घरमा खाद्य सुरक्षाका आधारभूत कुराहरू

सेप्टेम्बर **2026**

खानामा कहिलेकाँही हानिकारक कीटाणुहरू हुन सक्छन् र तिनले तपाईंलाई बिरामी बनाउन सक्छन्। तपाईं खाना सुरक्षाका चार वटा आधारभूत चरण पालना गरेर बिरामी पर्नबाट जोगिन सक्नुहुन्छ: सफा गर्ने, छुट्याउने, पकाउने र चिसो राख्ने

तपाईंलाई यो जानकारी पहुँच गर्न वा बुझ्न मद्दत चाहिन्छ भने AHS.VDHFoodborne@vermont.gov सम्पर्क गर्नुहोस्।

सफा गर्ने : हात र सतहहरू बारम्बार धुने।

- खाना पकाउनुअघि, पकाउँदै गर्दा र पकाइसकेपछि तथा खाना खानुअघि साबुन र पानीले हात धुनुहोस्। काँचो मासु, पन्छीको मासु, समुद्री खाना र अण्डा वा काँचो वस्तु छोइएका सतहहरू चलाएपछि हात धुनुहोस्।
- खाना पकाइसकेपछि भाँडाकुँडा, काट्ने बोर्ड र काउन्टरटपहरू तातो, साबुन पानीले धुनुहोस्।
- ताजा फलफूल र तरकारीहरू बगिरहेको पानीमुनि पखाल्नुहोस्।

छुट्याउने: क्रस-कन्टेमिनेसनबाट बच्न कच्चा खानाहरू अलग राख्नुहोस्।

- काँचो मासु, कुखुरा, समुद्री खाना र अण्डालाई तयार खानबाट अलग राख्नुपर्छ।
- काँचो मासु, कुखुरा र समुद्री खानालाई बन्द कन्टेनर वा प्याकेजहरूमा फ्रिजको तल्लो सेल्फमा भण्डारण गर्नुहोस् ताकि रस अन्य खानाहरूमा चुहिन नसकोस्।
- काँचो खाना र तयारी खानाका लागि छुट्टाछुट्टै कटिङबोर्ड र प्लेटको प्रयोग गर्नुहोस्।

पकाउने : खाना सही तापक्रममा पकाउनुहोस्।

खानाको थर्मोमिटर प्रयोग गरेर खाना पूरै पाकेको छ कि छैन भनेर सुरक्षित आन्तरिक तापक्रममा जाँच गर्नुहोस्। पुनः तताउँदा तरल पदार्थलाई उमाल्नुहोस्।

बिफ, विल, भेडाको मासु र सुँगुरको मासुको सम्पूर्ण कट, ताजा ह्यामसहित	145°F (63°C)
माछा	145°F (63°C)
पिसेको मासु (बिफ र सुँगुरको मासु)	160°F (71°C)
सबै कुखुरा, ग्राउन्ड कुखुरा र टर्कीसहित	165°F (74°C)
बचेको खाना र क्यासरोल	165°F (74°C)
अण्डा र अण्डाका व्यञ्जन (क्विच)	160°F (71°C)

चिसो बनाउने : खाना सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्।

- खानालाई 2 घण्टाभित्र फ्रिजमा राख्नुहोस् वा 90 डिग्री फरेनहाइट (32 डिग्री सेल्सियस) भन्दा माथिको तापक्रममा 1 घण्टा फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- रेफ्रिजेरेटरमा 40°F (4°C) वा सो भन्दा तलको र फ्रिजमा 0°F (-18°C) वा सो भन्दा तलमा राख्नुहोस्।
- जमेको खानालाई फ्रिजमा, चिसो बगिरहेको पानीमा वा माइक्रोवेभमा पगाल्नुहोस्। काउन्टरमा खाना पग्लनु हुँदैन।

यहाँ गएर थप जान्नुहोस् www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

NEPALI