



খাবার নিরাপদ রাখি
সবাইকে নিয়ে সুস্থ থাকি

আপনি কি জানেন,
খাবারকে নিরাপদ রাখার জন্য
আমাদের সামান্য চেষ্টাই যথেষ্ট?



রান্না ও খাওয়ার আগে হাত ভালোভাবে
সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে



হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ব্যবহার করার পর পরই
সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখতে হবে



রান্না ও খাওয়ার জন্য সবসময়
ধোয়া হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন
ব্যবহার করতে হবে



ফলমূল, শাক-সবজি কাঁচা খেতে হলে
এবং কাটার আগে নিরাপদ পানিতে
ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে

খাবার নিরাপদ রাখি
সবাইকে নিয়ে সুস্থ থাকি

কেন?

- রান্না ও খাওয়ার আগে হাত ভালোভাবে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে



রান্না ও খাবার গ্রহণের আগে হাত ভালোভাবে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। খালি চোখে পরিষ্কার দেখা গেলেও বিভিন্ন ধরনের জীবাণু হাতে লেগে থাকতে পারে। হাতের জীবাণু রান্নার সময় খাবারকে দূষিত করে, ফলে ডায়রিয়াসহ বিভিন্ন ধরনের পেটের পীড়া দেখা দিতে পারে। শিশুসহ সকলের খাবারের আগে হাত ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।

কেন?

- হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ব্যবহার করার পর পরই সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখতে হবে



রান্না ও খাবারের জন্য হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ব্যবহার শেষে অনেক সময় ধরে জমিয়ে রাখলে সেখানে বিভিন্ন জীবাণু জন্মাতে পারে। খাদ্য নিরাপত্তার জন্য হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ব্যবহারের পর সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখতে হবে।

কেন?

- রান্না ও খাওয়ার জন্য সবসময় ধোয়া হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ব্যবহার করতে হবে



হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধোয়ার পর শুকিয়ে রাখতে হবে। কারণ ধোয়ার পর পানি জমে থাকলে সেখানে জীবাণু জন্মাতে পারে। রান্না ও খাবারের জন্য সবসময় ধোয়া হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ব্যবহার করতে হবে।

কেন?

- ফলমূল, শাক-সবজি কাঁচা খেতে হলে এবং কাটার আগে নিরাপদ পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে



ফলমূল, শাক-সবজিতে মারাত্মক জীবাণু ও রাসায়নিক পদার্থ থাকতে পারে। খাবারের আগে ফলমূল ও সালাদ জাতীয় খাবার অবশ্যই নিরাপদ পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। শাক-সবজি কাটা বা খোসা ছাড়ানোর আগে একই উপায়ে নিরাপদ করে নিতে হবে।