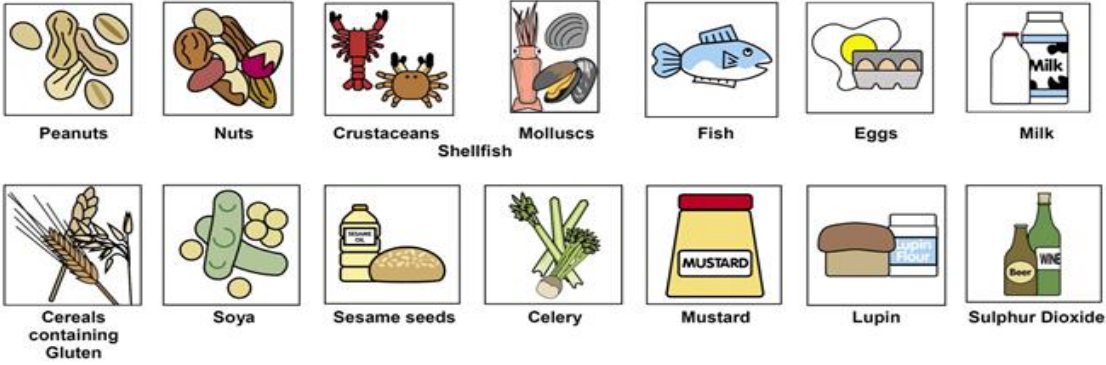


# এলার্জিজেনিত খাবারের তথ্য এবং খাদ্য সরবরাহকারী নিয়ন্ত্রণ

এলার্জি সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের খাবারের সময় তাদের ক্ষতি করতে পারে এমন এলার্জিজেনিত খাবার এড়িয়ে যাওয়ার জন্য অনেক সতর্ক থাকতে হয়। ব্যবসায়ী হিসেবে আপনার আইনি বাধ্যবাধকতা রয়েছে যে আপনার উৎপাদিত কিংবা প্রস্তুতকৃত খাবার নিরাপদ। এর মাধ্যমে তারা পছন্দ করতে পারবে যে কোনটা খেতে হবে।

আপনার আইনী বাধ্যবাধকতা রয়েছে ভোক্তাদেরকে আপনার সরবরাহকৃত খাবারের মধ্যে এলার্জিজেনিত বিষয়ের তথ্য প্রদান করা।

নিচের ১৪টি এলার্জিজেনিত জিনিস আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে, সেগুলো আপনার প্রস্তুতকৃত খাবারে আছে কিনা? ভোক্তারা হয়ত অন্যান্য উপাদানের বিষয়ে জানতে চাইতে পারে। কিন্তু আইনের বাধ্যবাধকতা অনুযায়ী এগুলোর ব্যাপারে আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে সেগুলো আপনার প্রদত্ত খাবারে আছে কিনা?



এসব তথ্য

অবশ্যই পরিষ্কারভাবে মেনু, চক বোর্ড, টিকেট কিংবা একজন উপযুক্ত কর্মকর্তার মাধ্যমে মৌখিকভাবে জানাতে হবে। এটিকে অবশ্যই সুস্পষ্ট থাকতে হবে, গোপন থাকবে না, সহজে দৃষ্টিগোচর হতে হবে এবং সহজ পাঠ্য হতে হবে।

যদি একজন কর্মকর্তার মাধ্যমে মৌখিকভাবে জানানো হয়ে থাকে তাহলে অবশ্যই সেটা সুস্পষ্ট থাকতে হবে যেন, নোটিশ, মেনু টিকেট কিংবা লেবেলের মাধ্যমে জিজ্ঞাসা করে কর্মকর্তার কাছ থেকে সহজেই তথ্য জেনে নেওয়া যাবে এবং কাস্টমার সেগুলো সহজেই দেখতে পাবে। আপনাকে অবশ্যই ১৪ টি এলার্জিজেনিত উপাদানের উপস্থিতির বিষয়ে সুস্পষ্টভাবে মেনু আইটেমে জানাতে হবে।

উপযুক্ত শব্দের একটি উদাহরণ:

*খাদ্য এলার্জি এবং খাদ্য অসহনশীলতা: যদি আমাদের সরবরাহকৃত খাদ্যের উপাদানের তথ্যের প্রয়োজন হয় তবে অনুগ্রহ করে স্টাফদের একজন সদস্যকে জিজ্ঞাসা করুন।*

ব্যবসার ক্ষেত্রে এটা বলা যথেষ্ট নয় যে, এলার্জিজেনিত উপাদান এতে আছে কিনা আর এটা বলাও যথেষ্ট নয় যে, তাদের সকল খাদ্যে হয়ত এলার্জিজেনিত উপাদান থাকতে পারে। খাদ্যে পরিপূর্ণভাবে এবং সঠিকভাবে এলার্জিজেনিত তথ্য অবশ্যই নির্দিষ্ট করে দিতে হবে।

একজন খাবার ব্যবসায়ী হিসেবে আপনি আপনার পরিবেশিত খাবারের মধ্যে এলার্জিজেনিত সুনির্দিষ্ট তথ্যাদি দিতে অস্বীকার করতে পারবেন না। আপনি মেনু কিংবা মৌখিকভাবে ভুল কিংবা বিপথগামী তথ্য দিতে পারবেন না। ফুড ইনফরমেশন রেজুলেশন ২০১৪ অনুযায়ী এটি একটা ফৌজদারী অপরাধ এবং অনির্দিষ্ট পরিমাণে জরিমানার যোগ্য বলে বিবেচিত।

এটা কিভাবে করতে হবে: কোন পাত্রে এলার্জিজেনিত কোন খাদ্য রাখতে হবে?

আপনি যেসব খাবার পরিবেশন করছেন তার ব্যাপারে তথ্য অবশ্যই সহজলভ্য হতে হবে। আপনার জানা উচিত আপনার বিক্রিত খাবারের পাত্রে/খালি খাবারে এলার্জিজেনিত কি আছে? এটা করতে আপনাকে অবশ্যই পাত্রে ব্যবহৃত উপাদানসহ খাবারের প্যাকেটের সকল উপাদানের লিস্ট খুঁজে বের করতে হবে। আপনি যদি সরবরাহকারীর কাছ থেকে রুটি, কেক, পাই ইত্যাদি খোলা খাবার কিনেন তাহলে অবশ্যই বিক্রেতার কাছ থেকে এসব প্রোডাক্টের সাথে সম্পর্কিত এলার্জিজেনিত তথ্যাদি জেনে নিবেন, যদি সেটা ইতিমধ্যেই না করা হয়ে থাকে।



## আপনি এটি কিভাবে করবেন: রান্নাঘরে এলার্জিজেনিত বস্তু নিয়ন্ত্রণ করা-পরিচালনা

| নিয়ন্ত্রণ   | আপনি কি করবেন?  |
|--|---|
| <p>আপনার জানা দরকার আপনার বিক্রিত পাত্র/খোলা খাবারে ১৪ টি নির্দিষ্ট এলার্জিজেনিত বিষয়ের উপস্থিতি আছে কিনা?</p>  | <p>উপাদানের লেবেল এবং তথ্য যাচাই করুন<br/>এলার্জেন মেট্রিক্সে আপনার পাত্র এবং/অথবা উপাদানের মধ্যকার এলার্জিজেনিত জিনিসের তথ্য রেকর্ড করুন।</p>                            |
| <p>ক্রস দুষ্ণের বিপদ এড়াতে চাইলে এ ১৪টি এলার্জিজেনিত উপাদান কোন খাবার কিংবা পাত্রে থাকলে অবশ্যই সেগুলোকে যত্ন সহকারে সংরক্ষন করবেন এবং আপনার রান্নাঘরে সেগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করবেন। স্টোরেজ ও হ্যান্ডেলিং সেকশন দেখুন।</p>  | <p>আপনি এটা কিভাবে করবেন লিখুন।</p>   |
| <p>ম্যানেজার, খাদ্য ব্যবস্থাপক, সেবা কর্মকর্তা এবং সরাসরি অর্ডার গ্রহণকারী কর্মকর্তা এবং ফোনের মাধ্যমে অর্ডার গ্রহণকারী কর্মকর্তাসহ সকল কর্মকর্তা এলার্জিজেনিত উপাদানের রিস্ক এবং কাস্টমারদেরকে ভুল তথ্য দেয়ার ব্যাপারে সজাগ থাকবেন।</p>    | <p>সর্বোপরি এলার্জিজেনিত উপাদান এবং নিরাপদ খাদ্যের ব্যাপারে দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি কে?<br/><br/>ডিসপ্লে নোটিশ রিস্কের ব্যাপারে কর্মকর্তাকে স্মরণ করিয়ে দেবে।</p>        |
| <p>ডিসপ্লে নোটিশ কাস্টমারদেরকে এলার্জিজেনিত বিষয় সম্পর্কে প্রশ্ন করতে পরামর্শ দিচ্ছে কিংবা তাদেরকে জানিয়ে দিচ্ছে কোথায় তথ্য উন্মুক্ত রাখা হয়েছে।</p> <p>আপনার মেনু যদি সচরাচর পরিবর্তিত না হয় এবং আপনি সর্বদা একই রিসিপি এবং সরবরাহকারী ব্যবহার করেন তাহলে, কাস্টমারদের খাবার নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে সাহায্য করতে মেনুতে এলার্জি বিষয়ক তথ্য দেয়া যেতে পারে।</p> <p>আপনি এলার্জিজেনিত তথ্য ওয়েবসাইটেও দিতে পারেন। এসব তথ্য অবশ্যই আপ টু ডেট রাখতে হবে।</p> | <p>উন্মুক্ত পরামর্শমূলক চিহ্ন কাস্টমাররা মেনু ও অর্ডারের সময় এগুলো দেখতে পাবেন।</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>কিচেনের কর্মচারী কি হাউজের কর্মকর্তাদেরকে না জানিয়ে রিসিপিতে পরিবর্তন আনেন?</p> <p>রিসিপিতে পরিবর্তন আনতে হলে হাউজের কর্মকর্তাকে অবশ্যই জানাতে হবে।</p>  | <p>এটা ঠিক রাখার জন্য আপনার করণীয় কি?</p> <p>এ পর্যায়ে এলার্জিজেনিত তথ্যের খবর কি?</p>                         |
| <p>এলার্জিজেনিত উপাদান সরিয়ে ফেলার জন্য রেসিপি কি যাচাইবাছাই করা হয় এবং কিচেন থেকে কি পুরোপুরিভাবে সেগুলো সরিয়ে ফেলা হয়?</p>   | <p>যেসব পরিবর্তন আসতে পারে সেগুলোর পরিচয় দিন।</p>   |
| <p>এলার্জিমুক্ত বিকল্প খাবার নিশ্চিত করতে কিছু রিসিপি যাচাইবাছাই করা হয় কিনা,যেগুলো আগেই তৈরী,ঢেকে রাখা এবং নিরাপদের সংরক্ষণ করা হতে পারে।এটা হয়ত ব্যস্ত কিচেন সেবা প্রদানের সময় এলার্জি মুক্ত খাবার প্রস্তুত করার উদ্দেশ্যে সরিয়ে ফেলা দরকার।</p> | <p>আপনি কি এটা করেন? যদি করেন:</p> <p>আপনি কখন তা প্রস্তুত করেন?</p> <p>আপনি সেগুলোকে কিভাবে খুঁজে বের করেন?</p> |
| <p>আপনি কি ভিন্ন ভিন্ন শেফকে কাজে লাগান?</p> <p>তারা কি একই রিসিপি অনুসরণ করেন নাকি তাদের নিজস্ব রিসিপি রয়েছে?</p> <p>যদি শেফরা ভিন্ন ভিন্ন রিসিপি তৈরী করেন তাহলে নিশ্চিত করবেন যে,সকল উপাদান রেকর্ড করা হয়েছে কিনা?</p>                            | <p>আপনি কি এটা করেন?</p> <p>আপনি কিভাবে নিশ্চিত হলেন যে,সকল শেফ একই রিসিপি অনুসরণ করেন?</p>                      |

নিম্নে আপনার মতামত এবং গৃহীত ব্যবস্থা নিম্নে উল্লেখ করুন:

## আপনি এটি কিভাবে করবেন: রান্নাঘরে এলার্জিজেনিত বস্তু নিয়ন্ত্রণ করা – বাসার সম্মুখভাগ

### ব্যবস্থাপন

| নিয়ন্ত্রণ  | আপনি কি করবেন  |
|---|--|
| <p>এলার্জির ব্যাপারে যখন একটি অনুরোধ আসবে, তখন চাহিদা মেটানোর জন্য অবশ্যই আপনাকে একটা প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হবে।</p> <p>* এ প্রশ্নের উত্তর দেয়ার জন্য কাকে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে?</p> <p>ক) আপনার খাবারের এলার্জিজেনিত বিষয়ের তথ্য কোথায় সংরক্ষণ করা হয়েছে?</p> <p>খ) একটি চেক লিস্ট কিংবা একটি দিকনির্দেশনা প্রদানের বিষয়টি বিবেচনা করুন; যেন কর্মকর্তা অর্ডার গ্রহণের সময় সেটার দিকে রেফার করতে পারেন যে, কোন পাত্রের মধ্যে কি ধরণের এলার্জিজেনিত উপাদান রয়েছে।</p> <p>গ) কিচেন কতটুকু সজাগ যে তারা এলার্জি সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য কোন উপাদান দিয়ে খাবার তৈরী করতে যাচ্ছে?</p> | <p>নাম/নামসমূহ:</p> <p>তাদের কি প্রশিক্ষণ রয়েছে?</p> <p>তথ্যের স্থান:</p> <p>আপনি একটি এলার্জেন মেট্রিক্স ব্যবস্থা করতে পারেন।</p> <p>আপনি এটা কিভাবে করেন?<br/>উদাহরণস্বরূপ: এটা অর্ডারের উপর লেখা থাকবে এবং শেফকে সরাসরি বলা হবে।</p> |
| <p>কিচেনে দল এবং এডভান্স বুকিং এর জন্য পরিকল্পনা প্রণয়নে সাহায্য করতে আপনি আপনার কাস্টমারদেরকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে, তারা কোন প্রকার খাবারের এলার্জি সমস্যায় ভুগছেন কিনা? আর তারা নির্ধারণ করে দিবেন যে কোন ধরণের খাবার তারা খেতে পারবেন না।</p>  | <p>আপনি কি এটা করেন?</p>   |
| <p>একজন কাস্টমারের অভিযোগ নিয়ে দায়িত্বশীলতার সাথে সজাগ থেকে কাজকর্ম করা; তাদের খাবারে হয়ত এলার্জিজেনিত উপাদান থাকতে পারে। কর্মকর্তা প্রস্তুতকৃত খাবারের পাত্রের ব্যাপারে শুধুমাত্র অভিযোগ দূর করে একই প্লেটে খাবার দিবেন না। কারণ, তাতে লেগে থাকা উপাদানের অংশ হয়ত প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে।</p>   | <p>আপনি কি করেন?</p>   |

নিম্নে আপনার মতামত এবং গৃহীত ব্যবস্থা নিম্নে উল্লেখ করুন:



## আপনি এটি কিভাবে করবেন: রান্নাঘরে এলার্জিজেনিত বস্তু নিয়ন্ত্রণ করা- ট্রেইনিং

### এলার্জি সৃষ্টিকারী নিয়ন্ত্রণ

টিক

এলার্জির ব্যাপারে সজাগ থাকতে আপনার সকল কর্মকর্তাকে প্রশিক্ষণ দিন।

নিশ্চিত হোন যে সকল কর্মকর্তা বুঝতে পেরেছেন যে, তারা কখনও ধরে নেবে না যে খাদ্যে এলার্জিজেনিত উপকরণ আছে কিনা? সর্বদা কাস্টমারের সাথে সৎ থাকবেন। আপনি যদি না জানেন তাহলে মেনে নিয়ে খুঁজে বের করুন কিংবা জিজ্ঞাসা করুন।

অনলাইনে নিচের লিঙ্কে এলার্জিজেনিত ফ্রি প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা রয়েছে।

<http://allergytraining.food.gov.uk/english/>

এটা একটা ভালো অভ্যাস যে, সকল কর্মকর্তাই এ দায়িত্ব গ্রহণ করবেন; তবে, বিশেষ করে যেকোন খাদ্য ব্যবস্থাপক।

কর্মকর্তাগণ এলার্জিজেনিত সচেতনতা বিষয়ে সাধারণ ট্রেনিং নিবেন এবং নিজের নিজস্ব এলার্জি নিয়ন্ত্রণের প্রক্রিয়া নিয়ে ট্রেনিং নিবেন।

কিচেনের সকল কর্মকর্তা কর্মচারী কি এলার্জি সচেতনতা প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন? হ্যাঁ/না

হাউজের সামনের কর্মকর্তাগণ (বার স্টাফ, সার্ভিস স্টাফ, ফোন এবং সরাসরি অর্ডার গ্রহণকারী স্টাফ) কি এলার্জি সচেতনতা প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন? হ্যাঁ/না

এটা ভালো সিস্টেম যে, কর্মকর্তা কর্মচারীদেরকে দেয়া সকল ট্রেনিং এর রেকর্ড সংরক্ষণ করে ফাইলে রাখা এবং নতুনদেরকে নিয়মিত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা রাখা।

এটা নিচের টেবিলে এবং/অথবা আপনার ট্রেনিং রেকর্ডে উল্লেখ করা যেতে পারে। এ দিকনির্দেশনার পিছনের দিকে অতিরিক্ত খালি কপি রয়েছে আপনার নিজের প্রয়োজনে সেগুলো কপি করার জন্য।

প্রশিক্ষণে নিচের বিষয়গুলো থাকতে পারে:

ক) এলার্জেন ও এনাফিলেটিক শক। কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের ভুল তথ্য প্রদান করা কিংবা এলার্জিতে আক্রান্ত কাস্টমারকে এলার্জিনতিন উপাদান প্রদানের খারাপ প্রভাবের ব্যাপারে জানা থাকা দরকার।

খ) খাদ্য সংরক্ষণ, প্রস্তুত এবং পরিবেশনের সময়ে দূষণ রোধে কিচেনের কার্যক্রমের প্রক্রিয়া।

গ) যখন কোন টেবিল বুক করে কিংবা কর্মকর্তা অর্ডার গ্রহণ করেন তখন আপনি কিভাবে এলার্জি সমস্যায় আক্রান্ত কাস্টমারকে খুঁজে বের করেন? (যেমন- মেনু মনে করিয়ে দেয়া, ব্যক্তিগতভাবে, ফোনে কিংবা অনলাইনে)

ঘ) কিচেনের কর্মচারীকে সজাগ করে দেয়া যে, যার জন্য খাবার প্রস্তুত করা হচ্ছে তারা অমুক উপাদানে এলার্জির সমস্যায় আছেন- এ বিষয়ে আপনার পদ্ধতি।

ঙ) কোন কাস্টমারের পক্ষ থেকে অভিযোগ আসল যে, তাদের খাবারে হয়ত এলার্জিজেনিত উপাদানের কারণে দূষিত হয়েছে এটার ব্যবস্থাপনায় আপনার প্রক্রিয়া।

কর্মকর্তা প্রস্তুতকৃত খাবারের পাত্রের ব্যাপারে শুধুমাত্র অভিযোগ দূর করে একই প্লেটে খাবার দিবেন না। কারণ, তাতে লেগে থাকা উপাদানের অংশ হয়ত প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে। ম্যানেজার অবশ্যই অভিযোগ তদন্ত করে আলাদা করবেন যে, কোথায় এলার্জিজেনিত দূষনের ঘটনা ঘটেছে?





নিম্নে আপনার মতামত এবং গৃহীত ব্যবস্থা নিম্নে উল্লেখ করুন:

## আপনি এটি কিভাবে করবেন: রান্নাঘরে এলার্জিজেনিত বস্তু নিয়ন্ত্রণ করা - সরবরাহকারী

| নিয়ন্ত্রণ  | আপনি কি করবেন   |
|---|---|
| <p>আপনার সকল সরবরাহকারীর কাছ থেকে এলার্জিজেনিত তথ্য সংগ্রহ করুন, সেটা হতে পারে ডাটা শীট কিংবা খাবার প্যাকেট করার প্রাক কালীন লেবেল কিংবা খোলা খাবারের শীট। যেমন-যদি আপনি কসাইয়ের কাছ থেকে খোলা পাই, পেস্টি, সস ইত্যাদি নেন।</p> <p>একবার এটা করলে এগুলো রেকর্ডে রাখুন এবং আপনার সরবরাহকারীর রেকর্ডের সাথে মিলিয়ে নিন কিংবা নিচের টেবিলে রেকর্ড রাখুন, এ ডকুমেন্টের পিছনে আপনার ফটোকপি করার সুবিধার্থে খালি কপি আছে।</p>                                     | <p>যাচাই করে দেখুন সরবরাহকৃত সকল খাবার আপনি এলার্জিজেনিত তথ্যসহ পেয়েছেন।</p> <p>কোন তথ্যে বাদ পড়ে গেলে সেগুলো সংগ্রহ করে নিন যেন আপনি আপনার সংশ্লিষ্ট কাজের সাথে তাল মেলাতে পারেন।</p>  |
| <p>নিয়মিতভাবে আপনি ক্রয়কৃত পণ্যে কোন পরিবর্তন থাকলে সেগুলো অবশ্যই চেক করবেন। পরামর্শ থাকবে যে আপনি যখনই কিনবেন তখনই এটা করবেন। অন্ততঃ নিয়মিতভাবে এটা অবশ্যই চেক করতে হবে এবং তখন লেবেলের গায়ে থাকবে "নতুন রিসিপি"।</p> <p>যদি এ তথ্যে কোন পরিবর্তন হয় আপনি অবশ্যই এটা রেকর্ড করবেন এবং কর্মকর্তা কর্মচারীদেরকে পরামর্শ দেবেন।</p>  | <p>আপনি এটা কোথায় রেকর্ড করে রেখেছেন? এবং আপনি কিভাবে আপনার কর্মকর্তা কর্মচারীদেরকে পরামর্শ দেন?</p>   |
| <p>যারা আপনার এলার্জেন চার্জের উপর মূল্যায়নের দায়িত্ব পালন করে থাকেন আপনার স্টকে আইটেমটি না থাকলে কিংবা সম্ভামুল্যের হলে আপনি কি প্রায়ই তাদেরকে বিকল্প জিনিস দিয়ে থাকেন কিংবা দিতে পছন্দ করেন?</p> <p>যদি হ্যাঁ হয়, আপনাকে অবশ্যই এ পণ্যে এলার্জিজেনিত তথ্য যাচাই করতে হবে এটা নিশ্চিত হওয়ার জন্য যে আসলে এটা আপনার নিয়মিত পণ্য থেকে ভিন্ন কিনা?</p> <p>যদি এ তথ্যে পরিবর্তন ঘটে, অবশ্যই এটাকে রেকর্ডে রাখবেন এবং কর্মকর্তা কর্মচারীদেরকে জানাবেন।</p> | <p>আপনি কি সরবরাহকারীদের কাছ থেকে বিকল্প আইটেম গ্রহণ করেন?</p> <p>আপনি কি উপস্থিত এলার্জিজেনিত উপাদানকে যাচাই করেন যদি সেগুলো আপনার নিয়মিত আইটেম থেকে ভিন্ন হয়?</p> <p>আপনি এগুলো কোথায় রেকর্ড করেন?</p> <p>এবং আপনি কিভাবে আপনার কর্মকর্তা কর্মচারীদেরকে পরামর্শ দেন?</p> |

নিশ্চিত করবেন যে সকল খাবারের লেবেলের  
উপাদান  
ইংরেজীতে  
রয়েছে।

**INGREDIENTS:** Water, Carrots, Onions, Red Lentils (4.5%) Potatoes, Cauliflower, Leeks, Peas, Cornflour, **Wheat**flour, Salt, **Cream**, Yeast Extract, Concentrated Tomato Paste, Garlic, Sugar, **Celery** Seed, Vegetable Oil (sunflower), Herb and Spice, White Pepper, Parsley.



প্রয়োজনে যতবার খুশী এ পাতাকে কপি করুন।

**নিম্নে আপনার মতামত এবং গৃহীত ব্যবস্থা নিম্নে উল্লেখ করুন:**

## আপনি এটি কিভাবে করবেন: রান্নাঘরে এলার্জিজেনিত বস্তু নিয়ন্ত্রণ করা-স্টোরেজ


| নিয়ন্ত্রণ  | আপনি কি করবেন?  |
|---|---|
| <p>অন্যান্য এলার্জিজেনিত উপাদানের সাথে দূষণ দূর করতে একটি সংরক্ষণ ব্যবস্থা থাকা উচিত।</p> <p>আপনি কি নির্দিষ্ট পরিব্যাপ্তিতে খাবার এবং এলার্জিজেনিত উপাদান সংরক্ষণ করেন? কিংবা এটা যদি সম্ভব না হয় তাহলে নিচের শেলফে সিল লাগানো অবস্থায় লেবেলওয়ালা কন্টেইনারে সংরক্ষণ করুন।</p>  | আপনার সংরক্ষণ পদ্ধতি কি?                              |
| <p>প্রত্যেক প্রোডাক্টের সাথে কি এলার্জিজেনিত তথ্যের লেবেল লাগানো হয়েছে? কিংবা আপনি কি এলার্জিজেনিত তথ্যের লেবেল লাগিয়েছেন?</p>  |   |
| <p>এলার্জিজেনিত উপাদান পরিষ্কার করার জন্য আপনার কি স্পিলেজ প্ল্যান রয়েছে: আপনার ডিসপোজেবল কাপড়/তোয়ালে/ব্লু রোল ব্যবহার করা উচিত। তাহলে দূষণ দূর করা যাবে।</p>  | আপনার স্পিলেজ প্ল্যান কি?                             |
| <p>খাবারকে এর মূল কন্টেইনারে রাখা উত্তম। কিন্তু, খাবার যদি বোতলজাত করে আরেকটি কন্টেইনারে রাখা হয়(শুকনো, ফ্রিজ করা এবং ঠান্ডা রাখার জন্য), অবশ্যই এর সাথে এলার্জিজেনিত তথ্য সংরক্ষণ করতে হবে।</p> <p>যদি বোতলজাত প্রোডাক্ট হয়:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>পুনরায় ব্যবহারের জন্য সর্বদা কন্টেইনারকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং শুকনো রাখুন।</li> <li>একই ধরনের খাবারের জন্য একই ধরনের কন্টেইনার ব্যবহার করুন। যেমন- চীনাবাদাম সর্বদা একই কন্টেইনারে থাকবে।</li> </ul> <p>পূর্বে এলার্জিজেনিত উপাদান ছিল এমন কন্টেইনারে এলার্জিমুক্ত খাবার রাখবেন না।</p> | আপনি কি মূল কন্টেইনার কিংবা বোতলে খাবার সংরক্ষণ করেন? |
| <p>সংরক্ষণকৃত সকল উপাদান কি ঢাকনাওয়ালা কন্টেইনারে রাখা হয়েছে? কিংবা দূষনরোধে উপযুক্তভাবে বন্ধ করে রাখা হয়েছে? যেমন- পাউডার, দানা ইত্যাদি।</p>  |   |
| <p>মিষ্টি কিংবা অন্যান্য খাবার যেমন- কেক, বিস্কুট, আইসক্রিম এবং অধিক এলার্জিজেনিত উপাদান যেমন- বাদাম, দুধ কি উভয় স্টোরেজ ঠান্ডা/ফ্রোজেন ইউনিটে আলাদাভাবে সংরক্ষণ করা হয়েছে? নিশ্চিত করবেন যে সেগুলো স্পর্শ করবে না এবং আলাদা পাত্রে রাখা হয়েছে।</p>  |   |



নিম্নে আপনার মতামত এবং গৃহীত ব্যবস্থা নিম্নে উল্লেখ করুন:

## আপনি এটি কিভাবে করবেন:রান্নাঘরে এলার্জিজেনিত বস্তু নিয়ন্ত্রণ করা – প্রস্তুতি, ব্যবস্থাপনা এবং সেবা

| নিয়ন্ত্রণ   | আপনি কি করবেন?   |
|--|--|
| <p>প্রক্রিয়া এমনভাবে সম্পন্ন করতে হবে যেন এলার্জিজেনিত সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য খাদ্য প্রস্তুত করার সময় দুষণকে এড়ানো যায়। তাতে অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত- বোল্ড চিহ্নিত করা এলার্জিজেনিত উপাদানের জন্য উপাদানের লেবেল পরীক্ষা করতে হবে। সর্বদা লেবেল পড়বেন! মনে রাখবেন প্রস্তুতকারীগণ মাঝে মাঝে রিসিপিতে পরিবর্তন আনেন এবং অন্যান্য এলার্জিজেনিত উপাদান থাকতে পারে।</p>  | <p>আপনি কি এলার্জী সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির খাবার প্রস্তুত করার সময় আপনার প্রক্রিয়া লিখে রাখেন?</p> <p>এটা কোথায় রাখা হয়ে থাকে?</p> <p>এটার ব্যাপারে কে জানে?</p>  |
| <p>সকল প্রকার খাদ্য প্রস্তুত করার সময় যত্নশীল হতে হবে যেন,এলার্জিবিহীন ও এলার্জি ছাড়া খাবারের মাঝে দুষণ সৃষ্টি না হয়ে যায়। কিছু এলার্জিজেনিত উপাদান যেমন- তিলবীজ, বাদামগুড়া, ময়দা ইত্যাদি সহজেই রান্নাঘরের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে এবং অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হয়। এজন্য এগুলোকে আলাদাভাবে প্রস্তুতি নিয়ে আলাদা জায়গাতে ব্যবহার করা দরকার যেখানে অন্য কোন খাবার প্রস্তুত করা হয়না কিংবা একই সময়ে প্রস্তুত করা হচ্ছেনা এবং সকল খাবার দূরে আছে।</p> | <p>কাজের ক্ষেত্র থেকে সম্ভাব্য দুষণ, উপকরণ, পোশাক এবং হাত অবশ্যই নিয়ন্ত্রিত থাকতে হবে।</p> <p>আপনি যে এলার্জিজেনিত উপাদানের ব্যবস্থাপনা করেন এবং সেটা সহজে ছড়িয়ে পড়তে পারে এমন কিছু খুঁজে বের করুন এবং সেগুলোকে আপনি কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করেন?</p> |
| <p>সম্ভব হলে এলার্জিজেনিত ও এলার্জিমুক্ত খাবার তৈরীর জন্য আলাদা পাত্র, কড়াই, চুন বোর্ড, ছুরি, চামচ এবং আলাদা প্রস্তুতির স্থান ব্যবহার করুন।</p> <p>যদি সেটা সম্ভব না হয় তাহলে, পুনরায় ব্যবহারের আগে উপকরণ/পাত্র/ স্থানকে পরিষ্কার করুন।</p>   | <p>আপনি কি আলাদা উপকরণ ব্যবহার করেন? আপনি কিসের জন্য কি উপকরণ ব্যবহার করেন?</p>  |
| <p>কিছু উপকরণের অংশ বারবার ভালোভাবে পরিষ্কার করা কঠিন। যেমন- কাজের স্থান, তাওয়া, তাম্বুর, মাইক্রোওয়েভ, পিজ্জা ওভেন, ভ্যাকুয়াম প্যাকার, ব্লেন্ডার, মিক্সার এবং অন্যান্য জটিল উপকরণের অংশ। আপনার কি এ ধরনের উপকরণ আছে? কাস্টমারদের মাঝে আপনি কি এটাকে পরিপূর্ণভাবে পরিসার করেন?আপনি কি এলার্জীমুক্ত ও এলার্জিমুক্ত উপাদানের</p>   | <p>আপনি কি আলাদা উপকরণ ব্যবহার করেন?</p> <p>আপনি কিসের জন্য কি উপকরণ ব্যবহার করেন?</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>সমন্বয়ে খাবার তৈরী করতে একই উপকরন ব্যবহার করেন?<br/>অবশ্যই এটা ধরে নেয়া যাবেনা যে, অবশিষ্ট অংশটুকু অমসৃণ, ঝাজরা ও সমস্যাযুক্ত রান্নাঘরের উপকরণ থেকে সরিয়ে ফেলতে হবে।</p>  |  |
| <p>নিশ্চিত করুন যে, ভিন্ন খাবার প্রস্তুত করার আগে ও পরে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করা হচ্ছে।<br/>এলার্জিজেনিত অবশিষ্ট উপাদান দূর করতে অবশ্যই দুটি পর্যায়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ করতে হবে।</p>   | <p>আপনি কোন পরিষ্কারক পণ্য ব্যবহার করেন?</p>   |
| <p>ভেরিফাই করে দেখুন যে, সকল খাদ্য ব্যবস্থাপক সঠিকভাবে হাত ধৌত প্রক্রিয়া অনুসরণ করছেন। হাত এলার্জিজেনিত দূষণের ক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে; তাই হাত ধৌত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।</p> <p>সাবান জেলের চেয়ে বেশী ভালোভাবে এলার্জিজেনিত উপাদান দূর করে দেয়। জেল সকল এলার্জিজেনিত উপাদান দূর করে দেয় না।</p>  | <p>সকল খাদ্য ব্যবস্থাপক কি পর্যাপ্ত হাত ধৌত প্রক্রিয়া অনুসরণ করেন? আপনি কিভাবে পরীক্ষা করেন?</p>                                  |
| <p>পুনঃ ব্যবহারযোগ্য কাপড়ের মাধ্যমে ক্রস দূষণ হতে পারে। যথাসম্ভব একবার ব্যবহারযোগ্য/ডিসপোজেবল কাপড় ব্যবহার করুন।</p>  | <p>আপনি কি পোশাক পুণরায় ব্যবহার করেন?<br/>আপনি সেগুলোকে কিভাবে পরিষ্কার করেন?</p>   |
| <p>যদি নাট প্রোটিন/ ফিশ প্রোটিন/গ্লুটেন/ সিসেম ভিতরে থাকার সম্ভাবনা থাকে তাহলে, জালানো তেল পুণরায় ব্যবহার করবেন না। যদি সম্ভব হয় তাহলে এলার্জিযুক্ত ও এলার্জিমুক্ত খাবারের জন্য আলাদা আলাদা পাত্র ব্যবহার করুন।</p>   | <p>আপনি কি এলার্জিমুক্ত খাবারের জন্য সম্পূর্ণ আলাদা একটা ফ্রাইয়ার ব্যবহার করেন কিংবা সর্বদা ফ্রেশ তেল ব্যবহার করেন?</p>           |
| <p>যদি ক্যাসেরোল, পাই, ফলমূল, স্কোন ইত্যাদি হয় যার মধ্যে রয়েছে এলার্জিজেনিত উপাদান রান্না করা হয়, ঠান্ডা করা হয় এবং/কিংবা এলার্জিজেনিত উপাদান নেই এমন কোন কিছুর সাথে সংরক্ষণ করা হয় তাহলে, কেমন পার্থক্য পাওয়া গেছে?</p>  | <p>আপনি এটা কিভাবে করেন?</p>   |
| <p>আপনি যেসব এলার্জিজেনিত উপাদান ব্যবস্থাপনায় কাজ করছেন সেগুলো সহজেই চারদিকে ছড়িয়ে পড়ে, বিভিন্ন ধরণের এলার্জিজেনিত রি একশন ঘটায় (শেলফিশ, বাদাম, পাউডার জাতীয় উপাদান) এবং আপনি যে পস্থায় সেগুলোর ব্যবস্থাপনা করছেন তা অনেক বিপদজনক। এলার্জিজেনিত উপাদানগুলো ব্যবস্থাপনার সময় সেগুলো বিতরণের চিন্তা করুন এবং দূষণরোধে উপযুক্ত পোশাক পরিধান করুন।</p>                                    | <p>এলার্জিজেনিত পণ্য ব্যবস্থাপনার সময় কি ডিসপোজাল কিংবা আলাদা এপ্রোণ ব্যবহার করা হয়? যদি হয় তাহলে কখন কোনটা পরিধান করা হয়?</p> |
| <p>গার্নিশ, ড্রিজলিং ওয়েল, ডেজার্ট টপিংস ইত্যাদির মধ্যেও এলার্জিজেনিত উপাদান থাকতে পারে। কর্মকর্তা কর্মচারীদের অবশ্যই এসব উপাদানের ব্যাপারে সজাগ থাকতে হবে।</p>  | <p>এগুলো কি আপনার এলার্জেন মেট্রিক্স দিয়ে কভার করা যায়?</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | সেবা প্রদানকারী কর্মকর্তারা কি সেগুলোর ব্যাপারে সজাগ?  |
| কেক এবং মিষ্টি হয়ত কিচেনের কর্মকর্তা কর্মচারীদের মাধ্যমে তৈরি করা যাবেনা; বরং সার্ভিস স্টাফদের মাধ্যমে করা যাবে। ফলে, নিশ্চিত করুন যে, সকল কর্মকর্তা কর্মচারী এলার্জিজেনিত উপাদান নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে পুরোপুরি সচেতন। এ সেবার জন্য আলাদা উপকরণ এবং পাত্র ব্যবহার করুন।  | এগুলো কি আপনার এলার্জেন মেরিট্রিক্স দিয়ে কভার করা যায়?<br><br>এগুলো কে সম্পন্ন করেন, কি কি নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করা হয়?     |
| সেলফ সার্ভিস সেন্টারে যেমন- সালাদ বার, বাফেট, কার্ভারী ইত্যাদি থাকবে:<br>ক) কাস্টমারদেরকে খাদ্য এবং এর মধ্যকার এলার্জিজেনিত উপাদানের ব্যাপারে যথেষ্ট তথ্য থাকবে।<br>খ) যেসব খাদ্যের মধ্যে এলার্জিজেনিত উপাদান নেই সেগুলোকে সঠিকভাবে পৃথক করে রাখতে হবে যেন এলার্জির উপাদান রয়েছে এমনসব খাবার থেকে সহজে পৃথক করা যায় এবং দুষ্ণের শিকার যেন না হয় এমন পন্থায় রাখতে হবে।<br>গ) দুষ্ণ থেকে রক্ষা করতে যথেষ্ট পরিমাণ পাত্রে রেখে দিতে হবে। সেগুলোকে কি সহজে আলাদা করা যায়? | আপনার কি সেলফ সার্ভিস কাউন্টার আছে?<br><br>আপনি এটা কিভাবে করেন?<br><br>আপনি এটা কিভাবে করেন?<br><br>আপনি এটা কিভাবে করেন? |

নিম্নে আপনার মতামত এবং গৃহীত ব্যবস্থা নিম্নে উল্লেখ করুন:

## আরও পরামর্শ

আপনি যখন এ মূল্যায়নটি সম্পন্ন করবেন এবং মনে করবেন যে, আপনার ব্যবসার জন্য আরও পরামর্শ দরকার, অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় পরিবেশ স্বাস্থ্যবিদ অথবা ট্রেডিং স্ট্যান্ডার্ড সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

এখন আপনি নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজনীয়তা বোধ করেছেন, যদি আপনি সম্পূর্ণরূপে নিশ্চিত না হন যে, খাবারে এলার্জি আছে এমন লোককে আপনি উপযুক্ত খাবার দিতে পারবেন, আপনাকে অবশ্যই তাদেরকে তা জানাতে হবে। তারপর তারা সিদ্ধান্ত নিবেন আপনার প্রস্তুতকৃত খাবার তারা খাবে কিনা? আপনি তাদেরকে এটা বলে একটা সাইনবোর্ড দিতে পারেন।

আমাদের মেনু আইটেমগুলির মধ্যে কয়েকটি বাদাম, আঠা এবং অন্যান্য অ্যালার্জেন ধারণ করে। আমাদের রান্নার পরিবেশের কারণে, ঝুঁকির ঝুঁকির ঝুঁকি রয়েছে যে আমরা পরিবেশন করা অন্য কোনও খাবার বা খাবারের মধ্যে থাকতে পারে। গুরুতর অ্যালার্জিযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য আমরা ঝুঁকিগুলি বুঝতে পারি, সুতরাং আপনাকে বিকল্প পছন্দ করতে আপনাকে সহায়তা করতে সক্ষম এমন স্টাফ সদস্যের সাথে কথা বলার পরামর্শ দিচ্ছন।

### রিসোর্স ও তথ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ লিংক

<https://www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-food-businesses>







# RHOWCH WYBOD INNI OS OES GENNYCH ALERGEDDAU NEU ANODDEFIADAU BWYD

## TELL US IF YOU HAVE AN ALLERGY OR INTOLERANCE



**Grawnfwydydd  
sy'n cynnwys  
glwten**

Gwenith (megis  
gwenith yr  
Almaen, Khorasan,  
Kamut), Rhyg,  
Haidd, Ceirch

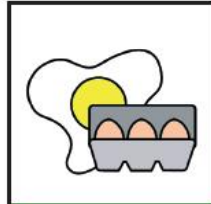
**Cereals  
containing  
gluten**

Wheat (such as  
Spelt, Khorasan,  
Kamut), Rye,  
Barley, Oats



**Sylffwr  
Deuocsid  
(sylffitau)**

**Sulphur  
Dioxide  
(sulphites)**



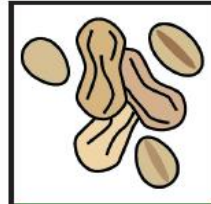
**Wyau**

**Eggs**



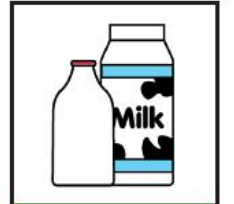
**Cnau Coed**

**Tree Nuts**



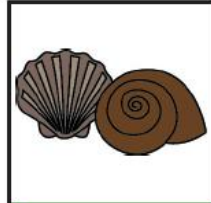
**Pysgnau**

**Peanuts**



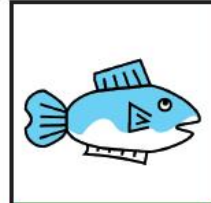
**Llaeth**

**Milk**



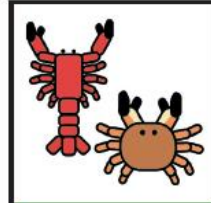
**Molysgiaid**

**Molluscs**



**Pysgod**

**Fish**



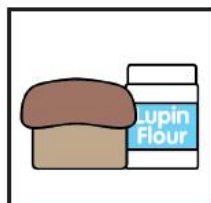
**Cramenogion**

**Crustaceans**



**Soia**

**Soya**



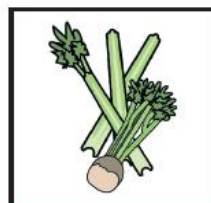
**Bys y blaidd**

**Lupin**



**Hadau Sesame**

**Sesame Seeds**



**Seleri**

**Celery**



**Mwstard**

**Mustard**

|                   |  |
|-------------------|--|
| নাম               |  |
| পর্যালোচনার তারিখ |  |
|                   |  |
|                   |  |