

## ملازمین کے لیے ذاتی حفظان صحت کے لیے ہدایات

- 1- ملازمین کی حفظان صحت کے اصولوں سے مکمل آگاہی ہو جن پر مکمل طور پر عمل درآمد ہو۔
- 2- تمام ملازمین کے میڈیکل سرٹیفیکس کلیر ہوں۔
- 3- ناخن، صاف، کٹے ہوئے اور بغیر نیل پالش کے ہوں، مزید براں بناوٹی (Artificial) ناخن کا استعمال کام کے دوران منع ہے۔
- 4- کام پر آنے سے پہلے تمام ملازمین کا صاف ستھرا ہونا اور یونیفارم پہننا ضروری ہے۔
- 5- ملازمین کا صابن اور گرم پانی (37 ڈگری سینٹی گریڈ) سے ہاتھ دھونے کی پریکٹس کو مندرجہ ذیل حالات میں یقینی بنایا جائے۔
  - ☆ کام کی جگہ پر آنے سے پہلے
  - ☆ کھانا بنانے اور کھانا تیار کرنے والے آلات کو چھونے سے پہلے
  - ☆ کچے اور پکے کھانے کے درمیان (switching) سے پہلے
  - ☆ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد
  - ☆ صفائی کرنے، کوڑا اٹھانے، اور کیمیکلز کو استعمال کرنے کے بعد
- 6- اگر ہاتھوں پر کوئی زخم یا کٹ ہو تو اس پر اچھے طریقے سے پٹی کروائیں اور اس دوران کھانے پینے کی اشیاء کو ہاتھ نہ لگائیں اور اپنے سپروائزر (Supervisor) کو مطلع کریں۔
- 7- ریڈی ٹو ایٹ (Ready to Eat) کھانے کو چھونے سے پہلے دستانے لازمی پہنیں۔
- 8- دستانوں کو نیا کام شروع کرنے سے پہلے، کچے گوشت کے بعد ریڈی ٹو ایٹ (Ready to Eat) کھانے کو چھونے سے پہلے، دستانے پھٹنے کی صورت میں اور اگر ایک ہی دستانے پہنے چار گھنٹے سے زیادہ وقت گزر جائے تو اس صورت میں دستانے بدلنا ضروری ہے۔
- 9- کھانا بنانے اور برتن دھونے کی جگہ پر ملازمین کا کھانا پینا منع ہے۔
- 10- جن ملازمین کو ایسی بیماری ہو جو کھانے پینے والی اشیاء میں منتقل ہو سکتی ہو (ٹی بی، ہیپاٹائٹس، کھانسی، نزلہ زکام اور ٹائیفائیڈ) ایسے ملازمین کو فوری طور پر برخاست کر دیں یا کوئی اور ذمہ داری دیں جس کا براہ راست کھانے پینے کی اشیاء سے کوئی تعلق نہ ہو۔