

विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस (World Food Safety Day) 07.06.2021

COVID-19 व खाद्य सुरक्षा

कोरोनावायरस महामारी ने हमें अपने स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में और भी अधिक जागरूक बना दिया है। विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस 7 जून को मनाया जाता है। COVID के दौरान खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है।

1. किराने की खरीदारी करते समय, पहले अपनी खरीदारी की सूची ज़रूरत के हिसाब से बनाएं। अनावश्यक सामान न खरीदें।
2. पैक किए गए खाद्य पदार्थ खरीदने से पहले लेबल, आखरी तिथि (expiry date) अच्छी तरह से जांच लें।
3. ताजे फल और सब्जियां ही खरीदें। खरीदने से पहले गुणवत्ता की जांच करें।
4. हमेशा अपने साथ कपड़े का बैग बाजार ले जाएं व इस्तमाल के बाद उसे नियमित रूप से धोएं
5. मार्केट से आये कच्चे खाद्य पदार्थों को इस्तमाल से पहले अच्छी तरह धो लें
6. अपने घर और किचन को साफ रखें। खाना पकाने और खाने से पहले हमेशा अपने हाथ अच्छी तरह धो लें।



7. दूषित होने से बचने के लिए कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग रखें।
8. महामारी के समय, बाहर का खाना कम खाएं, घर का बना तजा खाना खाएं।
9. कीटाणुओं को मारने के लिए हमेशा भोजन को अच्छी तरह से पकाएं। पके हुए भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें ।
10. बाजार जाते समय मास्क पहनें, सामाजिक दूरी बनाए रखें व सैनिटाइजर का प्रयोग करें ।
11. दूसरों को भी इन अच्छी आदतों का पालन करने के लिए कहें ।

