



کھانے پینے کے با احتیاط استعمال کے بارہ میں ہدایات

اجتماعی پروگرام اور ان سے ملتی جلتی تقریبات پر رضاکارانہ طور پر مدد کرنے والوں
کے لئے

کھانے پینے کی اشیاء کے استعمال میں خاص احتیاطی اقدامات کا خیال رکھنا کیوں
ضروری ہے؟

کھانے پینے کے استعمال میں حفظانِ صحت کا خیال نہ رکھنے کی وجہ سے بار بار سخت قسم کی
بیماریاں پیدا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے، جو چھوٹے بچوں اور بوڑھے لوگوں کے لئے خطرہ جان
ثابت ہو سکتی ہیں۔

کھانے پینے سے پیدا ہونے والی بیماریاں بالخصوص اجتماعی پروگراموں اور سٹریٹ فیسٹیول
یا ملتی جلتی تقریبات کے موقع پر جلد زیادہ لوگوں کو اپنی زد میں لے لیتی ہیں۔ یہ ہدایات اس
حساس پہلو میں مناسب طریقہ کار اختیار کرنے کے لئے رہنمائی کے طور پر دی جارہی ہیں،
تاکہ اجتماعی موقعوں پر آرام سے کھانے پینے کا مزہ لیا جا سکے۔

**ہر وہ شخص جو کھانے پینے کی اشیاء تیار کرتا ہے، اُن کا کاروبار کرتا ہے، یا تقسیم
کرتا ہے، بمطابق سول قانون اور قانون فوجداری اُس پر مناسب طریقہ کار اختیار کرنے
کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔**

کھانے پینے کی کن اشیاء سے عموماً انفیکشن ہوتی ہے؟
کھانے پینے کی بعض اشیاء میں جراثیم بہت آسانی سے پھیل جاتے ہیں۔
جن میں درجہ ذیل شامل ہیں

- گوشت اور مرغی کا گوشت یا اُن سے بنائی گئی اشیاء
- دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء
- انڈے اور انڈوں سے بنی ہوئی اشیاء۔ (خاص طور پر کچے انڈوں سے بنی ہوئی چیزیں)
- بیک کی ہوئی ایسی اشیاء جن میں ایسی چیزیں ہوں جو پوری طرح بیک نہ کی ہوں یا
پوری طرح پکی نہیں ہوں۔ (مثال کے طور پر کریم کیک) یا اوپر کی تہ
- مچھلی، کیکڑے، (سمندری غذا) اور اُن سے بنی ہوئی چیزیں
- آئس کریم اور آئس کریم سے بنی ہوئی اشیاء
- عمدہ کھانے، کچی اشیاء اور آلو کا سلاد، اچار، میٹونیز یا سوس، اور چٹنیاں
- انکرت، کچے بیج، اور اُن کی تیاری کے لئے بیج

آپ کس طرح کھانے پینے کی اشیاء سے پھیلنے والی انفیکشن کی روک تھام میں مدد
کر سکتے ہیں؟

جو شخص ایسے کسی پروگرام میں کھانے پینے کی بالادرجہ اشیاء کے ساتھ براہ راست یا بالواسطہ رابطے
میں آتا ہے (مثال کے طور پر برتن اور کانتا چمچ وغیرہ) بالخصوص اُس شخص پر مہمانوں کی انتہائی درجہ کی
ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ اور اُس کے لئے حفظانِ صحت کے مندرجہ ذیل اصولوں کا مشاہدہ بہت ضروری ہے۔

یہاں پر کھانے پینے کی اشیاء کے استعمال میں قانونی طور پر ممانیت اور حفظان صحت کے عام اصولوں میں فرق کرنا ضروری ہے:

قانونی ممانیت

ایسے شخص

- جن کا پیٹ خراب ہو (متعدی دست کا آنا، اور اُس کے ساتھ متلی، قہہ، بخار)،
 - ٹایفائڈ یا پیرا ٹایفائڈ،
 - وائرل ہیپاٹائٹس اے اور ای (جگر کی بیماری)،
 - متاثرہ زخم یا کوئی جلد کی بیماری، اگر اُس کی وجہ سے یہ ممکن ہو کہ بیماری پھیلانے والے جراثیم کھانے پینے کی اشیاء میں جاسکتے ہیں اور اس سے دوسرے لوگوں کو بیماری لگ سکتی ہو۔
- انفیکشن سے بچاؤ کے قانون کے مطابق گھریلو حدود سے باہر کھانے پینے کی اشیاء جو کہ اوپر درج کی گئی ہیں ان کا استعمال نہیں کر سکتے۔ اگرچہ کسی ڈاکٹر نے بیماری کی تشخیص نہ بھی کی ہو لیکن بیماری کی ایسی علامات ظاہر ہوں جو بوجہ شک ہوں۔

اسی طرح ایسے شخص جن کے پاخانے کے نمونے میں سالمونیلہ کے جراثیم، شگیلا، ایشیریخیا کولی بیکٹیریا (ای ایچ ای سی)، ہیضہ کا ثبوت ملے، ایسی صورت میں بھی جبکہ اُس شخص میں بیماری کی کوئی علامات ظاہر نہ ہوں۔ (جنہیں اخراج کہا جاتا ہے)

مندرجہ ذیل علامات درج کی ہوئی بیماریوں کو خاص طور پر ظاہر کرتی ہیں، خاص طور پر جب وہ قیام بیرون ملک کے بعد ظاہر ہوں:

- دن میں دو دفعہ سے زیادہ پتلے دست آنا، اور متلی ہونا، قہہ آنا اور بخار
 - سر درد کے ساتھ تیز بخار۔ ، پیٹ یا جوڑوں کا درد اور قبض، ٹایفائڈ اور پیرا ٹائفائڈ کی علامات ہیں
 - جلد کا پیلا ہونا اور آنکھوں کا پیلا ہونا، وائرل ہیپاٹائٹس کی علامت ہے۔
 - زخم اور پھٹی ہوئی جلد، اگر لال ہوں، چکناہٹ کی تہہ والے ہوں، گیلے اور سوجے ہوئے ہوں۔
- اگر آپ کو اپنے آپ میں ایسی کوئی علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

کھانے پینے کی اشیاء کے استعمال کے لئے حفظان صحت کے ضروری قواعد

- کام شروع کرنے سے پہلے انگوٹھیاں، گھڑی اور چوڑیاں وغیرہ اتار لیں۔
- کام سے پہلے، ہر دفعہ کام دوبارہ شروع کرنے سے پہلے اور ٹائلٹ جانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے لئے مائع صابن، بہتا ہوا پانی اور ہاتھ خشک کرنے کے لئے ڈسپوزبل پیپر استعمال کریں۔
- حفاظتی کپڑے پہنیں۔ (سر پر ٹوپی، اوور آل یا اُس سے ملتی جلتی کوئی چیز)
- کھانے کے اوپر کھانسیں مت اور نہ ہی اوپر چھینکیں۔
- ہاتھوں اور بازوؤں پر چھوٹے سے چھوٹے زخم پر بھی صاف واٹر پروف پلاسٹر لگائیں۔
- کھانا ڈال کے دیتے وقت کھانے کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔ مدد کے لئے صاف برتن استعمال کریں (کانٹا، چمٹا وغیرہ)۔