



## हात धन वैकल्पिक होइन।

हात धुनाले धेरै रोगहरू फैलनबाट रोक्न सक्छ। यो तपाईंको ग्राहकहरूलाई सुरक्षित राख्ने एक महत्वपूर्ण तरिका हो। र, यो आवश्यक छ। उत्कृष्ट परिणामको लागि यी नियमहरू पालना गर्नुहोस्:

### कहिले हातधुने:

#### पहिले:

- खाना तयार गर्न वा ह्यान्डल गर्न
- पन्जा लगाउने वा परिवर्तन गर्न
- भाँडाहरू प्रयोग गर्न वा सफा भाँडाहरू ह्यान्डल गर्न

#### पछि:

- मोबाइल फोन प्रयोग गरेपछि
- पैसा वा क्रेडिट कार्ड प्रयोग गरेपछि
- रेस्टरूम प्रयोग गरेपछि
- ब्रेक लिए पछि
- खाए पछि
- सुतीजन्य बस्तु वा इलेक्ट्रोनिक चुरोट प्रयोग गरेपछि
- काचो मासु छोए पछि
- फोहोर छोए पछि
- सफाई गर्ने रसायनहरू प्रयोग गरेपछि

वा जब तपाईंको हात फोहोर हुन्छ!

### साबुन वा सेनिटाइजर?

फोहोर हातमा ह्यान्ड सेनिटाइजरले काम गर्दैन। यदि तपाईंले खाना पकाउँदा ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, यो साबुन र पानीले हात धोए पछि (सट्टा होइन) हुनु पर्छ।

### हात कसरीधुने:

- 1) तातो पानीमा हात भिजाउनुहोस्
- 2) साबुन लगाउनुहोस्
- 3) 15-20 सेकेन्डको लागि हात मिच्नुहोस्। आफ्नो औंलाहरू बीचमा पनि सफा गर्नुहोस्
- 4) साबुन राम्ररी पखाल्नुहोस्
- 5) सिंगल-युज तौलिया वा एयर ड्रायरले सुकाउनुहोस्



### नाङ्गो हात र खाना:

सबैको हातमा ब्याक्टेरिया हुन्छ। त्यसैले खाना

छुनुपर्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो खालीहातले

तयारी खाना (अझैपकाउन नपर्ने खाना) छुनुहुँदैन।

पन्जाको प्रयोग खाना हातले नछुने एउटा राम्रो तरिका हो, तर तपाईं तल उल्लेख गरिएको कुराहरू पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- ब्याक्स पेपर/ डेली र्याप
- चिम्टा
- डाडु पन्थु
- अन्य पस्कने कुरा

जब तपाईं पन्जा प्रयोग गर्नुहुन्छ, निश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरू सफा छन्। जब तपाईं एउटाबाट अर्को काममा लभु हुन्छ वा जब पन्जाहरू फोहोर हुन्छन् र कम्तिमा प्रत्येक 4 घण्टामा पन्जाहरू परिवर्तन गर्नुहोस्। पन्जाहरू कहिले पनि पुनःप्रयोग नगर्नुहोस्!

थप जानकारीको लागि, सम्पर्क:



ACHD खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम • 412.578.8044 • [foodsafety@alleghenycounty.us](mailto:foodsafety@alleghenycounty.us)  
2121 Noblestown Rd., Ste 210 • Pittsburgh, PA. 15205 • [AlleghenyCounty.us/FoodSafety](http://AlleghenyCounty.us/FoodSafety)