

நாள் 1 மதிப்பாய்வு

- எல்லா உணவுச் சேவைத் தொழிலகங்களிடமும் நியூயார்க் நகர சுகாதாரத்துறை (New York City Health Department) வழங்கியுள்ள தற்போதைய மற்றும் செல்லுபடியாகும் அனுமதி இருக்க வேண்டும்.
- ஆரோக்கிய ஆய்வாளர்களுக்கு எந்தவொரு இயங்குகின்ற உணவுச் சேவை அல்லது உணவு பதப்படுத்தும் தொழிலகத்தையும் ஆய்வு செய்வதற்கு உரிமை உள்ளது. ஆய்வின் போது தொழிலகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும் அணுக ஆய்வாளர்களை அனுமதிக்க வேண்டும்.
- நியூயார்க் நகர உடல்நல குறியீடு (New York City Health Code) இன்படி, அனைத்து உணவுச் சேவைத் தொழிலகங்களின் மேற்பார்வையாளர்களிடமும் உணவுப் பாதுகாப்புச் சான்றிதழ் இருக்க (Food Protection Certificate) வேண்டும்.
- உணவு என்பது உண்ணக்கூடிய பதார்த்தம், ஐஸ், குடிபானம் அல்லது மனிதர் உள்ளெடுப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் அல்லது விற்கப்படும் உட்பொருள் ஆகும்.
- தீங்கிழைக்கச் சாத்தியமுள்ள உணவுகள் (Potentially Hazardous Foods, PHF) என்பவை நுண்ணுயிர்களின் துரித வளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் உணவுகள் ஆகும்.
- PHFகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகளில் அனைத்துச் சமைக்காத மற்றும் சமைத்த இறைச்சிகள், கோழியிறைச்சி, பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள், மீன், ஓட்டுமீன், டோஃபு, சாதம், பாஸ்தா, அவரைகள்,

உருளைக்கிழங்கு மற்றும் எண்ணெயிலுள்ள பூண்டு ஆகியவை அடங்கும்.

- வெப்பநிலை ஆபத்து மண்டலம் (Temperature Danger Zone) 41°F மற்றும் 140°F -க்கு இடைப்பட்டதாகும். இந்த வீச்சில், பெரும்பாலான தீங்கிழைக்கும் நுண்ணுயிர்கள் துரிதமாக இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன.
- உணவின் வெப்பநிலைகளை அளவிடுவதற்கு, மூன்று வகையான வெப்பமானிகளைப் பயன்படுத்தலாம், அவையாவன: பைமெட்டலிக் ஸ்டெம் (0°F முதல் 220°F வரையான வீச்சு), தெர்மோகப்பிள் மற்றும் தெர்மிஸ்டர் (டிஜிட்டல்). *உணவுச் சேவைத் தொழிலகத்தில் கண்ணாடியாலான வெப்பமானிகளைப் பயன்படுத்துவது சட்டப்படி தடுக்கப்பட்டுள்ளது.*
- கமத்தொழில் அமெரிக்கா திணைக்களம் (United States Department of Agriculture, USDA) மூலம் ஆய்வு செய்யப்படும் இறைச்சி உணவில் USDA ஆய்வு முத்திரை இருக்க வேண்டும்.
- புகையூட்டிய மீனில் *Clostridium botulinum* என்ற பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதற்கு, அதை 38°F அல்லது அதை விடக் குறைந்த வெப்பநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ஓட்டுமீனை ஓட்டுமீன் சீட்டுகளுடன் பெற வேண்டும். பொருளைப் பயன்படுத்திய பிறகு குறைந்தது 90 நாட்களுக்கு இந்தச் சீட்டுகளைக் கோப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- பாலும் பாற் பொருட்களும் 9 நாட்களுக்குள் விற்பனை செய்யும் தேதிகளுடன் பாஸ்டரைஸ் செய்யப்பட வேண்டும் அல்லது 45 நாட்களுக்குள் விற்பனை செய்யும்

தேதிகளுடன் அல்ட்ரா-பாஸ்டரைஸ் செய்யப்பட வேண்டும்.

- சமைக்காமல் பரிமாறப்படும் அனைத்துப் பழங்களும் காய்கறிகளும், அவற்றைப் பரிமாறும் முன் முழுதாகக் கழுவப்பட வேண்டும்.
- மாற்றியமைக்கப்பட்ட சூழல் பொதியிலுள்ள வர்த்தக உணவுகள் அனைத்தையும் உற்பத்தியாளரின் விவரக்குறிப்புகளின்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.
- சில்லறை உணவுத் தொழிலகத்தில் உணவுப் பொருள் எதையும் வெற்றிட பொதிசெய்தலானது சட்டத்தால் தடுக்கப்பட்டுள்ளது, ஆனால் நியூயார்க் நகரம் சுகாதாரத்துறை மூலம் சிறப்பு அங்கீகாரம் பெற்றிருந்தால் அதைச் செய்யலாம்.
- FIFO என்றால் First In First Out (அதாவது முதலில் பெறுவது முதலில் விற்கப்படும்) என்று பொருள்படும். FIFO முறையை அமலாக்குவதிலுள்ள முதல் படி என்னவென்றால், பொருட்களுக்குத் தேதியிடுவது ஆகும்.
- நியூயார்க் நகர உடல்நல குறியீடு ஆனது உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தையும் தரையிலிருந்து குறைந்தது 6 அங்குலங்களுக்கு அப்பால் சேமிக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கிறது.
- அருகிலுள்ளவற்றில் மாசுபாடு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் பொருட்டு, குளிர்சாதனப்பெட்டியிலுள்ள சமைக்காத உணவுகளை, சமைத்த உணவுகளுக்குக் கீழே சேமிக்க வேண்டும்.
- நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியை குளிரான வெப்பநிலைகள் மெதுவாக்குகின்றன.

- குளிரான உணவுகள் எல்லாவற்றையும் எல்லா நேரங்களிலும் 41°F-இல் அல்லது அதற்குக் கீழே வைக்க வேண்டும் (விதிவிலக்காக, புகையூட்டிய மீனை 38°F-இல் அல்லது அதற்குக் கீழே வைக்க வேண்டும்).
- உலர்வான சேமிப்பு இடங்களை நன்கு ஒளியூட்டி, காற்றூட்டி வைத்திருக்கவும்.
- கழிவுநீர் செல்லும் குழாய்களுக்குக் கீழாக உணவுகளை ஒருபோதும் சேமிக்க வேண்டாம்.
- சேமிக்கப்படும் உணவை மூடியபடியும் பூச்சிகள் உட்புகாத கொள்கலன்களில் சேமித்தும் வைக்க வேண்டும்.
- மனிதர் நுகர்வதற்காகக் கருதப்படும் ஐஸ்ஸை, கேன்கள், போத்தல்கள் அல்லது பிற உணவுப் பொருட்களைச் சேமிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- உணவுகளை நேரடியாக ஐஸ்ஸில் சேமிக்கும் போது, அந்த ஐஸ்ஸிலிருந்து வரும் தண்ணீரை தொடர்ச்சியாக வடிகட்ட வேண்டும்.
- சாப்பிடுவதற்கென வரையறுக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு பகுதியிலும் "First Aid Choking" (முதலுதவி அடைத்தல்) சுவரொட்டியை கண்ணுக்குப் புலப்படும் (எடுப்பான) இடத்தில் ஒட்டிவைத்திருக்க வேண்டும்.
- மதுபானங்களைப் பரிமாறும் உணவுச் சேவைத் தொழிலகங்கள், "Alcohol and Pregnancy Warning" (மது மற்றும் கர்ப்ப எச்சரிக்கை) அடங்கிய சின்னத்தைக் காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.

- கை கழுவும் தொட்டிகள் அனைத்திலும் "Wash Hands" (கைகளைக் கழுவுங்கள்) என்ற சின்னத்தைக் காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.
- கட்டடம் ஒவ்வொன்றினதும் எல்லா இடங்களிலும் "No Smoking" (புகைபிடிக்க வேண்டாம்) என்ற வாசகங்களைக் காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.

நாள் 2 மதிப்பாய்வு

- நமது ஆரோக்கியத்திற்கு மூன்று பிரதான தீங்குகள் உள்ளன: உடல் சார்ந்தது, இரசாயனம் சார்ந்தது மற்றும் உயிரியல் சார்ந்தது.
- உணவில் வேற்றுப் பொருள் (எ.கா. கண்ணாடித் துண்டுகள், உலோகத் துண்டுகள்) இருப்பது, உடல் சார்ந்த தீங்கு எனக் கருதப்படும்.
- உணவில் தீங்கிழைக்கும் இரசாயனப்பொருட்கள் (எ.கா. பீடைநாசினி, சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள், மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்து) இருப்பது, இரசாயனம் சார்ந்த தீங்கு என அழைக்கப்படும்.
- உணவில் நுண்ணுயிர்கள் (பாக்டீரியாக்கள், வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள் மற்றும் பங்கசுக்கள்) இருப்பது, உயிரியல் சார்ந்த தீங்கு எனப்படும்.
- தீங்கிழைக்கும் (நோய் விளைவிக்கின்ற) பாக்டீரியாக்களால் மாசடைந்துள்ள உணவுகள், மாசடைந்துள்ளவையாக பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் தோன்றாது; தோற்றம், சுவை அல்லது மணத்தில் மாற்றம் எதுவும் இருக்காது.
- சாதகமான நிலைமைகளில் உணவிலுள்ள பாக்டீரியாக்களின் எண்ணிக்கையானது ஒவ்வொரு 20 முதல் 30 நிமிடங்களுக்கும் இரட்டிப்பாகலாம்.
- பாக்டீரிய வளர்ச்சியில் நான்கு கட்டங்கள் உள்ளன: முதிர்ச்சியடைதல், இரட்டிப்படைதல், நிலையாக இருத்தல் மற்றும் இறத்தல்.

- பாக்கீரியாவின் மிகத் துரிதமான வளர்ச்சியானது இரட்டிப்படைதல் கட்டத்தில் இடம்பெறுகிறது.
- பாக்கீரியாவின் வளர்ச்சியை ஆறு காரணிகள் பாதிக்கின்றன: உணவு, அமிலத்தன்மை, வெப்பநிலை, நேரம், பிராணவாயு மற்றும் ஈரப்பதம் (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM).
- வைரஸ்களால் உணவில் இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியாது. எனினும், வைரஸ்கள் உணவை அடைந்துவிட்டால், அவை மக்களுக்குத் தொற்றக் கூடியவை.
- ஈரலழற்சி A மற்றும் நோரோவைரஸ் ஆகியவை இரண்டு பொதுவான உணவால் பரவும் வைரஸ்கள் ஆகும். தொற்றுள்ள நபரின் மலத்தால் மாசடைந்துள்ள உணவு அல்லது தண்ணீரை ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் போது, இந்த வைரஸ்கள் தொற்றுக்கின்றன. கழிவறைக்குச் சென்று வந்த பிறகு முறையாகக் கைகழுவுவதால் தொற்றைத் தடுக்கலாம்.
- ட்ரைகினோசிஸ் எனும் பன்றித் தசைப்புழு நோயை உண்டாக்கும் *Trichinella spiralis* என்பது, குறிப்பாக நன்றாக வேக வைக்காத பன்றியிறைச்சியில் காணப்படும் உணவால் பரவும் ஒட்டுண்ணி ஆகும். ட்ரைகினோசிஸைத் தடுக்க, பன்றியிறைச்சியை 150°F வெப்பநிலையில் 15 வினாடிகளுக்கு வேக வைக்கவும்.
- *Anisakis simplex* என்பது குறிப்பாக கடல் மீனில் காணப்படும் உணவால் பரவும் ஒட்டுண்ணி ஆகும்.
- *Salmonella enteritidis* என்பது பொதுவாக சமைக்காத கோழியிறைச்சியிலும் சமைக்காத ஒட்டு முட்டைகளிலும் காணப்படும் பாக்கீரியா ஆகும்.

- *Clostridium perfringens* என்ற நுண்ணுயிரின் வளர்ச்சியை, துரிதமாக குளிர்நட்டி, துரிதமாக மீண்டும் சூடாக்குதல் மூலமும் உணவை முன்கூட்டியே தயார் செய்வதைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- *Staphylococcus aureus* என்பது ஒரு பாக்டீரியா, இது பொதுவாக ஆரோக்கியமான மனிதர்களில் காணப்படுகிறது.
- ஸ்ட்ஃபைலோகாக்கல் உணவு நஞ்சாக்கம் என்பது *Staphylococcus aureus*-ஆல் உண்டாக்கப்படும் உணவால் கடத்தப்படும் உடல்நலமின்மையின் பொதுக் காரணமாகும், இதை சிறந்த தனிநபர் சுகாதாரம் மூலமும் சாப்பிடத் தயாராகவுள்ள உணவுகளை வெறுங்கையால் தொடுவதைத் தவிர்த்தல் மூலமும் தடுக்கலாம்.
- உணவைத் தொடுவதன் மூலம் அல்லது உணவின் மூலம் தொற்றக் கூடிய உடல்நலக்குறைவுள்ள உணவுப் பணியாளர்கள், அவர்களது உடல்நலம் முழுதாகச் சரியாகும் வரை பணிபுரியக் கூடாது.
- அரைத்த இறைச்சியை (எ.கா., ஹம்பர்கர்கள்) *E. coli* 0157:H7-ஐ ஒழிப்பதற்கான குறைந்தபட்ச வெப்பநிலையான 158°F வரை வேக வைக்க வேண்டும்.
- *Clostridium botulinum* என்பது பாட்டுலைனியத்தை உண்டாக்கும் பாக்டீரியா. இது வீட்டில் கேனில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், புகையூட்டிய மீன், எண்ணெயிலுள்ள பூண்டு மற்றும் காற்றூட்டப்படாத (காற்றில்லாத) சூழலிலுள்ள எந்தவொரு உணவுடனும் தொடர்பானது.
- *Scombroid* நஞ்சேற்றம் ஆனது நேரம் மற்றும் வெப்பநிலை முறைகேடு காரணமாக அதிக அளவு

ஹிஸ்டாமென்களைக் கொண்ட குறிப்பிட்ட சில மீன்களை (எ.கா., சூரை மீன், கானாங்கெளுத்தி, போனிட்டோ, மஹி மஹி, நீலமீன்) சாப்பிடுவதால் ஏற்படுகிறது.

- கைகளை மாசடைய வைக்கக்கூடிய எந்தவொரு செயலைச் செய்த பிறகும் அவற்றை முழுதாகக் கழுவ வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, வேலையைத் தொடங்கும் முன்னரும், சமைக்காத உணவுகளைக் கையாளுதல், கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல், இருமுதல், தும்முதல், புகைப் பிடித்தல், சாப்பிடுதல், குடித்தல், சொறிதல் போன்ற செயல்களைச் செய்த பின்னரும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- நியூயார்க் நகர உடல்நல குறியீடு ஆனது உணவு தயாரிக்கும் பகுதியிலிருந்து 25 அடி தூரத்திற்குள்ளும், அனைத்துக் கழிவறைகளிலும் அல்லது அவற்றுக்கு அருகிலும் உடனடியாக அணுகத்தக்கதாக கை கழுவும் தொட்டிகள் இருக்க வேண்டும் என வேண்டுகிறது.
- கை கழுவும் தொட்டிகளில் சோப், சூடாகவும், குளிராகவும் ஓடும் தண்ணீர், ஒருமுறை பயன்படுத்திய பிறகு எறியும் சால்வைகள் அல்லது கை உலர்த்துக் கருவி மற்றும் "Wash Hands" (கைகளைக் கழுவங்கள்) என்ற சின்னம் ஆகியவை இருக்க வேண்டும்.
- நியூயார்க் நகர உடல்நல குறியீடு ஆனது, அனைத்து உணவுப் பணியாளர்களும் சரியான முடி தடுப்புக்காப்புகள், சுத்தமான மேலங்கிகள் (ஏப்ரன்கள்) மற்றும் வெளிப்புற ஆடைகளை அணிய வேண்டும் என்றும், அவர்களது புயங்களிலும் கைகளிலும் நகை எதையும் அணியக் கூடாது (திருமணப் பட்டிகள் மற்றும் மருத்துவக் காப்புகளுக்கு விதிவிலக்கு) என்றும்

வேண்டுகிறது. ஒப்பனை அணிவதையும் கூட உணவுப்
பணியாளர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

நாள் 3 மதிப்பாய்வு

- உறைந்த உணவுகளை உருக வைப்பதற்கு ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க மூன்று முறைகள் உள்ளன: அவற்றைக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்தல், அவற்றைக் குளிரான ஓடும் தண்ணீரில் வைத்தல் அல்லது மைக்ரோவேவ் ஓவனில் வைத்து உருகியதும் தொடர்ந்து சமைத்தல்.
- பாக்டீரியாவானது சமைக்காத உணவிலிருந்து சமைத்த அல்லது சாப்பிடத் தயாராகவுள்ள உணவுக்குள் செல்லும் போது அருகிலுள்ளவற்றில் மாசுபாடு ஏற்படுகிறது.
- கோழியிறைச்சி, உள்ளே அடைத்த இறைச்சி, உள்ளே அடைக்கும் பொருட்கள் ஆகியவற்றை அவற்றின் உட்புற வெப்பநிலை 165°F வரை வேக வைக்க வேண்டும்.
- அரைத்த இறைச்சியையும் அரைத்த இறைச்சியைக் கொண்டிருக்கும் உணவுகளையும் அவற்றின் உட்புற வெப்பநிலை 158°F வரை வேக வைக்க வேண்டும்.
- பன்றியிறைச்சியை அதன் உட்புற வெப்பநிலை 150°F வரை வேக வைக்க வேண்டும்.
- சமைக்காத ஓட்டு முட்டைகளை குறைந்தபட்ச வெப்பநிலை 145°F வரை வேக வைக்க வேண்டும்.
- மீன், ஓட்டுமீன், மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி மற்றும் அனைத்து பிற இறைச்சிகளையும் குறைந்தபட்ச வெப்பநிலை 140°F வரை வேக வைக்க வேண்டும்.
- உணவுகளை வைத்திருக்கும் சூடான பிரிவில் சேமிக்கப்படும் சூடான உணவுகள் அனைத்தையும் 140°F

அல்லது அதை விட அதிக வெப்பநிலையில் வைக்க வேண்டும்.

- உணவுகளைத் துரிதமாகக் குளிர்விக்கும் சிறந்த வழிகள் ஆவன: இடைக்கிடை கலக்கி விடுவதுடன் ஐஸ்-தண்ணீர்த் தொட்டியில் உணவை அமிழ்த்துதல்; 4-அங்குல ஆழமான குளிர்விக்கும் பாத்திரங்களுக்குள் 1 முதல் 2 அங்குல ஆழத்தில் உணவை ஊற்றுதல்; துரித குளிர் பிரிவைப் பயன்படுத்துதல்; மற்றும் திடமான உணவுகளைச் சிறிய துண்டுகளாக (6 இறாத்தல் அல்லது அதை விடக் குறைவான துண்டுகள்) வெட்டுதல்.
- குளிர்விப்பதற்காக குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கப்படும் சூடான உணவுகள், 41°F அல்லது அதை விடக் குறைந்த வெப்பநிலைக்கு முழுதாகக் குளிரடைந்த பிறகு மட்டுமே அவற்றை மூட வேண்டும்.
- உணவுகளை வைத்திருக்கும் சூடான பிரிவிலிருந்து பரிமாறப்படவுள்ள முன்பு சமைத்து, குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட உணவுகளை அடுப்பு அல்லது ஓவனைப் பயன்படுத்தி 165°F-க்குத் துரிதமாக மீண்டும் சூடாக்க வேண்டும். *உணவுகளை மீண்டும் சூடாக்க, உணவுகளை வைத்திருக்கும் சூடான பிரிவை ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.*
- சாப்பிடத் தயாராகவுள்ள உணவுகளில் வேலை செய்யும் போது, ஒருபோதும் வெறும் கைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எப்போதும் சுத்தமான மற்றும் சுகாதாரமான கையுறைகளை அணியவும் அல்லது குறடுகள், தட்டைக் கரண்டி, டெலி பேப்பர் அல்லது பரிமாறும் கரண்டியைப் பயன்படுத்தவும்.

- ஒருமுறை பயன்படுத்திய பின் எறியும் கையுறைகளைப் பயன்படுத்தும் போது, உணவில் மாசுபடுதலைத் தடுக்க, அவற்றை அடிக்கடி மாற்றவும்.
- அனைத்து சமையல் சார் (உணவு தொடர்பான) மற்றும் பானை/பாத்திரம் கழுவும் தொட்டிகளிலும் காற்றுப் பிரிப்புகளை வழங்க வேண்டும்.
- குடிக்கக்கூடிய தண்ணீர் வழங்கலுடன் நேரடி இணைப்பைக் கொண்ட எந்தவொரு உபகரணத்திலும் அட்மாஸ்பெரிக் வேக்யூம் பிரேக்கர்களை (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) பொருத்த வேண்டும். எடுத்துக்காட்டுகள் ஐஸ் இயந்திரங்கள், காஃபி இயந்திரங்கள் மற்றும் பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரங்கள்.
- ஹோஸ் பிப் வேக்யூம் பிரேக்கரைப் பொருத்துவதன் மூலம், குறுக்கு-இணைப்பைத் தடுக்கலாம்.
- கேஸ் எரிக்கப்படும் சுடு தண்ணீர் ஹீட்டர்கள் எல்லாவற்றையும் உரிமம் பெற்ற குழாய் பொருத்துனர் மூலம் பொருத்த வேண்டும், அதோடு கண்காணிக்க வேண்டும்.
- முறையான கிரீஸ் இன்டர்செப்டர் இல்லாத கைகழுவும் தொட்டி எதிலும் கிரீஸைக் கொட்டுவது சட்டவிரோதமானது என்று நியூயார்க் நகரச் சட்டம் கூறுகிறது.

நாள் 4 மதிப்பாய்வு

- பாத்திரங்களைக் கையால் கழுவும் போது, பின்பற்ற வேண்டிய சரியான வரிசைமுறை *கழுவுதல், அலசுதல், சுத்திகரித்தல்* மற்றும் *வெளியில் காயவிடுதல்*.
- ஒவ்வொரு பயன்பாட்டு இடையிலும், வெட்டும் பலகையைக் *கழுவி, அலசி, சுத்திகரிக்க* வேண்டும்.
- சுடு தண்ணீரில் சுத்திகரிப்பைச் செய்ய, பாத்திரங்களை 170°F தண்ணீரில் குறைந்தது 30 வினாடிகளுக்காவது அமிழ்த்துங்கள்.
- 50 PPM (மில்லியனில் ஒரு பங்கு) குளோரின் அடிப்படையான சுத்திகரிக்கும் கரைசலைத் தயாரிக்க, 1 கலன் தண்ணீரில் ½ அவுன்ஸ் பிளீச்சைச் சேர்க்கவும்.
- 50 PPM சுத்திகரிக்கும் கரைசலானது பாத்திரங்களைக் குறைந்தது 1 நிமிடத்திற்கு அமிழ்த்துவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும்.
- 100 PPM (மில்லியனில் ஒரு பங்கு) குளோரின் அடிப்படையான சுத்திகரிக்கும் கரைசலைத் தயாரிக்க, 1 கலன் தண்ணீரில் ஒரு அவுன்ஸ் பிளீச்சைச் சேர்க்கவும்.
- 100 PPM சுத்திகரிக்கும் கரைசலானது துடைத்தல், தெளித்தல் அல்லது ஊற்றுதலுக்காக பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும்.
- துடை துண்டுகளை 50 PPM சுத்திகரிக்கும் கரைசலில் சேமிக்க வேண்டும்.
- இரசாயனச் சுத்திகரிப்பின் போது, இரசாயனக் கரைசலை சோதனைத் தொகுப்பைப் பயன்படுத்திச் சரிபார்க்க வேண்டும்.

- உணவுத் தொழிலகத்தின் சாப்பிடும் பகுதியில் 20 அல்லது அதிக இருக்கைகள் இருக்கும் போது, வாடிக்கையாளர்களுக்கான கழுவும் அறைகளை வழங்க வேண்டும்.
- ஒருங்கிணைந்த பூச்சி மேலாண்மையின் மூன்று முக்கிய உத்திகள் ஆவன: *அவற்றைப் பட்டினி போடுதல், அவற்றை வெளியே போகச் செய்தல் மற்றும் அவற்றை அழித்தல்.*
- உணவகத்தில் பரவியுள்ள சுண்டெலிகளுக்கு உணவு கிடைக்காத போது, அவை அங்கிருந்து வெளியேறி விடும்.
- கால்வாசி அளவான சிறிய துவாரங்கள் வழியாகவே கட்டடங்களுக்குள் எலிகள் நுழைவதாக அறியப்படுகிறது.
- உணவுத் தொழிலகத்தில் எலிகளின் புதிய எச்சங்கள் இருப்பது முக்கிய விதிமீறல் ஆகும்.
- பூச்சிகொல்லிகளையும் எலிகொல்லிகளையும் உரிமம் பெற்ற பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி மட்டுமே உணவகத்தில் பயன்படுத்த முடியும்.
- சரியான சுத்தப்படுத்தலும் சுத்திகரித்தலுமே ஈக்களையும் கரப்பான் பூச்சிகளையும் உணவகத்திலிருந்து விரட்டுவதற்கு மிகச்சிறந்த முறையாகும்.

நாள் 5 மதிப்பாய்வு

- HACCP என்பது Hazard (தீங்கு) Analysis (பகுப்பாய்வு) மற்றும் Critical (முக்கிய) Control (கட்டுப்பாட்டு) Point (புள்ளி) என்று பொருள்படுகிறது.
- HACCP என்பது தீங்கிழைக்கும் நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் உணவுப் பாதுகாப்பு அமைப்பாகும்.
- HACCP-இன் ஏழு கோட்பாடுகள் ஆவன: *தீங்குகளை அடையாளங்காணுதல், முக்கிய கட்டுப்பாட்டுப் புள்ளிகளை (Critical Control Points, CCP) தீர்மானித்தல், முக்கிய வரம்புகளை அமைத்தல், CCP-ஐக் கண்காணித்தல், திருத்த நடவடிக்கைகளை எடுத்தல், அமைப்பு வேலை செய்கிறதா என்று சரிபார்த்தல் மற்றும் பதிவுகளைப் பேணுதல்.*
- CCP என்பது தீங்கை நீக்குவதற்காக நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டிய, உணவுப் பாய்விலுள்ள ஏதேனும் புள்ளியாகும்.
- தீங்குவிளைவிக்கும் சாத்தியமுள்ள உணவுகளை 2 மணிநேரத்திற்கும் அதிக நேரத்திற்கு வெப்பநிலை ஆபத்து மண்டலத்தில் இருக்க அனுமதித்தால், அந்த உணவு பாதுகாப்பாக இருக்காது, அதை நிராகரிக்க வேண்டும்.
- குளிரான சூரை போன்ற சாலடுகள் செய்யும் போதெல்லாம், உட்பொருட்களை முன்பே குளிரவைத்தல் மிகச்சிறந்த நடைமுறையாகும்.
- செயற்கையாக நிலைமாற்றப்பட்ட கொழுப்பானது LDL (குறையடர்த்தி கொழுமியப் புரதம்) ("தீங்கான")

கொலஸ்ட்ரால்)-ஐ அதிகரிக்கிறது, இதனால் இதய நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது.

- செயற்கையாக நிலைமாற்றப்பட்ட கொழுப்பானது அனைத்து உணவகங்களிலும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- உணவுப் பாதுகாப்பு, பத்திரப்படுத்தல் மற்றும் பொதுவான பணி நடைமுறை ஆகியவற்றை மேம்படுத்த, உணவு நடவடிக்கைகளின் சுய-மதிப்பீடை வழக்கமாக மேற்கொள்ளவும்.
- பணியிடத்திலுள்ள உணவகப் பணியாளர்களிடையே ஏற்படும் மிகப் பொதுவான காயங்கள் ஆவன சறுக்கல்கள், வழக்குதல்கள், விழுதல்கள், வெட்டுகள், கீறல்கள், எரிகாயங்கள், தசைப் பிடிப்புகள், சுளுக்குகள் மற்றும் மின்னதிர்ச்சிகள்.
- சறுக்கல்கள், வழக்குதல்கள் மற்றும் விழுதல்களைத் தவிர்க்க, சறுக்கலுக்குத் தாக்குப்பிடிக்கும் காலணிகளை உணவுப் பணியாளர்கள் அணிய வேண்டும்.