

কার্যকর হাত ধোওয়ার পদ্ধতি

যারা খাবার নিয়ে কাজ করেন তাদের সব সময় কার্যকরভাবে হাত ধোওয়ার পদ্ধতিতে প্রশিক্ষিত হতে হবে বা সেটি যে তারা জানেন তা যাচাই করে নিতে হবে। যেখানে কাঁচা আর খাওয়ার জন্য তৈরী খাবারের মধ্যে পারস্পরিক দূষণের ঝুঁকি থাকে সেসব ক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

নিম্নলিখিত ধাপগুলি সব সময়ে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে:

আপনার হাত ভালোভাবে ভিজিয়ে নিন আর তাতে তরল সাবান মাখান*

কচলানোর ধাপগুলি

1

হাতের পাতার সাথে পাতা ঘষে ঘষে ফেনা তুলুন।



2

এক হাতের পাতা অন্য হাতের পিছনের দিকের সাথে আর আঙ্গুলগুলি ধরে ঘষুন। তারপর অন্য হাতে একই ভাবে ঘষুন।



3

আঙ্গুলগুলি একে অপরের সাথে জড়িয়ে হাতের পাতার সাথে পাতা ঘষুন।



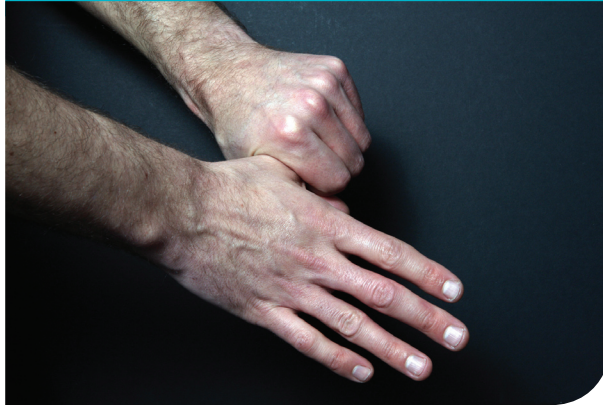
4

আঙ্গুলগুলি একে অপরের সাথে জড়িয়ে আঙ্গুলের পিছন দিকগুলি অন্য হাতের পাতার সাথে ঘষুন। তারপর অন্য হাতে একই ভাবে ঘষুন।



5

অন্য হাতের পাতা দিয়ে বুড়ো আঙ্গুল ধরুন আর ঘোরান। তারপর অন্য হাতে একই ভাবে ঘষুন।



6

ধরে রাখা আঙ্গুলগুলি দিয়ে হাতের পাতার সামনে আর পিছনে ঘষুন। তারপর অন্য হাতে একই ভাবে ঘষুন।



সাবানটি পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন এবং একবার ব্যবহারের তোয়ালে দিয়ে আপনার হাত স্বাস্থ্যবিধি অনুসারে মুছে শুষ্ক করুন *।

ধোওয়া হাত যাতে জলের কলের সংস্পর্শে না আসে তা নিশ্চিত করতে একটি পরিষ্কার একবার ব্যবহারের তোয়ালে দিয়ে জলের কল বন্ধ করে দিন।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: যদি ধোওয়ার পরে আপনার হাত দূষিত পরিষ্কার না থাকে তাহলে আপনার

হাত ধোওয়ার পদ্ধতি কার্যকর হয় নি এবং তা পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

*এই সামগ্রীগুলি সাধারণ কুকসেইফ পদ্ধতির অংশ হিসাবে সুপারিশ করা হয়েছে। খাদ্য প্রস্তুতকার্তারা বিকল্প সামগ্রী ব্যবহার করতে পারেন যদি তা সমস্ত স্বাস্থ্যবিধিগত ফলাফল প্রস্তুত করতে পারে।