



Clean hands properly

5 KEYS FOR FOOD SAFETY



Practice proper food handling

Ensure safe drinking water at point of use

Keep your home kitchen clean

Wash fruits/vegetables with potable water



ICMR-National Institute of Nutrition
Hyderabad, Telangana, India





• Wash raw fruits/vegetables under running water



• Keep pests/pet away
• Keep the kitchen surfaces clean



• Purify/boil drinking water
• Use ladle to draw water from pitcher



• Separate raw & cooked food while storing
• Don't store cooked food at room temperature > 6 hours
• Reheat leftover cooked foods thoroughly



• Trim nails regularly
• Wash hands with soap under running water

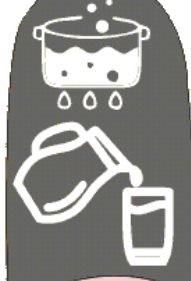




अपने हाथों की
साफ - सफाई
अच्छी तरह कर लें



खाद्य पदार्थों के संबंध में,
उचित तरीके अपनाएं.



पीने का पानी भरते समय
साफ-सफाई सुनिश्चित करें



रसोई को साफ - सुथरा रखें



फल और सब्जियों को
धाने के लिए स्वच्छ पानी
का उपयोग करें

खाद्य संरक्षा सुनिश्चित करने के
पांच मुख्य संदेश



सुरक्षित आहार - स्वस्थ परिवार



ICMR-National Institute of Nutrition
Hyderabad, Telangana, India

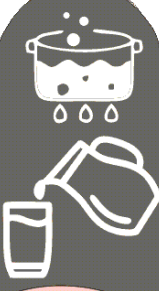


- कच्चे फलों और सब्जियों को धोना और उन्हें साफ पानी में धोना



- कीटाणुओं / पालतू जानवरों को रसोई से दूर रखें
- रसोई को साफ - सुथरा रखें

- पेय जल को स्वच्छ बनाएं/ पानी को उबाल कर उपयोग करें
- घड़े से पानी निकालने के लिए करछुला का प्रयोग करें



- कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग अलग रखें
- खाने को साधारण तापमान में 6 घंटे से अधिक समय तक नहीं रखें
- बचे हुए खाने को अच्छी तरह गरम कर लें



- अपने नाखुन को हर समय छोटे रखें
- अपने हाथों को साबून का उपयोग कर अच्छी तरह साफ कर लें





చేతులను సరియిన
పద్ధతిలో
శుభ్రపరుచుకోండి



ఆహారాన్ని నిల్వ చేసినపుడు, తిరిగి
వాడినపుడు జాగ్రత్త పహించండి



త్రాగేనీటిని సురక్షితంగా ఉంచుకోండి



వంటగదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి



షుండ్లను, కూరగాయలను
సురక్షితమైన నీటితో కడగండి

కుటుంబ ఆహార భద్రత కోసం 5 ముఖ్య సందేశాలు



సురక్షితమైన ఆహారం-సురక్షితమైన కుటుంబం



ICMR-National Institute of Nutrition
Hyderabad, Telangana, India





పరిశుభ్రమైన నీరు, పరిశుభ్రమైన ఆహారం
 పరిశుభ్రమైన వాతావరణం



- పంటగదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి
- పెంపుడు జంతువులు/క్రిమికీటకాలను పంటగదిలోనికి రానివ్వకండి



- త్రాగేనీటిని శుద్ధి చేసుకోండి
- త్రాగేనీటిని తీసుకోవటానికి పొడవాటి కాడ ఉన్న గరిటను ఉపయోగించండి



- ఆహారాన్ని భద్రపరిచేటప్పుడు పచ్చి కూరగాయలు/పండ్లు/మాంసాహారం, వండిన ఆహారపదార్థాలను వేరువేరుగా ఉంచండి
- వండిన ఆహారపదార్థాలను 6 గంటలకన్నా ఎక్కువ సమయం నిల్వ ఉంచిన, వండినటువంటి మాంసాహార పదార్థాలను తినేముందు సరిగా, పూర్తిగా వేడిచేయండి



- ఎప్పటికప్పుడు చేతి వేలిగోళ్లను కత్తిరించుకోండి
- చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా పార నీళ్లతో కడుక్కోండి



సురక్షితమైన ఆహారం

సురక్షితమైన కుటుంబం