

ریاستی وزارت باواریا
برائے بقائے ماحولیات و صارفین

ریاستی وزارت صحت اور نگہداشت باواریا



محفوظ طریقے سے کھانے کا انتظام کرنے کے بارے میں گائیڈ بک کلب پارٹیوں اور اس سے ملتی جلتی تقریبات میں کام کرنے والے رضاکاروں کے لیے

کھانے سے متعلق انتظامات کرتے وقت آپ کو خصوصی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت کیوں ہے؟

کثرت سے ایسے معاملات سامنے آ رہے ہیں جن میں کھانے سے جڑے انتظامات کے وقت صفائی اور حفظان صحت کا دھیان نہیں رکھا جا رہا۔ یہ طریقہ کار خاص طور پر چھوٹے بچوں اور بوڑھوں کے لیے سنگین اور ممکنہ طور پر جان لیوا بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے۔ کھانے سے پیدا ہونے والی ایسی بیماریاں ان لوگوں کے بڑے بڑے گروہوں میں جنگل میں آگ کی طرح پھیل سکتی ہیں جو کلب اور اسٹریٹ پارٹیوں یا اس سے ملتی جلتی تقریبات میں شرکت کرتے ہیں۔ یہ گائیڈ اس اہم کام میں حفظان صحت کے بہترین طریقہ کار کا تعین کرتا ہے۔

کس قسم کے کھانوں سے انفیکشن پھیلنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہے؟

جانوروں اور پودوں پر مبنی کھانے پیتھوجینز (بیکٹیریا، وائرس یا پرجیویوں) سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل قسم کے کھانوں کا انتظام کرتے وقت خاص طور پر احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے:

- گوشت، پولٹری اور ان سے بننے والی مصنوعات
- دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات
- مچھلی، کرسٹینین، مولسکس (سمندری غذا/شیلفش) اور ان پر مشتمل مصنوعات
- انڈے اور انڈوں سے بننے والے کھانے (خاص طور پر کچے انڈوں سے)
- نوزائیدہ بچوں اور چھوٹے بچوں کے لیے کھانا
- بیک شدہ کھانے جن میں ایسی فلنگ اور ٹاپنگ ڈالی گئی ہو جسے اچھی طرح سے بیک یا گرم نہ کیا گیا ہو (جیسے کریم پائی)
- اُس کریم اور اُس کریم سے بننے والی چیزیں
- پہلے سے تیار کھانے، کچی سبزیوں اور آلو کی سلاد، میرینیز، مایونیز، دیگر ایملسیفائیڈ ساسز اور غذائی خمیر
- کچے کھانے جانے والے پودے اور بیج یا وہ بیج جن سے وہ نکلتے ہیں

آپ کھانے سے پیدا ہونے والے انفیکشن کو روکنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

جو بھی شخص پارٹی میں مذکورہ کھانے کی اقسام کے ساتھ براہ راست یا بالواسطہ رابطے میں آتا ہے (مثلاً کراکری اور کٹلری کے ذریعے)، اُس کے ذمہ اپنے مہمانوں کی ذمہ داری ہے اور اسے حفظان صحت کے درج ذیل اصولوں پر پوری طرح سے عمل کرنا چاہیے۔

یہاں قانونی لحاظ سے مختلف سرگرمیوں پر عائد کی جانے والی پابندیوں اور کھانے سے جڑے انتظامات کرتے وقت لاگو ہونے والے حفظان صحت کے عام اصولوں کے مابین فرق کرنا بھی ضروری ہے:

قانونی طور پر ممنوعہ سرگرمی

جو افراد درج ذیل بیماریوں میں ملوث ہیں

- متعدی گیسٹرو اینٹرائٹس (ممکنہ طور پر متلی، الٹی، بخار کے ساتھ متعدی اسپہال)،
- ٹائفس یا پیراتھیفیس،
- وائرل ہیپاٹائٹس اے یا ای (جگر کی سوزش)،
- انفیکشن والے زخم یا جلد کی کوئی بیماری، اگر اس کی وجہ سے پیتھوجینز سے کھانے کے آلودہ ہونے اور اس طرح دوسرے لوگوں میں منتقل ہونے کا خطرہ بڑھتا ہے،

انہیں انفیکشن پروٹیکشن ایکٹ کے مطابق پرائیویٹ ڈومیسٹک سیکٹر کے علاوہ مذکورہ بالا کھانے پینے کی اشیاء کو ہینڈل کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ یہ ان بیمار افراد پر بھی لاگو ہوتا ہے جو کھانے کے ساتھ صرف بالواسطہ طور پر ہی رابطے میں آتے ہیں (مثلاً کراکری اور کٹلری کے ذریعے) اور وہاں لاگو ہوتا ہے جہاں کھانے میں پیتھوجینز کے منتقل ہونے کا خطرہ ہے۔ قطع نظر اس کے کہ کسی طبی پیشہ ور نے کسی بیماری کی تشخیص کی ہے یا نہیں یا چاہے بیماری کے متعلق کب پیدا کرنے والی اس کی کوئی متعلقہ علامت سامنے آئی ہو یا نہیں تب بھی یہ لاگو ہوتا ہے۔

یہی بات ان لوگوں پر بھی لاگو ہوتی ہے جن میں پاخانہ کے نمونے کی جانچ کرنے کے بعد پیتھوجینز سالمونیلہ، شگیلا، انٹروہیمرجک ایسچریجیا کولی بیکٹیریا (ای ایچ ای سی) یا بیضے کے وائریوس کا پتہ چلا ہو، چاہے متعلقہ شخص میں اس کی کوئی علامات ظاہر نہ ہوتی ہو۔ بیماری (جنہیں "فضلہ" بھی کہتے ہیں)۔

مندرجہ ذیل علامات خاص طور پر مندرجہ بالا بیماریوں کی طرف اشارے کرتی ہیں، خاص طور پر اگر یہ علامات بیرون ملک قیام کے بعد رونما ہوتی ہیں:

- ایسے اسپہال جن میں روزانہ 2 سے زیادہ مرتبہ باریک پاخانہ آئے اور ممکنہ طور پر ساتھ میں متلی، الٹی اور بخار بھی ہو۔
 - شدید سر درد، ہیٹ یا جوڑوں کے درد اور قبض کے ساتھ تیز بخار؛ یہ علامات ٹائیفائیڈ اور پیرائٹیفائیڈ بخار کی طرف اشارہ کر سکتی ہیں
 - جلد اور آنکھوں کا پیلا ہونا، جو وائرل ہیپاٹائٹس کی نشاندہی کر سکتا ہے۔
 - زخم اور جلد کے کھلے حصے، اگر وہ سرخ گیلے یا سوجے ہوئے ہوں اور ان سے خون بہہ رہا ہو۔
- اگر آپ کو بیماری کی ایسی علامات محسوس ہوتی ہیں تو طبی مشورہ ضرور لیں۔

کھانے کے انتظامات کرتے وقت حفظانِ صحت کے بنیادی اصول

- کام شروع کرنے سے پہلے تمام انگلیوں کی انگوٹھیاں، کلانی کی گھڑیاں اور بازو کے زیورات نکال دیں۔
- کام شروع کرنے سے پہلے، کام کے ہر نئے مرحلے سے پہلے اور ہر بار بیت الخلا جانے کے بعد اپنے ہاتھ اچھی طرح سے دھوئیں۔ ہینڈ واش، نل کے پانی اور اپنے ہاتھوں کو خشک کرنے کے لیے ڈسپوزیبل تولیے کا استعمال کریں۔
- صاف حفاظتی لباس پہنیں (ہینڈ بونٹ، سموک یا اس سے ملتی جلتی چیزیں)۔
- کھانے پر کھانسی نہ کریں اور نہ ہی چھینک ماریں۔
- اپنے ہاتھوں اور بازوؤں پر لگے سبھی چھوٹے موٹے زخموں کو بھی ایک صاف اور واٹر پروف پلاسٹر سے ڈھانپیں۔
- جن کھانوں کو ریفریجریشن کی ضرورت ہوتی ہے انہیں ٹھنڈا رکھیں، حتیٰ کہ پیش کرتے وقت بھی۔
- پکے ہوئے کھانے کی گرمی کو قائم رکھنے والا درجہ حرارت برقرار رکھیں (کم سے کم 65°C)۔
- "صاف" اور "ناپاک" کاموں کی جگہیں الگ کریں
- کھانا پیش کرتے وقت اس کے ساتھ براہ راست رابطے سے پرہیز کریں - مناسب اور صاف برتن استعمال کریں (کانٹے، چمٹی وغیرہ)

اس کتابچے میں بیان کردہ قواعد و ضوابط کی تعمیل کرنا سب کے لیے لازمی ہے۔ ایسا کرنے میں ناکامی کے نتیجے میں فوجداری اور مجرمانہ سزائیں دی جا سکتی ہیں۔