



एकपटक प्रयोग गरी फ्याँकिने पञ्जाको सदुपयोग

खाना घरमा, रेस्टुर्याण्ट वा कुनै पसलमै पकाइएको किन नहोस्, स्वस्थ तरिकाले पकाउने अभ्यासभन्दा अन्य कुनै पनि वैकल्पिक उपाय छैन । हात राम्रोसँग धुने र पञ्जा लगाउने अभ्यास नै खानाबाट हुने रोग वा हैजालाई न्यून गराउने एउटा महत्वपूर्ण उपाय हो । खाद्य गुणस्तर निर्धारण गर्ने क्रममा हात धुने र पञ्जा लाउने कुरा नै नियन्त्रित विधि कार्यान्वयन गराउने सबैभन्दा सहज तरिका हो । यस्ता तरिकाहरूमा निम्न कुराहरू पर्दछनः

हात धुने

- सेनिटाइजर लगाउनु हात धुनुको विकल्प होइन भनेर बुझ्नुपर्दछ ।
- हरेक हात धुने स्थानहरूमा साबुन र पेपर टावल राख्नुहोस् ।
- सबै कामदार कर्मचारीलाई राम्रोसँग हात धुन अभ्यस्त गराउनुहोला ।
- कर्मचारीहरूले हातका नङ्हरू समेत सफा गर्नुपर्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- हरेक जोखिमपूर्ण खाद्य पकाउँदा वा चलाउँदा पहिले हात धुनुपर्दछ, सफाइकार्य गरेपछि र पञ्जा लगाउनभन्दा पहिले पनि हात धुनुपर्दछ ।
- खाना बनाउनभन्दा पहिले, शौचालय गएपछि, एउटा काम सेकर अर्को काम गर्नेबेला, धुम्रपान गरेपछि अथवा हात फोहोर लागेको सम्भावना भएपछि हरेकपटक हात धुनुपर्दछ ।
- पञ्जा, सरौतो (चिम्टा), डेली पेपर अथवा अन्य उपयोगी वस्तुको प्रयोग गरी खाली हातले खानेकुरा छुने आदतबाट जोगिनुहोस् ।

पञ्जाको उपयोग

- पञ्जा एकपटक प्रयोग गरेपछि फाल्ने खालको हुनुपर्दछ । एकपटक प्रयोग गरेपछि पुनः प्रयोग नगर्नुहोस् । पञ्जा धोएर चलाउने काम पनि नगर्नुहोस् ।
- पञ्जाको बाहिरतिर फोहोर लाग्नबाट जोगाउनलाई प्रयोग गर्नअघि हात धुनुहोला ।
- प्रयोग गरिएको पञ्जा भिजेपछि, कतै फाट्यो वा च्यातिएको छ भने त्यसलाई फाल्नुहोस् । एक काम गर्दागर्दै अर्को काममा जानपरे, काँचो खानेकुरा चलाएपछि खानेबेला हुँदा अथवा कुनै कारण काम गर्दै गरेको क्षेत्र छोडेर अन्यत्र जानपरेमा हात धुन नभुल्नुहोस् ।
- पञ्जा लगाएर ढोका वा अन्य स्थानहरूमा छोएपछि त्यो पञ्जालाई फोहोरको रूपमा बुझ्नुहोस् र त्यसलाई मैलादानीमा फाल्नुहोस् ।
- हरेकचोटि हात धुँदा पुरानो पञ्जा फेरेर नयाँ लगाउनुपर्दछ ।

अनुस्मारक (सम्झनुपर्ने)

- मैला लागेको पञ्जा प्रयोग नगर्ने ।
- खानलाई तयार भएको खाद्यलाई खाली हातले नछुने ।
- हात धुने प्रक्रियालाई बारम्बार लागू गरिरहने ।
- पञ्जा प्रयोग गर्दैमा सुरक्षित हुने भ्रमबाट जोगिनु पनि उतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । पञ्जाको गलत प्रयोगले खानालाई बिगार्ने सम्भावना अझ प्रबल हुन्छ किनकि त्यस्तो अवस्थामा काम गर्ने व्यक्तिले पञ्जा छँदैछ भनेर त्यो फेर्नेबेला भएको कुरालाई बेपर्वाह गर्दै होशियारी अपनाउनबाट चुक्रसक्छ ।
- गलत अभ्यासको कारण बिरामी बनेर उपचार गर्नुभन्दा उचित निर्देशिका अनुसार एकपटक प्रयोग गरिएको पञ्जा फाल्नु लाभदायक हुनेछ ।