

# भोजन के बारे में सब कुछ

## परिचय:

अगर आप इस बात से चिंतित हैं कि क्या भोजन से आपको कोविड -19 हो सकता है, किराने के सामान की पैकेजिंग के साथ क्या करना है? अगर आप ये जानने के लिए उत्सुक हैं कि क्या कुछ भी खाना उचित है? यदि हां, तो हमारे पास इस तरह के प्रश्नों के कुछ उत्तर हैं।



## मुख्य विषय:

अच्छी खबर यह है कि संयुक्त राज्य अमेरिका और यूरोपीय संघ के खाद्य अधिकारियों ने कहा है कि अभी तक कोई सबूत नहीं है कि CoViD-19 खाद्य या खाद्य पैकेजिंग के माध्यम से फैलता है। फिर भी, आइए देखें कि हम अपने घरों में भोजन संभालते समय कैसे सुरक्षित रह सकते हैं। पहली बात यह है कि कोरोना-वायरस लगभग 65 डिग्री सेल्सियस से ऊपर जीवित नहीं रह सकता है, और इसलिए खाना पकाने से भोजन में किसी भी प्रकार का वायरस नष्ट हो जाता है। आपके खाने में वायरस हो तो भी आप खाना खाने के माध्यम से CoViD-19 से संक्रमित नहीं हो सकते। कोरोना विषाणु फलों और सब्जियों पर कितने समय के लिए रह सकता है, यह अभी हमें पता नहीं है। इसलिए कच्चे भोजन से बचना ही अच्छा है। वायरस का खतरा आपको किराने का सामान, खाना पकाने, या भोजन परोसते समय आपके हाथों में वायरस होने और आपके चेहरे को छूने से है। आइए अब हम इनमें से प्रत्येक चरण को देखें।



## जब आप किराने का सामान अपने घर में लाते हैं? :

क्या आप उत्सुक हैं! यह जानने के लिए कि क्या किराने का सामान, या भोजन की पैकेजिंग लाने से वायरस हो सकता है? हम जानते हैं कि वायरस गते पर 1 दिन और स्टेनलेस स्टील या प्लास्टिक की सतह पर 3 दिनों तक जीवित रह सकता है। यह भोजन या किसी भी अन्य सतहों पर विकसित या गुणा नहीं हो सकता है। एक तरीका है कि आप दरवाजे के पास एक जगह निश्चित कर ले जहां आप किराने का सामान निकाल कर रख सकते हैं।

सबसे सुरक्षित तरीका ये है कि जब आप चावल, दाल, आटा, ब्रेड या यहाँ तक कि बिस्कुट जो एक पैकेट में आते हैं, उन सब को सीधे जमा करने वाले डिब्बों में डाल दें। घर में जिसके हाथ धुले हुए हैं, उसे इन डिब्बों को खोलने के लिए बोलें, और आप इन डिब्बों को छुए बिना सामग्री को डिब्बों में डाल सकते हैं। एक बार पैकेजिंग खाली होने के बाद, आप पैकेजिंग को बाहर रखे कचरे के



डिब्बे में फेंक सकते हैं। इसके बाद, अपने हाथों को साबुन से धोना याद रखें। प्लास्टिक के दूध के पैकेट जैसे वाटर-प्रूफ सामान को सीधे साबुन और पानी से धोया जा सकता है। याद रखें, ये सावधानियां किसी को वायरस दूषित पैकेज या भोजन को छूने और उसके बाद चेहरे को छूने से रोकने के लिए हैं। भोजन करना अपने आप में पूर्ण रूप से सुरक्षित है।



## किस तरह का खाना सुरक्षित है?

जहाँ तक कोरोना-वायरस का सवाल है, सभी खाने का सामान पूर्ण रूप से सुरक्षित हैं। हमें हमेशा घर में आने वाले सभी फलों और सब्जियों को धोना चाहिए। मांसाहारी भोजन, जब तक यह सामान्य रूप से पकाया जाता है, तब तक खाने के लिए पूरी तरह से सुरक्षित है। सुनिश्चित करें कि आप यथासंभव स्वस्थ खाना खाना जारी रखें।



यदि आपके पड़ोसी आपको भोजन की पेशकश करते हैं, या आपने बाहर से भोजन का आदेश दिया है, तो भोजन सुरक्षित है अगर उसे हाइजीनिक रूप से पकाया गया है। कंटेनरों को संभालते समय उतनी ही सावधानी बरतें, जितनी आप किराने की दुकान से पैकेजों के लिए लेते हैं।

लिंक - ----

## जब आप नाश्ता करना चाहते हैं?

अगर आपको भूख लगी है और आपने घर में आने के बाद अपने हाथ धोए हैं, तो आप डिब्बे से बिस्कुट ले सकते हैं! अगर घर में कोई और बीमार है, तो सबसे अच्छा है कि आप स्नैक्स उन्हें एक प्लेट में निकाल के दें, और फिर बाद में अपने हाथों को धो लें। याद रखें कि मुंह में डालने के बाद अपना हाथ वापस जार में न डालें।



## खाना बनाने की तैयारी करते समय कैसी सावधानी बरतें ?

सबसे पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छे से धो लें। यदि सभी भोजन अच्छी तरह से पकाया जा रहा है, तो कोई भी वायरस नष्ट हो जाएगा। फिर भी अच्छा यही है कि शुरू करने से पहले, सभी बर्तनों, चाकू, सब्जी इत्यादि काटने की सतह को साबुन और पानी से धो लें। सभी सब्जियों को भी अच्छी तरह से पानी से धोयें। अब आप खाना बनाना शुरू करने के लिए तैयार हैं।

## खाना बनाते समय कैसी सावधानी बरतें ?

सबसे पहले, यदि आपको फ्लू (सर्दी, खांसी, बुखार, आदि) के लक्षण हैं, तो अपने परिवार में किसी और को खाना पकाने दें, और आप उनको दिशा निर्देश कर सकते हैं। अगर आपको लगता है कि किसी ने बाहर से आने के तुरंत बाद स्टोव, बर्तन या बड़े चम्मच को छुआ है,

तो आप उन सबको पहले साबुन से साफ कर लें। अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं, और जैसा कि आप सामान्य रूप से करते हैं, वैसे ही खाना पकाएं। बस इस दौरान अपने चेहरे या किसी अन्य सतह को न छुएं। ऐसा सोच लें कि आपके हाथों में हरी मिर्च लग गयी है!



### क्या पीने का पानी सुरक्षित है?

वर्तमान में, पीने के पानी में वायरस पैदा करने वाले CoViD-19 के जीवित रहने का कोई प्रमाण नहीं है। हालांकि, पीने के पानी को ढक कर रखना सबसे अच्छा है, और गिलास को पानी भरते समय अपनी उंगलियों को इसमें डुबोना नहीं चाहिए।

### खाना खाते समय, हम कैसी सावधानी बरतें ?

हम सभी को खाने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह से धोने चाहिए। यह बेहतर है कि एक ही व्यक्ति सभी की थाली में भोजन परोसे। भोजन करते समय एक दूसरे के बहुत करीब न बैठना भी अच्छा है। यदि कोई बीमार है, तो उन्हें अलग से खाना खाने दें, और बाद में उनकी प्लेटों को अच्छी तरह से धो लें।



इस जानकारी कि वैज्ञानिक सटीकता का पूरा प्रयास किया गया है; यदि आप किसी त्रुटि से अवगत हों तो कृपया हमें [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com) पर सूचित करें।