

(महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू)

1. “HACCP आधारित खाद्य सरसफाई प्रणाली” भनेको के हुन्?

HACCP भनेको “Hazard analysis and Critical Control Point” को संक्षिप्त रूप हो।

विशेष रूपमा, यो खाद्य उत्पादन मार्फत कच्चा पदार्थहरूको आगमनबाट मुख्य प्रक्रियाहरूको सुरक्षा जाँच गर्न सरसफाई नियन्त्रणको एक विधि हो। रेस्टुरेन्टहरूमा धेरै प्रकारका खानाहरू (व्यंजनहरू) बनाइन्छन्; त्यसैले हामीले तिनीहरूलाई निम्न खाद्य (व्यंजन) समूहहरूमा विभाजन गर्दछौं।

- (A) समूह १: “फ्रिजमा राखिएका खाना
- (B) समूह २: “पकाउने र तातो पस्किने”
- (C) समूह ३: “तताउने, फ्रिजमा राख्ने, र त्यसपछि पुनः तताउने खानाहरू”

हामी यी तीन समूहहरूको सम्बन्धित कार्य प्रक्रियाहरूको लागि खतरा बिन्दुहरू (महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू) खोज्छौं र व्यवस्थापन गर्छौं। सरसफाई नियन्त्रणको यो विधिलाई “HACCP आधारित खाद्य सरसफाई प्रणाली” भनिन्छ।

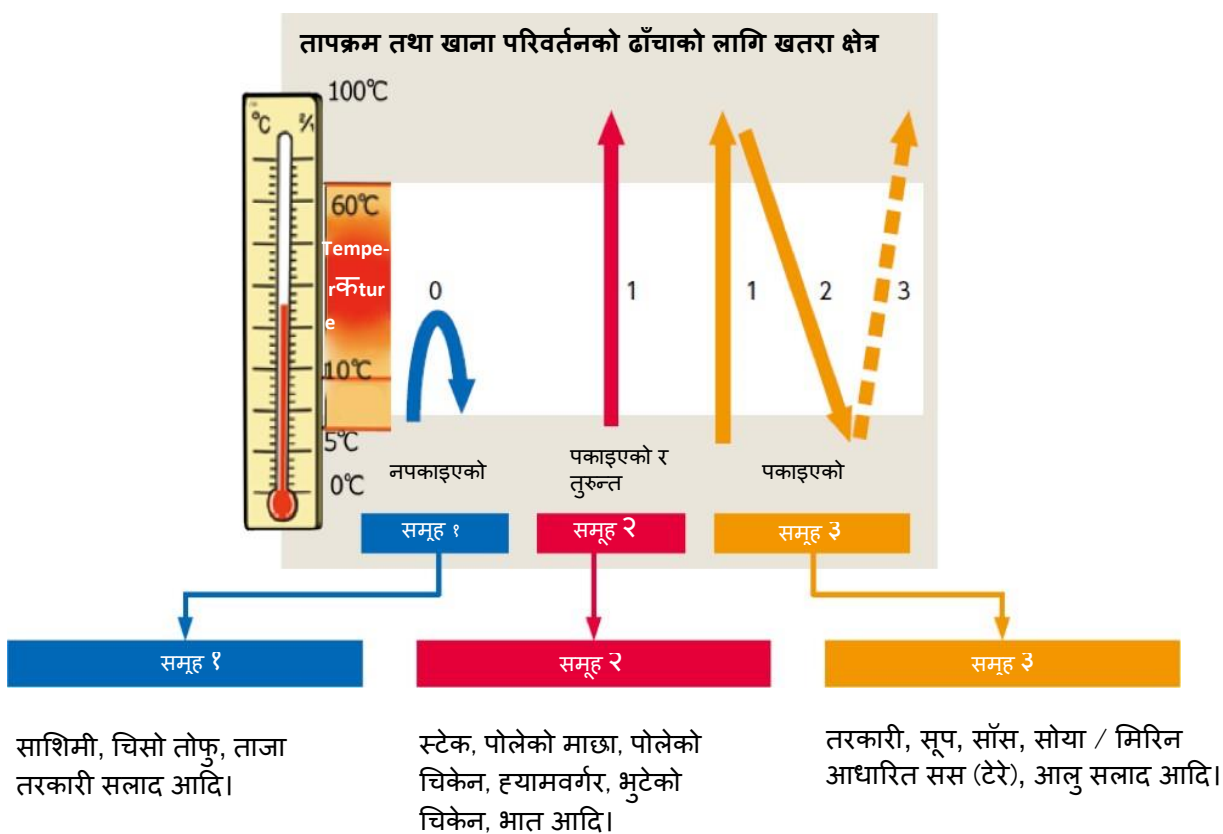
प्रकार	उदाहरण मेनु
समूह १ “ फ्रिजमा राखिने खानाहरू” (बिना तताएर चिसो पस्किनुहोस्)	साशिमि, चिसो तोफु, ताजा तरकारी सलाद आदि।
समूह २ “पकाउने र तातो पस्किने” (फ्रिजमा राखिएका पकाएपछि तातो पस्किइने खाना) (पकाइसकेपछि उच्च तापक्रममा भण्डारण गरिने खाना)	स्टेक, पोलेको माछा, पोलेको चिकेन, ह्यामबर्गर, टेम्पुरा, भुटेको चिकेन, भात आदि।
समूह ३ “तताइने, फ्रिजमा राखिने, र त्यसपछि पुनः तताइने खानाहरू”	तरकारी, सूप, सॉस, सोया / मिरिन आधारित सॉस (tare), आलु सलाद आदि।

* सन्दर्भ २ ले दृष्टान्तहरू प्रदान गर्दछ जसले यी समूहहरूमा छुट्याइएको व्यंजनहरू (खानाहरू) वर्णन गर्दछ।

2. महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू

यदि खानालाई तापमान दायरा १० डिग्री सेल्सियस - ६० डिग्री सेल्सियस (“खतरा क्षेत्र”) मा छोडिन्छन् भने, यसमा रहेको ब्याक्टेरिया द्रुत गतिमा वृद्धि हुनेछन्। तर यसलाई केवल छोटो समयको लागि छोडियो भने, खतरा क्षेत्रमा ब्याक्टेरिया मानिसको लागि जोखिम उत्पन्न गर्नेगरी पर्याप्त मात्रामा विकास हुनेछैन। खतरा क्षेत्रमा रहेको कुनै पनि खानालाई छिटो चिसो बनाउने जस्ता कदमहरू

यस प्रकारका बिन्दुहरू, जहाँ हानिकारक ब्याक्टेरियाहरू वृद्धि हुनसक्छन् यदि नियन्त्रणहरू कार्यन्वयन गरिएनन् भने, “महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू” भनिन्छ। यी महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरूलाई तापक्रम तथा समयको आधारमा नियन्त्रण गरिन्छ। र तीन छुट्टाछुट्टै समूहहरूमा रहेका व्यंजनहरू (खानाहरू) प्रत्येकको महत्वपूर्ण बिन्दुहरू हुन्छन्। परिणाम स्वरूप, तपाईंले लागू हुने सम्बन्धित समय तथा तापक्रम नियन्त्रण गर्न आवश्यक छ।



3. समूह १: “फ्रिजमा राखिने खाना” कसरी नियन्त्रण गर्ने

“फ्रिजमा राखिने खाना” नियन्त्रण गर्ने तरिकाको उदाहरण हेरौं। (समूह १)

प्रकार	उदाहरण मेनु	नियन्त्रण विधिहरू (सामान्य उदाहरणहरू)
समूह १ “फ्रिजमा राखिएका खाना” (नतताइ चिसो पस्किनुहोस्)	साशिमि, चिसो तोफु, ताजा तरकारी सलाद, आदि	<ul style="list-style-type: none"> फ्रिजबाट बाहिर निकाल्ने बितिकै तिनलाई पस्किनुहोस् फ्रिजको तापक्रम नियन्त्रण गर्नुहोस्, आदि।

(I) विशिष्ट नियन्त्रण विधिहरू

(उदाहरण) ताजा तरकारी सलाद

(A) तरकारीहरू भाँडोमा राख्न र पस्किन अघि तिनलाई राम्ररी पखाल्नुहोस्।

(B) यदि तपाईंले ती तुरुन्त पस्किनु हुँदैन भने पखालिएको तरकारीहरूलाई फ्रिजमा राख्नुहोस्। त्यसपछि, तपाईंले ती पस्किनु अघि पखालिएको तरकारीलाई फ्रिज बाहिर निकाल्नुहोस्, तिनलाई भाँडोमा राख्नुहोस् र तिनलाई पस्किनुहोस्।

(II) मुख्य बिन्दुहरू

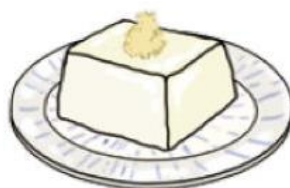
(A) नतताइने खानाहरूलाई हानिकारक ब्याक्टेरिया मार्नको लागि कुनै पकाउने (तताउने) प्रक्रिया भएर जानु पर्दैन। र कहिलेकाही काँचो सामग्रीमा ब्याक्टेरिया आदि हुनसक्छन्। त्यस कारण, तपाईंले ब्याक्टेरिया आदिको मात्रा कम गर्न काँचो सामग्रीहरूलाई राम्ररी पखाल्नु पर्दछ। र कुनै पनि बाँकी रहेका ब्याक्टेरिया वृद्धि हुँदैनन् भन्ने सुनिश्चित गर्न काँचो सामग्रीहरूलाई फ्रिजमा (न्यून तापक्रममा) राख्नुहोस्।

(B) यदि यसलाई पस्किन ३० मिनेट भन्दा बढी लाग्न गइरहेको छ भने खानालाई १० डिग्री सेल्सियस वा कममा राख्न आवश्यक हुन्छ।

फ्रिजमा राखेको खानाको उदाहरण



साशिमि



चिसो तोफु

4. समूह २: “ पकाउने र तातो पस्कने” लाई कसरी नियन्त्रण गर्ने

“पकाउने र तातो पस्कने” लाई नियन्त्रण गर्ने तरिकाको उदाहरण हेरौं (समूह २)

प्रकार	उदाहरण मेनु	नियन्त्रण विधिहरू (विशिष्ट उदाहरण)
समूह २ “पकाउने र तातो पस्कने” (फ्रिजमा राखिएका खानाहरू पकाएर तातो पस्कने) (पकाइसकेपछि उच्च तापक्रममा भण्डारण गरिएको खानाहरू)	स्टिक, पोलेकोमाछा, पोलेको चिकेन, हयामवर्गर, टेम्पुरा, भुटेको चिकेन, पकाइएको भात आदि	• तापको शक्ति • उपस्थिति • मासुको रसको रंग • पकाइएको बनावट (लचिलोपन) • मूल तापक्रम आदि।

(1) विशिष्ट नियन्त्रण विधिहरू

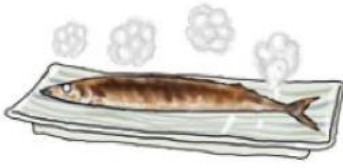
- (A) खानाको मूल भाग राम्ररी पाकेको छ भन्ने जाँच्नुहोस्। उदाहरणको लागि, खानालाई कति समयसम्म र कति तापमा पकाउनु पर्छ, यो कस्तो देखिनु पर्दछ (यसको आकार तथा रंग), र मूल भाग कुन रंगको हुनुपर्दछ आदि तपाईंलाई अग्रिम रूपमा थाहा छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। त्यसपछि, तपाईंको दैनिक पकाउनेमा, यो राम्ररी पकाइएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न देखावट भन्ने जाँच्नुहोस्।
- (B) तपाईंले केही पकाउँदा प्रत्येक पटक टिपोट बनाउन आवश्यक छैन, तर तपाईंले दिनको अन्तिममा पकाउनेको परिणाम रेकर्ड राख्नु पर्दछ। साथै डायरीमा कुनै पनि समस्याको विवरणहरू रेकर्ड गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।

(2) मुख्य बिन्दुहरू

- (A) नियमित अन्तरालमा खानाको आन्तरिक तापक्रम (खानाको मूल भागमा मापन गरिनेको तापक्रम) जाँच्नुहोस्। कुनै पनि हानिकारक ब्याक्टेरिया आदि मार्नको लागि खानालाई उच्च पर्याप्त तापक्रममा पकाइएको छ भन्ने जाँच्न महत्वपूर्ण हुन्छ। उदाहरणको लागि, यदि तपाईंले कुनै नयाँ व्यंजन बनाउनु भएको छ भने यसलाई जाँच्नुहोस्।
- (B) बीफ, सुँगुरको मासु तथा चिकेन जस्ता मासुमा हानिकारक ब्याक्टेरिया हुनसक्छ। त्यसैले यो राम्ररी पकाइएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- (C) खाना पकाइसकेपछि यसलाई फोहोर हात, वा भाँडाहरू (टेबलवेयर सहित) ले पस्केर यसलाई दूषित नगर्न (दोश्रो दूषण मार्फत) सावधान रहनुहोस्।
- (D) खानालाई कम्तिमा एक मिनेट अन्तरिक तापक्रम ७५ डिग्री सेल्सियसमा पकाइएको छ भन्ने सुनिश्चित गरेर मासु आदिमा हानिकारक ब्याक्टेरिया मार्न सकिन्छ।



पकाउने र तातो पस्किनेको



पोलेकोमाछा



पोलेको चिकेन



हयामबर्गर



फ्राइड चिकेन

5. समूह ३: “तताउने, फ्रिजमा राख्ने, र त्यसपछि पुनः तताउने खानाहरू” लाई कसरी नियन्त्रण गर्ने

“तताउने, फ्रिजमा राख्ने, र त्यसपछि पुनः तताउने खानाहरू” लाई नियन्त्रण गर्ने तरिकाको उदाहरण हेरौं

प्रकार	उदाहरण मेनु	नियन्त्रण विधि (विशिष्ट उदाहरण)
समूह ३ “तताउने, फ्रिजमा राख्ने, र त्यसपछि पुनः तताउने खानाहरू”	तरकारी, सूप, सॉस, सोया / मिरिन आधारित सॉस (टेरे), आलु सलाद आदि।	<ul style="list-style-type: none"> • खाना पकाइसकेपछि तुरुन्त चिसो बनाउनुहोस् • पुनः तताउँदा उमाल्नुहोस् (ताकी खाना) बडबड होस् • रूप • मूल तापक्रम आदि

पकाइने, सेलाइने र त्यसपछि पुनः तताइने खानाहरूको उदाहरण



Curry



Potato Salad

(1) विशिष्ट नियन्त्रण विधिहरू

- (A) माथि समूह २ को लागि वर्णन गरिए अनुसार पकाउने (तताउने) प्रक्रिया जाँचनुहोस्।
- (B) खानालाई चिसो बनाउँदा सकेसम्म यसलाई १० डिग्री सेल्सियस -६० डिग्री सेल्सियस को खतरा क्षेत्रमा छोड्नबाट बच्ने प्रयास गर्नुहोस्। यो गर्नलाई, तपाईंले खाना पाकिसकेपछि तुरुन्त यसको तापक्रम कम गर्न आवश्यक हुन्छ।
- (C) उदाहरणको लागि, खानाको तापक्रममा छिट्टै कम गर्ने एउटा विधि भनेको यस्तिलया सानो कन्टेनरहरूमा विभाजन गर्ने र यसलाई फ्रिजमा राख्ने हो। वा, यदि तपाईंसँग चिसो बनाउने छ भने खाना पकाइसकेपछि तापक्रम १० डिग्री सेल्सियस वा कममा ल्याउन यसलाई सिधै प्रयोग गर्नुहोस्।

(2) मुख्य बिन्दुहरू

खाना पाकिसकेपछि यसलाई चिसो बनाउँदा यसलाई सकेसम्म १० डिग्री सेल्सियस -६० डिग्री सेल्सियस खतरा क्षेत्रमा नछोड्नुहोस्।

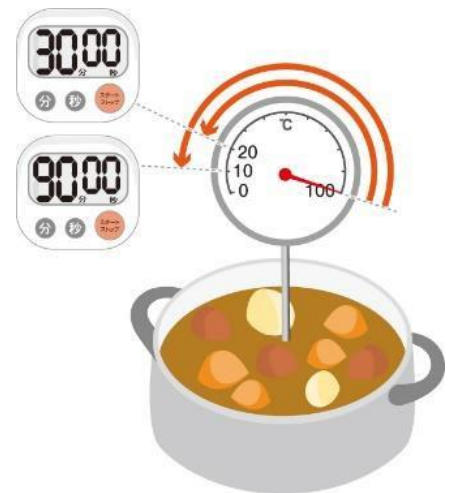
* सन्दर्भ (चिसो गर्ने तापक्रम तथा समय)

अमेरिकी FDA मानकहरूले यो भन्छन् कि:

: खानालाई २१ डिग्री सेल्सियस वा कममा २ घण्टा भित्र चिसो बनाउनु पर्दछ, र त्यसपछि अर्को चार घण्टा भित्र ५ डिग्री सेल्सियस वा कम गर्नुपर्दछ।

जापानको कार्यालय/स्कूलमा प्रयोग हुने “ठूलो-स्तरको क्यान्टिनहरूमा सरसफाई सम्बन्धी म्यानुवल” ले उल्लेख गर्दछ कि

: ३० मिनेट भित्र खाना २० डिग्री सेल्सियस वा कममा चिसो बनाइन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्न प्रक्रियाहरू ठाउँमा हुनुपर्दछ, र त्यसपछि अर्को घण्टा भित्र २० डिग्री सेल्सियस वा कम गर्नुपर्दछ।



6. अन्य महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू

तलका काँचो सामग्रीमा तिनीहरूलाई डेलिभर गरेको समयदेखि हानिकारक ब्याक्टेरिया आदि हुनसक्छ। त्यस कारण, सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ।

(1) ब्याक्टेरिया विरुद्ध सावधानीहरू

(A) कुखुराको अण्डा

अण्डाहरूलाई कम्तिमा एक मिनेटसम्म अन्तरिक तापक्रम ७० डिग्री सेल्सियस मा पकाउनु पर्दछ। टिपोटगर्नुहोस् कि, यसमा काँचो खानाको लागि तिनीहरूको दिइएको मिति भित्र “राम्रो रहने” अण्डाहरू हुँदैनन् जसलाई छिट्टो खानु पर्दछ (तिनीहरू फुट्न वा चुहिन सक्छन् भन्ने मानेर आदि)।

(B) सिफुड

यदि सिफुडलाई काँचो खानु पर्नेछ (जस्तै कि साशिमि आदि) भने यसलाई स्वच्छ पानीमा (धाराको पानी आदि) राम्ररी पखाल्नु पर्छ। साथै, दूषणबाट जोखिम उत्पन्न गर्न सक्ने कुनै पनि कुरालाई हटाउनुहोस्।

(C) गाईको कलेजो र सुँगुरको कलेजो

यी मध्ये कुनैलाई पनि काँचो खानु हुँदैन। यदि खाइयो भने तिनीहरूलाई कम्तिमा एक मिनेटसम्म अन्तरिक तापक्रम ७५ डिग्री सेल्सियस मा पकाउनु पर्दछ।

(2) अन्य

(A) बाहिरी वस्तुहरू

धातु जस्ता कडा बाहिरी वस्तु जसले ती खान्छन्, जो कसैलाई पनि घाइते बनाउन सक्छ। र यदि तिनीहरूले कुनै हानी पुर्याएनन् भने पनि खानामा बाहिरी वस्तुले कानुनी दाबी निम्त्याउन सक्छ। काँचो सामग्रीमा कुनै पनि बाहिरी वस्तु छैनन् र खाना बनाइरहेको बेला यसमा केही पस्दैन भन्ने जाँचन सधैं महत्वपूर्ण हुन्छ। यस बाहेक, खानामा कुनै पनि बाहिरी वस्तु नपसोस् भन्ने सुनिश्चित गर्न भान्सालाई स्वच्छ तथा राम्ररी व्यवस्थित राख्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

<बाहिरी वस्तुहरूका प्रकार>

• कडा बाहिरी वस्तु

: धातुका टुक्रा, प्लास्टिकका टुक्रा, सिसाका टुक्रा र ढुंगाहरू आदि।

• नरम बाहिरी वस्तुहरू

: कपाल, कागजका टुक्रा, भिनाइल प्लास्टिकका टुक्राहरू, किराहरू आदि।



* ग्राहकहरूलाई बिरामी बनाउने बाहिरी वस्तुहरू (जस्तै कि किरा आदि) लाई “अप्रिय बाहिरी वस्तु” भनिन्छ।

(B) अनिसाकिस (Anisakis) (परजीवी)

अनिसाकिस (Anisakis) ले म्याकेरल, सार्डिनहरू, स्किपजेक टूना, साल्मन, स्क्विड, सौरि र ज्याक म्याक्रेल जस्ता सिफुडलाई संक्रमित गर्न सक्छ। यदि अनिसाकिस (Anisakis) –संक्रमित सिफुड खाइयो भने, यसले गम्भीर पेट दुखाइ सहित खाद्य विशाक्तता गर्दछ। अनिसाकिस (Anisakis) खाद्य विशाक्तताबाट बच्न निम्न सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ।

- ताजा माछा छनोट गर्नुहोस् र यसलाई तुरुन्त खानुहोस्।
- अनिसाकिस (Anisakis) परजीवी नाइगो आँखाले देखिनेगरी पर्याप्त ठूलो हुन्छ। त्यसैले, माछामा कुनै Anisakis परजीवी छैनन् भन्ने सुनिश्चित गर्न हेरेरै जाँच गर्नुहोस्।
- अनिसाकिस (Anisakis) भित्री अङ्गमा जिउँदछ। माछाको भित्री अङ्गहरू काँचै नपस्किनुहोस्।
- माछालाई कम्तिमा २४ घण्टासम्म – २० डिग्री सेल्सियस वा कममा फ्रिज गर्नुहोस्। वा कम्तिमा १ मिनेटसम्म ६० डिग्री सेल्सियस मा वा ७० डिग्री सेल्सियस वा बढी तापक्रममा पकाउनुहोस्।

7. सरसफाई नियन्त्रणको रेकर्ड राख्ने

जाँच भइसकेको सरसफाई नियन्त्रणको रेकर्ड राख्नुहोस्। यदि तपाईंले रेकर्ड राख्नु भयो भने, सरसफाई नियन्त्रण राम्ररी गरिएका छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँचहरू गर्न सकिन्छ। यसका निम्न अनुसारका लाभहरू पनि छन्।

- (1) यसले सरसफाई नियन्त्रण बिन्दुहरू स्पष्ट पार्दछ। र यसले खाद्य विशाक्तताबाट बच्न मद्दत गर्दछ।
- (2) यदि कुनै समस्याहरू उत्पन्न भए भने, यसले प्रमाण प्रदान गर्छ कि सरसफाई नियन्त्रणहरू राम्ररी गरिए।
- (3) तपाईं विश्वासका साथ आफ्नो स्वास्थ्य केन्द्रलाई र आफ्नो ग्राहकहरूलाई भन्न सक्नुहुन्छ कि ठाउँमा तपाईंको रेस्टुरेन्टमा उचित सरसफाई नियन्त्रणहरू छन्।
- (4) तपाईंले कार्य संचालनमा गर्नुपर्ने सुधारहरू देख्न सक्नुहुन्छ।

सन्दर्भ ३ ले औसत रेस्टुरेन्टमा सरसफाई नियन्त्रण योजना (Hygiene Control Plan) मा प्रयोग गरिएको एक विशिष्ट ढाँचा तथा उदाहरण प्रविष्टिहरू देखाउँदछ।

सन्दर्भ ४ ले औसत रेस्टुरेन्टमा सरसफाई नियन्त्रण रेकर्ड (Hygiene Control Record) मा प्रयोग गरिएको एक विशिष्ट ढाँचा तथा उदाहरण प्रविष्टिहरू देखाउँदछ।

IV. सन्दर्भहरू

■ सन्दर्भ १: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा सिफारिस गरिएको सेनिटरी हात-धुने तरिका

जापान फूड हाइजिन एसोसिएसन द्वारा सिफारिस गरिएको सेनिटरी हात-धुने तरिका
- आधारभूत हात-धुने प्रक्रियाहरू -

<p>1 बगिरहेको पानी मुनि आफ्नो हात धुनुहोस्</p> 	<p>7 आफ्नो औंलाहरू धुनुहोस्</p> 
<p>2 आफ्नो हातमा डिजर्जन्ट लिनुहोस्</p> 	<p>8 आफ्नो नाडी धुनुहोस्</p> 
<p>3 आफ्नो हत्केला तथा औंलाको अगाडिको भाग धुनुहोस्</p> 	<p>9 पर्याप्त बगिरहेको पानीले डिजर्जन्ट पखाल्नुहोस्</p> 
<p>4 आफ्नो हातको पछाडिको भाग धुनुहोस्</p> 	<p>10 आफ्नो हातहरू पुछेर सुकाउनुहोस् (संयुक्त प्रयोजनको लागि तौलिया प्रयोग नगर्नुहोस्)</p> 
<p>5 तपाईंको औंलाहरूको बीचको छाला धुनुहोस् (छिउमा) र तल (आधार)</p> 	<p>11 मलिन पदार्थको घोलले कीटाणनास गर्नुहोस् (यसलाई सिधै नडुको आधारमा र नडवरपर हाल्नुहोस्, त्यसपछि यसलाई सबै औंलामा रामरी दल्नुहोस्)</p> 
<p>6 आफ्नो औंठा र औंठाको आधार धुनुहोस्</p> 	<p>संयुक्त प्रयोग नगर्नुहोस्। (माथिको चरण २-९ दोहोर्याउनुहोस्) कुनै पनि ब्याक्टेरिया वा भाइरसलाई हटाउन दुई पटक धुनुहोस्।</p>

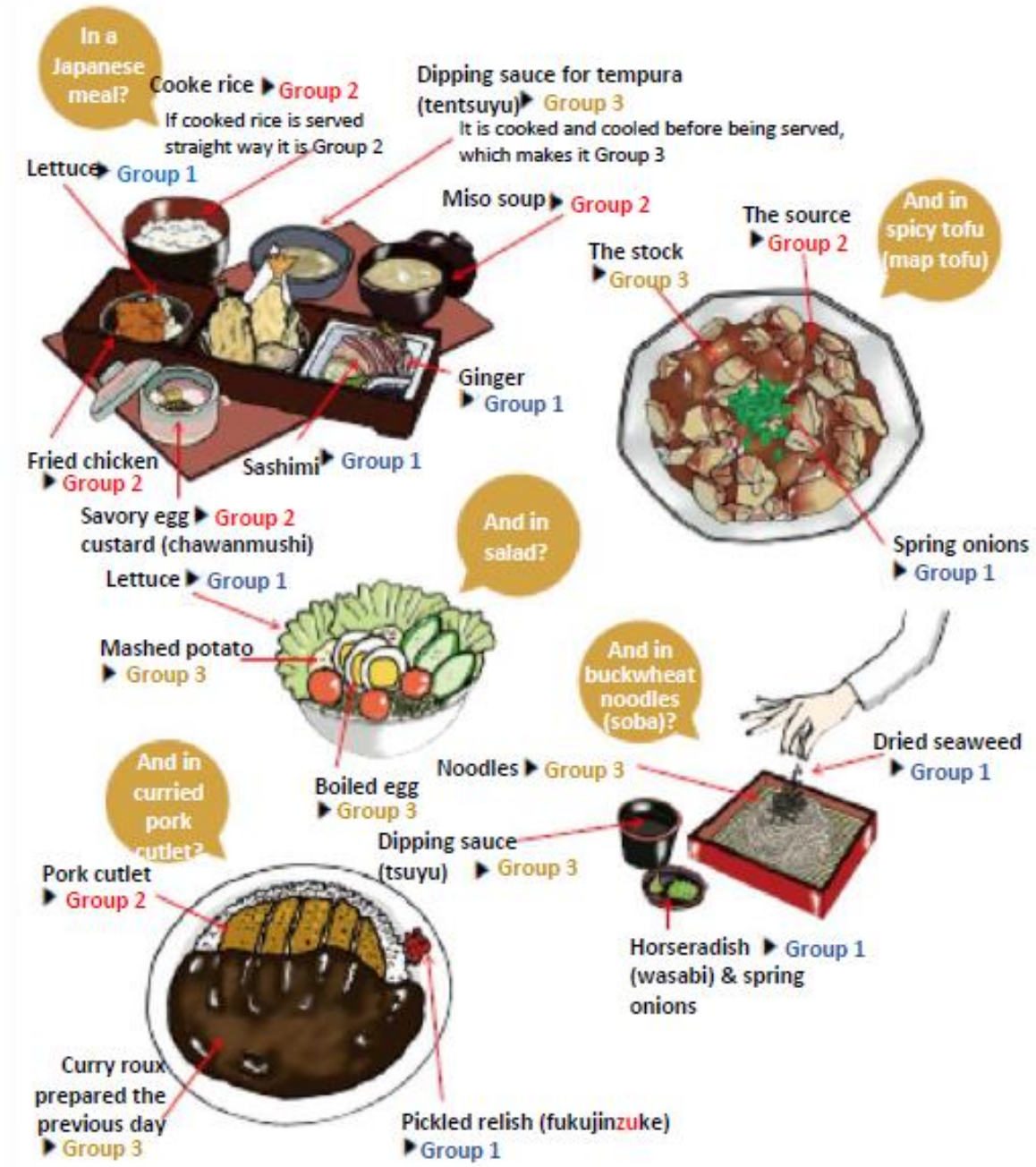
स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनको वेबसाइट

■ सन्दर्भ २: समूहमा छुट्याइएका खानाहरूका उदाहरणहरू

समूह १: “तताउनु नपने खानाहरू”

समूह २: “तताउनु पर्ने खानाहरू”

समूह ३: पकाइने, चिसो बनाइने, र त्यसपछि पुनः तताउनु पर्ने खानाहरू”



स्रोत: स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने सरसफाई नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

■ सन्दर्भ ३: औसत रेस्टुरेन्टमा प्रयोग गरिने सरसफाई नियन्त्रण योजनाहरू (ढाँचा तथा विवरणहरूको एक उदाहरण)

सामान्य सरसफाई नियन्त्रण बिन्दुहरू (सन्दर्भ ढाँचा)

सामान्य सरसफाई नियन्त्रण पोइन्ट		
(I)	कच्चा सामग्रीहरूको डेलिभरी लिँदा जाँचहरू	कहिले कच्चा सामग्रीहरू कहिले डेलिभर गरिन्छन् / अन्य ()
		कसरी
		कुनै समस्याहरू
(II)	आन्तरिक तापक्रमहरूमा (फ्रिज/फ्रिजरहरूमा) जाँचहरू	कहिले व्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी
		कुनै समस्याहरू
(III)-1	दूषण तथा दोश्रो दूषणको रोकथाम	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी
		कुनै समस्याहरू
(III)-2	खाना पकाउने भाँडाहरू आदिको सफाई, कीटाणुनास तथा जीवाणुरहित गर्ने	कहिले काँचो सामग्री डेलिभरी हुने समय / अन्य ()
		कसरी
		कुनै समस्याहरू
(III)-3	शौचालय सफा गर्ने तथा कीटाणुनास गर्ने	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी
		कुनै समस्याहरू
(IV)-1	कर्मचारी स्वास्थ्य व्यवस्थापन आदि	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी
		कुनै समस्याहरू
(IV)-2	हात धुने कार्यन्वयन	कहिले शौचालय गइसकेपछि, भान्सामा पस्नु भन्दा पहिले, खाना पकाउनु अघि, कामका विवरणहरू परिवर्तन गर्दा, कच्चा मासु वा माछा आदि प्रबन्ध गरेपछि, नगद प्रबन्ध गरेपछि, सफा गरेपछि, ()
		कसरी
		कुनै समस्याहरू

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने सरसफाई नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

सामान्य सरसफाई नियन्त्रण बिन्दुहरू (सामान्य विवरण)

सामान्य सरसफाई नियन्त्रण बिन्दुहरू		
(I)	कच्चा सामग्रीहरूको डेलिभरी लिँदा जाँचहरू	कहिले काँचो सामग्रीहरू कहिले डेलिभर गरिन्छन् / अन्य ()
		कसरी देखावत, गन्ध, तथा प्याकेजिङ अवस्था र लेबलहरू जाँचनुहोस् (म्याद समाप्ति तथा भण्डारण विधिको लागि)
		कुनै समस्या फिर्ता, आदानप्रदान
(II)	आन्तरिक तापक्रमहरूमा (फ्रिज/फ्रिजरहरूमा) जाँचहरू	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि काम गर्ने समय/ व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी अन्तरिक तापक्रमहरूमा थर्मामिटर जाँच (फ्रिजहरूमा १० डिग्री सेल्सियस वा कम - फ्रिजरहरूमा १५ डिग्री सेल्सियस वा कम)
		कुनै समस्या अस्वस्थताको कारण जाँचनुहोस्, तापक्रम सेटिङ पुनः सेट गर्नुहोस्/वा ब्रेक-डाउन भएमा मर्मतको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। सामग्रीहरूको अवस्थाको आधारमा कि त तिनीहरूलाई प्रयोग नगर्नुहोस्, वा तिनीहरूलाई पस्किन अघि पकाउनहोस्।
(III)-1	क्रस दूषण तथा दोश्रो दूषणको रोकथाम	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी फ्रिजमा सामानहरू कसरी भण्डारण गरिएका छन् भन्ने जाँचनुहोस्। चोपिड बोर्ड तथा चक्कु आदि जस्ता भाँडाहरूको प्रयोग छुट्टै राख्नुहोस्। सामानहरू प्रयोग भइसकेपछि सफा तथा जीवाणुरहित गरिन्छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
		कुनै समस्या डिटेर्जन्टको प्रयोग गरेर पुनः धुनुहोस् र जीवाणुरहित गर्नुहोस्
(III)-2	खाना पकाउने भाँडाहरू आदिको सफाई, कीटाणुनास तथा जीवाणुरहित गर्ने	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी चोपिड बोर्ड तथा भान्साको चक्कु आदि जस्ता भान्साको भाँडाहरूलाई प्रयोग गरिसकेपछि प्रत्येक पटक धुनुहोस् र जीवाणुरहित पार्नुहोस्।
		कुनै समस्या डिटेर्जन्टको प्रयोग गरेर पुनः धुनुहोस् र जीवाणुरहित गर्नुहोस्
(III)-3	शौचालय सफा गर्ने तथा कीटाणुनास गर्ने	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / व्यापार सकिएपछि / अन्य ()
		कसरी शौचालयहरू सफा तथा कीटाणुनास गर्नुहोस् शौचालयको शीट, फ्लश ह्यान्डल तथा ढोकाको नब आदिमा विशेष ध्यान दिनुहोस्
		कुनै समस्या डिटेर्जन्टको प्रयोग गरेर पुनः धुनुहोस् र जीवाणुरहित गर्नुहोस्
(IV)-1	कर्मचारी स्वास्थ्य व्यवस्थापन आदि	कहिले ब्यापार सुरु गर्नु अघि / काम गर्ने समय / अन्य ()
		कसरी कर्मचारीहरूको शारीरिक अवस्था जाँच गर्नुहोस्, उनीहरूको हातमा कतै काटिएको छ कि छैन, र उनीहरू के लगाइरहेका छन् आदि
		कुनै समस्या कुनै पनि कर्मचारीमा यदि पेट खराब भएको लक्षणहरू छन् भने उसलाई खाना तयार गर्न नदिनुहोस्। यदि हातहरूमा कतै काटिएका छन् भने काटिएकोमा ब्यान्डेज लगाउनुहोस् र पन्जा लगाउनुहोस्। फोहोर भएका कुनै पनि लुगा परिवर्तन गर्नुहोस्।
(IV)-2	हात धुने कार्यन्वयन	कहिले शौचालय गइसकेपछि, भान्सामा प्रवेश गर्नु अघि, खाना पस्किनु अघि, काँचो मासु वा माछा आदि छोइसकेपछि, कार्य विवरणहरू परिवर्तन गर्दा, नगद छोइसकेपछि, सफाई गरिसकेपछि, अन्य ()
		कसरी प्रक्रियाहरू अनुसार हातहरू धुनुहोस्
		कुनै समस्या प्रक्रियाहरू अनुसार हातहरू पुनः धुनुहोस्

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने सरसफाई नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू (सन्दर्भ ढाँचा)

(V) महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू		
वर्ग	परिकारहरू	जाँच गर्ने विधि
न्सकाइएका खाना (चिसो पस्किइने फ्रिजमा राखिएको उत्पादन)		
पकाइएका खाना (तताउनु पर्ने र तातो पस्किइने फ्रिजमा राखिएको उत्पादन)		
(पकाएर तातो तापक्रममा राखिने खाना)		
(पकाइने, चिसो पारिने र त्यसपछि पुनः तताइने खाना)		
(पकाइसकेपछि चिसो पारिने खाना)		

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने सरसफाई नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू (सामान्य विवरणहरू)

(V) महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू		
वर्ग	विशिष्ट व्यंजनहरू	जाँच गर्ने विधि
नापकाइएका खाना (चिसो पस्किइने फ्रिजमा राखिएका उत्पादनहरू)	साशिमि, चिसो तोफु,	तिनीहरूलाई फ्रिजबाट निकाल्ने वित्तिकै पस्किनुहोस्
पकाइने खाना (फ्रिजमा राखिएका उत्पादनहरू जसलाई तताएर पस्किइन्छ)	हयामवर्गर पोलेको माछा फ्राई गरेको चिकेन	नियमित रूपमा तापक्रम नाप्नुहोस् र ताप, तेलको तापक्रम, पकाउने समय, मासुको झोल कति शक्तिशाली छ र पकाउने कस्तो देखिन्छ आदि जाँच्नुहोस् ।
(पकाइसकेपछि तातो तापक्रममा राखिने खाना)	भुटेको चिकेन, पकाइएको भात	नियमित रूपमा तापक्रम नाप्नुहोस्
पकाइने, चिसो बनाइने र पुनः तताउनु पर्ने खाना	तरकारी	छिट्टै चिसो बनाउनुहोस् र खाना पुनः राम्ररी तताइएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् (सधैँ तापक्रम नाप्नुहोस्)
(पकाइसकेपछि चिसो बनाइने खाना)	आलुको सलाद	

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने सरसफाई नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

■ सन्दर्भ ४: औसत रेस्टुरेन्टहरूमा प्रयोग गरिने स्वच्छता नियन्त्रण रेकर्डहरू (ढाँचा तथा विवरणहरूको एक उदाहरण)
सामान्य स्वच्छता नियन्त्रण रेकर्ड (सन्दर्भ ढाँचा)

वर्ग	(I) कच्चा सामग्रीहरूको डेलिभरी लिँदा जाँचहरू	(II) आन्तरिक तापक्रमहरूमा जाँचहरू फ्रिज/फ्रिजरहरू	(III)-१ दूषण तथा दोश्रो दूषणको रोकथाम	(III)-२ पकाउने भाँडा आदिलाई सफाई, किटाणुशोधन तथा सिक्कापार्ने कार्य	(III)-३ शौचालयको सफाई तथा किटाणुनास कार्य	(IV)-१ कर्मचारीको स्वास्थ्य व्यवस्थापन आदि	(IV)-२ हात-धुने कार्यन्वयन	दैनिक जाँचहरू	विशेष टिपोटहरू	जाँचे व्यक्ति (पर्यवेक्षकको नाम)
दिन १	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन २	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ३	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ४	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ५	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ६	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ७	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ८	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ९	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १०	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ११	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १२	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १३	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १४	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १५	राम्रो/अस्वीकार्य		राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HCACP अवधारणाहरू समावेश गर्ने स्वच्छता नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

सामान्य स्वच्छता नियन्त्रण रेकर्ड (विशिष्ट विवरणहरू)

समुह	(I) कच्चा सामग्रीहरूको डेलिभरी लिँदा जाँचहरू	(II) आन्तरिक तापक्रमहरूमा जाँचहरू फ्रिज/फ्रिजरहरू (°C)	(III)-१ क्रस दूषण तथा दोश्रो दूषणको रोकथाम	(III)-२ पकाउने भाँडा आदिलाई सफाई, किटाणुशोधन तथा जीवाणुरहित गर्ने	(III)-३ शौचालयको सफाई तथा किटाणुशोधन	(IV)-१ कर्मचारीको स्वास्थ्य व्यवस्थापन आदि	(IV)-२ हात-धुने कार्यन्वयन	दैनिक जाँचहरू	विशेष नोटहरू	जाँच गर्ने व्यक्ति (सुपरभाइजरको नाम)
दिन १	रामो / अस्वीकार्य	४, -१६	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	हानाको द्वारा	अप्रिल १ (विहान) पिठोको	
दिन २	रामो / अस्वीकार्य	९, -२३	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	हानाको द्वारा	झोला फुटेको - यसलाई प्रतिस्थापन गरियो	
दिन ३	रामो / अस्वीकार्य	१७, -२३ → १० डिग्री सेल्सियसमा फिर्ता	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	हानाको द्वारा	अप्रिल २ (दिउँसो) क शौचालय गयो र उसले हातहरू धोएन अप्रिल ३ (विहान ११) फ्रिजको	
दिन ४	रामो / अस्वीकार्य	४, -१६	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	हानाको द्वारा	तापक्रम उच्च थियो - २० मिनेट पछि यो	
दिन ५	रामो / अस्वीकार्य	८, -१८	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	रामो / अस्वीकार्य	हानाको द्वारा	१०°C भन्दा बढी थिएन	
दिन ६	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन ७	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन ८	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन ९	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन १०	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन ११	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन १२	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन १३	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन १४	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			
दिन १५	रामो/अस्वीकार्य		रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य	रामो/अस्वीकार्य			

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने स्वच्छता नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

महत्वपूर्ण नियन्त्रण रेकर्ड (सन्दर्भ ढाँचा)

वर्ग	नपकाइएको खाना (चिसो पस्किइने फ्रिजमा राखिएको खाना)	पकाइएको खाना (तताइने र तातो पस्किइने फ्रिजमा राखिएको खाना)	पकाएर तातो तापक्रममा राखिने खाना)	पकाइने, चिसो पारिने र त्यसपछि पुनः तताइने खाना	(पकाइसकेपछि चिसो बनाइने खाना)	दैनिक जाँचहरू	विशेष टिपोटहरू	जाँच गर्ने व्यक्ति (सुपरभाइजरको नाम)
परिकारहरू								
दिन १	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन २	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ३	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ४	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ५	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ६	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ७	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ८	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ९	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १०	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ११	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १२	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १३	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने स्वच्छता नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

महत्वपूर्ण नियन्त्रण रेकर्ड (विशिष्ट विवरणहरू)

वर्ग	नपकाइएको खाना (चिसो पस्किइने फ्रिजमा राखिएको खाना)	पकाइएको खाना (तताइने र तातो पस्किइने फ्रिजमा राखिएको खाना)	(पकाएर तातो तापक्रममा राखिने खाना)	पकाइने, चिसो पारिने र त्यसपछि पुनः तताइने खाना	(पकाइसकेपछि चिसो बनाइने खाना)	दैनिक जाँचहरू	विशेष नोटहरू	जाँच गर्ने व्यक्ति (सुपरभाइजर को नाम)
व्यंजनहरू	साशिमि, चिसो टोफु.	हयामवर्गर पोलेकोमाछा फ्राई गरेको चिकेन	फ्राई गरेको चिकेन पकाइएको भात	तरकारी	आलुको सलाद			
दिन १	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य		४/१ हयामवर्गरको भित्री भाग रातो थियो भनेर दाबी गरिएको थियो। जब हामीले ख लाई सोध्यौं, जसले हयामवर्गर बनाउँथ्यो, हामीले थाहा पायौं कि ऊ हतारमा थियो र तापक्रम नपक्न लाई तापक्रम राम्ररी जाँच गर्न निर्देशन दिइएको थियो।	
दिन २	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ३	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ४	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ५	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ६	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ७	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ८	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ९	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १०	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन ११	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १२	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			
दिन १३	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य	राम्रो/अस्वीकार्य			

स्रोत: जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने स्वच्छता नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका”

< समापन >

“सरसफाई नियन्त्रण” बारे यस सामग्रीले जापान फूड हाइजिन एसोसिएसनद्वारा प्रकाशित “HACCP आधारित खाद्य सरसफाई प्रणाली बारे पुस्तिका (लघु रेस्टुरेन्ट ब्यापारको लागि)” लाई जनाउँदछ र गैर-जापानीले सजिलै बुझ्नेगरी निर्माण गरिएको छ। थप रूपमा, यस सामग्रीमा प्रयोग भएका दृष्टान्तहरू स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयद्वारा प्रकाशित “HACCP अवधारणाहरू समावेश गर्ने खाद्य सरसफाई नियन्त्रण सम्बन्धी पुस्तिका (रेस्टुरेन्टहरूको लागि सहयोगी) बाट लिइएका छन्।

रेस्टुरेन्ट कम्पनी, रेस्टुरेन्ट संघ तथा शैक्षिक पृष्ठभूमि भएका योगदानकर्ताहरू सबैले “सरसफाई नियन्त्रण” बारे यो सामग्री बनाउन सहयोग गरेका छन्, जुन जापान फूडसर्भिस एसोसिएसनद्वारा सँगै राखिएका छन्।

र पुनः एक पटक सामग्रीहरू निर्माण गर्न मद्दत गर्नुहुने सबैलाई हामी धन्यवाद दिन चाहन्छौं।

फाल्गुन/चैत्र २०७५

जापान फूडसर्भिस एसोसिएसन

< ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू >

■ प्रतिलिपि अधिकार

- “खाद्य सेवा इन्डस्ट्रीको सीप मुल्यांकनको लागि अध्ययन सामग्रीहरू” को प्रतिलिपि अधिकार जापान फूडसर्भिस एसोसिएसन (यसपछि “एसोसिएसन भनिने”) रहेको छ।

यी सामग्रीहरूको प्रयोग गर्दा, कुनै पनि सामग्रीको प्रतिलिपि अधिकार कुनै तेश्रो पक्षलाई दिइएको पुष्टि गर्ने प्रयोगकर्ताको जिम्मेवारी हो। टिपोट गर्नुहोस् कि, यस्तो कुनै पनि सामग्री तेश्रो पक्षको अनुमतिबाट श्रोतमा उद्धृत गरिएका छन् वा अन्यथा उल्लेख गरिएका छन्, यो संकेत वा सुझाव (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष) दिनको लागि कि त्यसमा तेश्रो पक्षले अधिकार राख्दछ।

■ लिंकहरू

- लिंक स्थापना गर्दा तपाईंलाई हाम्रो अनुमतिको आवश्यकता पर्दैन, तर कृपया स्पष्ट रूपमा बताउनुहोस् कि लिंक “जापान फूडसर्भिस एसोसिएसन वेबसाइट” को हो।

■ स्रोतको साभार गर्दा

- यदि तपाईं यस सामग्रीको विषयवस्तु प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया यसलाई एक स्रोतको रूपमा उद्धरण गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले यस सामग्रीको विषयवस्तु सम्पादन वा प्रशोधन गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया तथ्यलाई स्रोतको रूपमा उद्धृत गर्नुका साथै (माथी वर्णन गरे अनुसार) स्वीकार गर्नुहोस्। यसको साथै, तपाईंले सम्पादन वा प्रशोधन गर्नु भएको कुनै पनि जानकारीलाई प्रकाशित गरिनु हुँदैन वा एसोसिएसनले सिर्जना गरेको जनाउने ढाँचामा प्रयोग गरिनु हुँदैन।

■ अस्वीकरण

- प्रयोग
- यस सामग्रीको विषयवस्तुलाई लिएर (यस सामग्रीको विषयवस्तुमा आधारित कुनै पनि सम्पादन वा प्रशोधन गरिएको जानकारीको सहित) प्रयोगकर्ताद्वारा गरिएको कुनै पनि कार्यको लागि एसोसिएसन जिम्मेवार हुनेछैन।
 - यस सामग्रीको विषयवस्तुलाई बिना कुनै सूचना परिवर्तन गर्न, एता उता राख्न वा हटाउन सकिनेछ।