

तापमान नियंत्रण और थर्मामीटर का प्रयोग



EAT SAFE सूचना पत्र

Dedicated to a better Brisbane

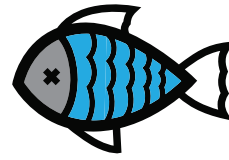
प्रतिदिन Brisbane City Council नागरिकों और स्थानीय समुदायों के साथ मिलकर हमारे शहर को ऐसा बनाने में मदद करती है जो आज यह है, भविष्य के लिए लम्बी अवधि के लक्ष्य वाला शहर। काउंसिल का Eat Safe कार्यक्रम ब्रिसबेन के नागरिकों और आगंतुकों के लिए विश्व स्तरीय भोजन सुविधा प्रदान करने में सहायता कर रहा है।

तापमान नियंत्रण

संभावित जोखिमपूर्ण खाद्य-पदार्थों को 5°C से कम या 60°C से ऊपर तापमान पर रखा जाता है ताकि बैक्टीरिया (विषाणु) की वृद्धि को कम किया जा सके जो भोजन के विषाक्त होने का कारण बनते हैं। 5°C से 60°C के तापमान की रेंज को 'टेम्परेचर डेंजर जोन' कहा जाता है। जोखिमपूर्ण खाद्य-पदार्थों के उदाहरण में निम्न शामिल हैं:

- कच्चा या पका हुआ मीट, या उनसे युक्त भोजन, जैसे करी या सूप
- समुद्री भोजन और उससे युक्त भोजन
- डेयरी उत्पाद और डेयरी उत्पादों से युक्त भोजन (उदाहरण के लिए कस्टर्ड और डेयरी आधारित डेजर्ट)
- तला हुआ भोजन जैसे स्प्रिंग रोल, डिम सम, डम्पलिंग, गियोजा, वांटन और समोसा
- प्रोसेस किए हुए फल और सब्जियां (जैसे सलाद)
- पके हुए चावल युक्त भोजन (जैसे तला हुआ चावल, चावल का केक, चावल की पुडिंग और सुशी)
- अण्डों से युक्त भोजन, या अन्य प्रोटीन से युक्त भोजन (जैसे अंडे की भुर्जी, एग रोल, ऑमलेट और क्वीच)
- अंकुरित बीन युक्त भोजन (जैसे नूडल से बने डिश) या बीन (जैसे टोफू, मूंग बीन केक और बीन राइस पुडिंग)
- ऐसे भोजन जिनमें उपरोक्त में से कोई एक होता है (जैसे राइस पेपर रोल)।

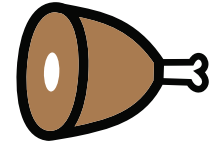
संभावित जोखिमपूर्ण भोजन



कच्चा मीट और कच्चे मीट युक्त भोजन



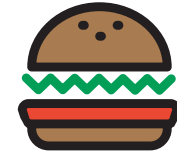
अण्डों से युक्त भोजन



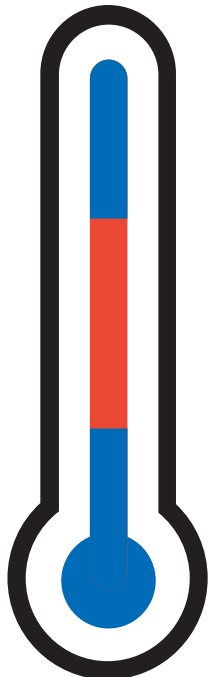
पका हुआ मीट और पके हुए मीट से युक्त भोजन



डेयरी उत्पाद



फल और सब्जियों से युक्त भोजन



✓ 60°C

सुरक्षित जोन

गरम भोजन को 60°C से ऊपर रखें

✗ 5°C-60°C

खतरे का जोन

बैक्टीरिया जीवित रहते हैं और बढ़ते हैं
– भोजन विषाक्त होने का जोखिम

✓ 5°C

सुरक्षित जोन

ठण्डे भोजन को 5°C से नीचे रखें

तापमान नियंत्रण के लिए सुझाव

- अगर आप गरम भोजन को एक स्टोव या चूल्हे, राइस कूकर, स्टीमर या बेनमैरी में रखना चाहते हैं, तो आपको यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि उपकरण भोजन को 60°C या उससे ऊपर रखा जाए।
- सुनिश्चित करें कि भोजन को स्टोर करने के लिए आपके पास पर्याप्त रेफ्रिजरेटर या कोल्डरूम स्पेस हो। रेफ्रिजरेटर और कोल्ड रूम अगर ओवरलोड हैं तो वे काम नहीं करते।
- नियमित रूप से स्टोर किए गए या डिसप्ले किए गए भोजन का तापमान देखने के लिए प्रोब थर्मामीटर का प्रयोग करें। उपकरणों के अंदर बने हुए डिसप्ले अक्सर शुद्ध नहीं होते। लिए गए तापमानों को नोट करें।

Eat Safe
BRISBANE



थर्मामीटर

भोजन का तापमान मापने के लिए आपको एक थर्मामीटर की आवश्यकता होगी। आपका थर्मामीटर $\pm 1^{\circ}\text{C}$ तक सही होना चाहिए और भोजन के आंतरिक तापमान को मापने में सक्षम होना चाहिए। डिजिटल प्रोब थर्मामीटर का प्रयोग करें क्योंकि वे अक्सर इन आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। भोजन की सतह का तापमान जल्दी से मापने के लिए लेजर थर्मामीटर भी उपयोगी हो सकते हैं लेकिन वे आंतरिक तापमान को नहीं माप सकते।

अपने थर्मामीटर को कैसे साफ और सैनिटाइज करें

1. भोजन को साफ करें
2. प्रोब को गरम पानी और डिटेजेंट से साफ करें
3. एल्कोहोल की रूई, फूड ग्रेड सैनिटाइजर या 77°C के ऊपर गरम पानी में 30 सेकंड तक रखकर सैनिटाइज करें।
4. हवा में सूखने दें या एक ही बार प्रयोग के लिए तौलिए से सुखाएं।

भोजन के तापमान की जांच कैसे करें

- अपने रेफ्रिजरेटर या कोल्ड रूम का सबसे गरम क्षेत्र, या गरम डिसप्ले यूनिट या बेन-मैरी के सबसे ठण्डे क्षेत्र का पता लगाएं (जैसे दरवाजे के पास या ओपनिंग के पास)
- साफ और सैनिटाइज किए गए थर्मामीटर को भोजन के केंद्र में रखें।
- थर्मामीटर डिसप्ले पर रीडिंग के रुकने तक इंतजार करें।
- यदि आप जमे हुए भोजन या पैकेट बंद भोजन की जांच कर रहे हैं तो प्रोब को दो पैकेटों के बीच रखें।

अपने थर्मामीटर की जांच कैसे करें

आपको थर्मामीटर की शुद्धता की जांच कम से कम 12 महीने में एक बार करनी चाहिए। ऐसा करने के लिए आप निम्न कर सकते हैं:

- उबलते हुए पानी का प्रयोग करके, यदि थर्मामीटर का प्रयोग भोजन का तापमान मापने के लिए किया जाता है।
- बर्फ के पानी प्रयोग करके, यदि थर्मामीटर का प्रयोग ठण्डे भोजन का तापमान मापने के लिए प्रयोग किया जाता है।
- दोनों का प्रयोग करके यदि आप थर्मामीटर का प्रयोग गरम और ठण्डे दोनों भोजनों की जांच के लिए कर रहे हैं।

बर्फ के पानी से जांच

चरण 1: 50 प्रतिशत पिसी हुई बर्फ और 50 प्रतिशत पानी को एक कंटेनर में मिलाएं। पांच मिनट तक इंतजार करें।

चरण 2: प्रोब को कम से कम 10 सेकंड के लिए कंटेनर में डालें जब तक कि रीडिंग चलना बंद न हो जाए।

चरण 3: जांच करें कि तापमान -1°C और 1°C के बीच होना चाहिए। तापमान को दर्ज करें।

चरण 4: यदि तापमान 1°C से अधिक या -1°C से कम है तो थर्मामीटर को बदलें।

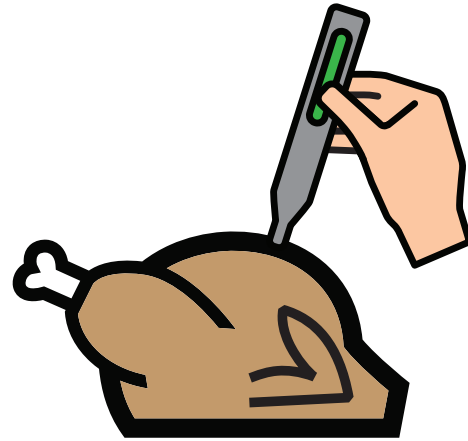
उबलते हुए पानी से जांच

चरण 1: नल के पानी से भरा हुए एक कंटेनर उबालें।

चरण 2: रीडिंग चलना बंद होने तक 10 सेकंड के लिए थर्मामीटर को इसमें सावधानीपूर्वक डालें।

चरण 3: जांच करें कि तापमान 99°C और 101°C के बीच होना चाहिए।

चरण 4: अगर तापमान 101°C से अधिक और 99°C से कम है तो अपने थर्मामीटर बदलें।



भोजन के तापमान की जांच करें

अतिरिक्त जानकारी

Eat Safe Brisbane से सम्बन्धित अतिरिक्त जानकारी के लिए brisbane.qld.gov.au/EatSafeBrisbane देखें

@ EatSafeBrisbane@brisbane.qld.gov.au

brisbane.qld.gov.au/EatSafeBrisbane

3403 8888

Brisbane City Council
GPO Box 1434
Brisbane Qld 4001

सुस्थिर कागज पर प्रिंट किया गया है



CA17-749751-05-2851

© 2017 Brisbane City Council

brisbane.qld.gov.au

3403 8888

BrisbaneCityCouncil

@brisbanecityqld

@brisbanecitycouncil