



உண்மைகளை பரப்புங்கள், அச்சத்தை அல்ல



இருமும்போது அல்லது தும்மும் போது உங்கள் முழங்கையை உபயோகியுங்கள்



இருமும் போதும் அல்லது தும்மும் போது முகத்தை மூடாமலோ அல்லது கைகளை உபயோகித்து மூட வேண்டாம்.

இருமிகள் உங்கள் கைகளில் இருந்து நீங்கள் தொடுவனற்றில் பரவக்கூடும்.



நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

உண்மைகளை பரப்புங்கள், பயத்தை அல்ல

கட்டுக்கதை

கோவிட் - 19

கிருமியை அழிக்க
கை உலர்த்திகள்
பயனுள்ளதாக இருக்கும்

உண்மை கதை

கோவிட் - 19 விருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள மற்றும் தண்ணீரில் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி நன்றாக கழுவ வேண்டும் காசிட துண்டுகள் அல்லது சூடான காற்று உலர்த்தி பயன்படுத்தி கைகளை நன்கு உலர வைக்க வேண்டும்



நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou



கெரோனா வைரஸ் காரணமான ஊரடங்கின் போது ஆரோக்கியமாக இருப்பது எப்படி?

1

ஒரு ஒழுங்குமுறை வகுத்து பின்பற்றங்கள்

2

கொழுப்பு உப்பு மற்றும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ள
உணவுகளை அளவோடு பயன்படுத்துங்கள்

3

சமச்சீரான உணவை உட்கொள்ளுங்கள்

4

உணவின் அளவைக் கண்காணிக்கவும்

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou



கோவிட் 19 ன் போது அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்கும் போது உணவு பாதுகாப்பை மனதில் கொள்ளுங்கள்



பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் பால் பாக்கெட்டுகள் போன்றவைகளை நன்றாக கழுவவும்



சேமிப்பதற்கு முன் தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளின் பாக்கெட்டுகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்



உடனடியாக உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும்

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக கிணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou



கோவிட் 19 ன் போது பாதுகாப்பாக சேவை செய்யுங்கள்

கோவிட் 19 க்கு எதிரான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக பணத்திற்கு பதிலாக டிஜிட்டல் கட்டணத்தை பயன்படுத்துங்கள்



நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou



தமிழாக்கம்: தென்மேற்கு அலுவலகம், FSSAI, சென்னை - 1



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai



#9மணி 9நீமிடங்கள்

உடல் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கான நாம் ஒளியேற்றுவோம்.



அனைவருக்கும் நன்றி

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou #Lockdown21



கோவிட் 19 க்கு எதிராக போராட உங்களால் செய்ய முடியும் 5 செயல்கள்

வீட்டிலேயே
இருப்பது



உங்கள் கைகளை
தொடர்ந்து
கழுவுதல்



உங்கள்
முகத்தையும்
கண்களையும்
தொடாதிருத்தல்



நீங்கள் இருமும் போதோ
அல்லது தும்பும்
போதோ வாய் மற்றும்
மூக்கை மூடுதல்



ஆரம்ப
அறிகுறிகளின் போது
எச்சரிக்கையாக
இருத்தல்

- ☑ காய்ச்சல்
- ☑ வறட்டு இருமல்
- ☑ மூச்சுத் திணறல்

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou



fssai

Eat Right
India
Let's Eat Smarter.

Help us to
help you

உலக சுகாதார தினம்

— 7 APRIL 2020 —



C^oVID - 19 க்கு எதிரான போரை தைரியமாக வழிநடத்திய
அனைவருக்கும் நன்றி

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou #WorldHealthDay

தமிழாக்கம்: தென்மேற்கு அலுவலகம், FSSAI, சென்னை - 1



உணவைப் பாதுகாப்பாக பரிமாறவும்

1

உழியர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் தனிநபர் சுகாதாரத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும்

2

எந்தவொரு உணவு தயாரிப்பையும் தொடங்குவதற்கு முன்பு ஆனைவரும் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்

3

நீங்கள் உணவு தயார் செய்யும் போது சுத்தமான முறையில் தயார் செய்யுங்கள்

4

சரியான வெப்பநிலையில் உணவை பாதுகாப்பாக சேமிக்கவும்

5

சமைத்த உணவுகள் மற்றும் சமைக்காத உணவுகள் இரண்டையும் ஒன்றாக வைப்பதை தவிர்க்கவும்

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou





fssai

Eat Right India
Eat Right India

Help us to help you



உங்கள் உணவு வணிகங்களில் உணவு ஒன்றோடொன்று கலந்து மாசுபடுவதை தவிர்க்கவும்
உணவு தயாரிக்கும் போது ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்து மாசுபடுவதற்கான அபாயத்தை குறைக்க
சிறிய வண்ண குறியீட்டு பலகைகளைப் பயன்படுத்தவும்



சமைக்காத
இறைச்சி

RED



சமைக்காத
மீன்

BLUE



சமைந்த
இறைச்சி

YELLOW



காய்கறிகள்

BROWN



சாலடுகள் மற்றும்
பழங்கள்

GREEN



பேக்கரி மற்றும்
பால் பொருட்கள்

WHITE



#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou



உணவு பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த, உணவு கையாள்பவர்கள் கைகளை கழுவவதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்



வேலையைத்
தொடங்குவதற்கு முன்

பொருட்களை சுத்தம்
செய்த பிறகு



இருமல், தும்மல் அல்லது
மூக்கை துடைத்த பின்

கழிப்பறையை
பயன்படுத்திய பிறகு



சமைக்கும் பொழுது அல்லது
உணவு சாப்பிட
நயாராகும் போது

சாப்பிடுவதற்கு முன்னும்
பின்னும்



சமைக்காத உணவைக்
கையாண்ட பிறகு அல்லது

பணத்தை கையாண்ட
பிறகு



கழிவுகளைக்
கையாண்ட பிறகு

பொதுவாகவும் மற்றும்
வழக்கமாகவும்



உங்கள் கைகளை கழுவின பின் சுத்தமான துண்டால் துடைக்கவும்

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou



fssai

Eat Right India
एट राइट इंडिया

Help us to help you



COVID - 19 இன் போது சமூக இடைவெளி

பொது இடத்தில் இருந்தால், எல்லா நேரங்களிலும் 1.8 மீட்டர் (6 அடி) தூர இடைவெளியை பராமரிக்கவும்



நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

தமிழாக்கம்: தென்மேற்கு அலுவலகம், FSSAI, சென்னை - 1



நீங்கள் ஒத்துழைப்பு தர வேண்டிய 7 வழிமுறைகள்

1



உங்கள் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களை குறிப்பாக நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

2



சமூக இடைவெளியை கடைபிடியுங்கள் மேலும் வீட்டில் முககவசம் பயன்படுத்துங்கள்

3



உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க, ஆயுஷ் அமைச்சகம் வழங்கிய வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்

4



கொரோனா வைரஸின் பரவலைத் தடுப்பதற்கு உதவியாக ஆரோக்ய சேது மொபைல் செயலியைப் பயன்படுத்தவும்

5



உங்களைப் போலவே பல ஏழைக்குடும்பங்களையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் உணவு தேவைகளை பூர்த்தி செய்யுங்கள்

6



உங்களுடன் பணிபுரியும் மக்களிடம் அன்பாக இருங்கள் அவர்களை ஒதுக்க வேண்டாம்

7



நாட்டில் கொரோனாவிற்கு எதிராக போராடுபவர்களை மதிக்க வேண்டும்

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

fssai

Eat Right India
All India Approved

7 வழிமுறைகளில் முக்கியமான ஒன்று



CVID - 19 க்கு எதிரான நமது போராட்டத்தில்
ஆரோக்ய சேது செயலியை FSSAI பரிந்துரைக்கிறது

உட்கி பதிவுகளைச் செய்யுங்கள்

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

Aarogya Setu
Path | map | route



fssai

Eat Right India
All India Approved

7 வழிமுறைகளில் முக்கியமான ஒன்று

உங்கள் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களை, குறிப்பாக
நாய்ப்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்களை
கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

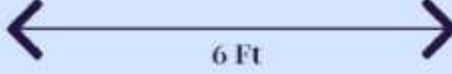
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



தமிழாக்கம்: தென்னிந்திய அலுவலகம், FSSAI, சென்னை - 1

7 வழிமுறைகளில் முக்கியமான ஒன்று

தனிநபர் இடைவெளியை கடைபிடியுங்கள்,
மேலும் வீட்டில் முககவசம் அல்லது முகமூடியை
பயன்படுத்துங்கள்



6 Ft



#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க,
ஆயுஷ் அமைச்சகம்
வழங்கிய வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்



#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2



fssai

Eat Right
India
सही खाओ, ठीक रहो।

Help us to
help you

கோவிட் - 19 இல் உணவு வணிக உரிமையாளர் / மேலாளரின் பொறுப்பு

1

உணவு கையாளுபவர்கள் / தொழிலாளர்களுக்கு ஆபத்தும் காரணிகள் பற்றியும் உணவை பாதுகாப்பாக கையாளுதல் பற்றியும் சமூக இடைவேளை மற்றும் பிற பாதுகாப்பு நடத்தைகள் குறித்து யாழிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

2

உணவு வளாகத்திற்குள் நுழையும் அனைத்து நபர்களுக்கும் கோவிட் 19 பற்றிய நெறிமுறையை திரைபிட்டு காட்டவும்

3

சுவாச நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தால் தாமதம் தெரிவிக்க, அனைத்து ஊழியர்களையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

4

ஊழியர்களுக்கு பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் வழங்க வேண்டும்.

5

சம்பளம், விடுமுறை, உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு குறித்த ஊழியர்களின் கவலைகளை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

6

சந்தேகத்திற்கிடமான நபர்களை கையாள்வதற்காக, பிரத்யேக பணியாளர்களுடன் உள்ளூர் அவசரகால செயல்பாட்டு குழுவை அமைக்க வேண்டும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு



https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_COVID_15_04_2020.pdf

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

7 வழிமுறைகளில் முக்கியமான ஒன்று

உங்களைப் போலவே பல ஏழைக் குடும்பங்களையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் உணவு தேவைகளை பூர்த்தி செய்யுங்கள்



#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

7 வழிமுறைகளில் முக்கியமான ஒன்று

உங்களுடன் பணிபரியும் மக்களிடம் அன்பாக இருங்கள். அவர்களை ஒதுக்க வேண்டாம்



#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2



கோடைக்கு தயாராக இருங்கள்

கீந்த கோடையில் ஆரோக்கியமாக கீருக்க கீந்த ஂளிய குறிய்புகளைப் பின்பற்றவும்



முழுமையாக சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள்



உங்கள் உணவில் அந்தந்த பருவத்தில் விளையும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்



அதிகமாக நீர் அருந்தாங்கள்



உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்க்கவும்



நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கவும்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll

கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கவும்

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவவது எப்படி?
முழுமையான செய்முறைக்கான 20 வினாடிகள்



தண்ணீர் மற்றும் சோப்பு



உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில்



விரல்களுக்கு இடையில்



கட்டைவிரலிலும் கவனம் கொள்ளுங்கள்



கைகளின் பின்புறம்



மணிகட்டு மீறும் கவனம் செலுத்துங்கள்

#HandHygieneDay



பாதுகாப்பான உணவிற்கான 5 வழிகள்

இந்த கோடையில் நலமுடன் இருக்க கடைபிடிக்க வேண்டிய எளிய குறிப்புகள்



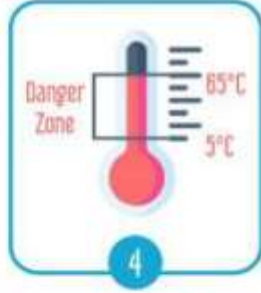
1
நல்ல தனி நயம்
கூதாரத்தை பேணுங்கள்



2
சமைக்காத மற்றும் சமைத்த
உணவை தனித்தனியே வைக்கவும்



3
உணவை நன்கு சமைத்து
மீண்டும் சூடாக்கவும்



4
உணவை பாதுகாப்பான
வெப்பநிலையில்
வைத்திருங்கள்



5
சமைக்கும் உணவுப்பொருட்களைக்
கழுவ சுத்தமான, நல்ல
தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள்

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll

உணவை கையாளுபவர்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

நிறுவப்பட்ட உணவு பாதுகாப்பு மேலாண்மை அமைப்பு(FSMS)க்கு ஏற்ப நிறுவனங்கள் உயர்சுகாதாரத்தை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்



உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் குறைந்தது 20 வினாடிகள் கழுவு வேண்டும்

குறைந்தது 70% சதவீதம் ஆல்கஹால் அளவை கொண்டிருக்கும் கத்திரிப்பான் மூலம் உங்களை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தவும்



முககவசம் மற்றும் சுத்தமான பாதுகாப்பான ஆடைகளை உணவுவளாகத்திற்குள் அணியுங்கள்

உணவு வளாகத்திற்குள் உள்ளிட்ட நகைகள் கைக்காப்புகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதை தடுக்கவும். உங்கள் மொஸ்பர் போன்றவை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தவும்



உணவு தயாரிப்பின் போது கைஉறைகளை அணியுங்கள்

இசூமல் மற்றும் தும்மல் போது உங்கள் வாய் மற்றும் துணியால் மூடிக்கொள்ளவும்



கோவிட் - 19 அறிகுறிகள் இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்

ஒரு பணியாளர் பணி இடத்தில் அறிகுறிகளோடு இருந்தால் உடனடியாக அவரை தனிமைப்படுத்தி கார்டுர அலுவலரிடம் தெரிவிக்கவும்



நீங்கள் பாதிக்கப்பட்ட தடர் உடல் பணிபுரிந்தால் கடும்கு அருகில் இருந்தால் மற்றும் குடுவாலை அணைக்கத்தின் அறிவுறுத்தலின்படி அறிதறிவிட்டு நொள் நினைல் வீட்டிலேயே இருங்கள்

எனழியருக்கான கைரேகை வருகைப் பதிவை நிறுத்தங்கள்



உணவு வளாகங்களை சுத்தப்படுத்த குடான நீர் மற்றும் கிருமிநாசினியை பயன்படுத்துங்கள்

மேலும் விபரங்களுக்கு



https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_COVID_15_04_2020.pdf

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou

உணவு வணிக வளாகங்களில் சமூக தனிநபர் இடைவெளியை செயல்படுத்த வேண்டும்

- 1

உணவு வளாகத்தில் சந்தித்துக் கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.
- 2

பணிநிலையங்கள் மற்றும் உணவு நபாபிக்கும் பகுதிகளில், உணவு கையாளுபவர்களிடையே குறைந்தது 1 மீட்டர் (சிறந்தது 2 மீட்டர்) இடைவெளியை பராமரிக்கவும்
- 3

உற்பத்தி வரிசை வேகத்தைக் குறைத்து, அதில் பணிபுரியும் ஊழியர்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்க வேண்டும்.
- 4

ஊழியர்களின் சந்திப்பை நிறுத்த, இடைவெளி காலங்களின் நேரத்தை அதிகரிக்கவும்.
- 5

ஊழியர்களுக்கு லாக்ஸ்களைப் பரிசீலனை நடைபெறும்படி, வேண்டும்
- 6

உணவு விநியோகத்தில் போது, வாசலுக்கு வெளியே நேரடியாக பாக்கெட்டுகள் அல்லது வாடகைகையாளியபிடுந்து குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர் (சிறந்தது 2 மீட்டர்) இடைவெளியைப் பின்படுத்தவும்
- 7

முடிந்தவரை நேருக்குநேர் சந்திப்புகளைக் குறைத்து பணியாளர்களை வீட்டிலிருந்து வேலை செய்ய உட்கூடுக்கவும்

மேலும் விபரங்களுக்கு



https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_COVID_15_04_2020.pdf



#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

உணவு வணிக செயல்பாட்டாளர்களுக்கான சுத்தம் மற்றும் சுகாதார தேவைகள்

- 1  சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு, அலுவகை இடம், வாக்-குவர்த்து வாகனம் மற்றும் பல்வேறு பகுதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள். நிறகு கிருமி நாசினி உபயோகிப்பீர்
- 2  உபகரணங்கள், கொள்கலன்கள் மற்றும் பாத்திரங்கள் வொட்டுக் கழுவிகள் போன்றவற்றைக் கழுவதற்கும் சுத்தப்படுத்துவதற்கும் 60 டிகிரி செல்சியஸ்க்கு மேல் சூடான நீரைப் பயன்படுத்துங்கள்
- 3  தினமும் இரண்டு முறை அதிக தொடுபயன் இடங்களில் (அதாவது லிஃப்ட் வோத்தான்கள் பொது கவுண்டிங்கள் போன்றவை) 1 சதவீத சோடியம் ஹைபோகுளோரைட்டில் நனைத்த துணியால் துண்டாயின் மூலம் சுத்தமான துண்டுகளும்
- 4  நுழைவுவாயில் மற்றும் அதிக தொடுபயன் இடங்களுக்கு அருகில் கை துப்பறவு கருவிகளை நிறுவவும்
- 5  தண்ணீர் மற்றும் சோப்புதூளைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு ஷெட்க்கும் நிறகு கழுவறைகள் மற்றும் ஒய்வறைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள், மினிம் 1% ஹைபோகுளோரைட் கரைசல் அல்லது அதற்கு சமமான கிருமி நீக்கம் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்
- 6  ஒரு உழியுக்கு கோவிட் - 19 அழிவுறுகள் தோன்றினால், உடனடியாக அவரை/ அவரை சுற்றி 2 மீட்டர் பரப்பளவைக் காசி செய்யுங்கள். பரிசுத தயாரிக்கப்பட்ட 1% ஹைபோகுளோரைட் கரைசல் அல்லது அதற்கு சமமானதை கொண்டு அந்த பகுதியை நன்கு சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்
- 7  மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் மற்றும் துப்பறவு உபகரணங்கள் பயன்பாட்டிற்கு முன்னும் அதனை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்

மேலும் விவரங்களுக்கு



https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_COVID_15_04_2020.pdf

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou



கோவிட் 19 இன் போது உணவு சேவைகளுக்கான சிறந்த நடைமுறைகள்

- 1  ஒவ்வொரு உணவையும் தயாரித்ததின் உணவு சேவை பகுதியை சிதுமிநாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- 2  அதிக தொந்தரவு இடங்களான வேலை செய்யும் இடம், கதலின் கைப்பிடிகள், சீது பெற்று இடம், கையாளும் உபகரணங்கள், வஸ்தி அட்டை, துயர்நீரங்கள் போன்றவை மீண்டும் மீண்டும் சிதுமிநாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- 3  சில்லறை கடைகளின் நுழைவுவாய்களில் கை கழுவதல்/ சுத்திகரிப்பு வசதி செய்யுங்கள்
- 4  உணவு கையாளும்பவர்கள் உணவுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்வதைத் தடுக்க ஜீடிரம்சி, கையுறைகள் அல்லது மீற உபகரணங்களை பயன்படுத்த வேண்டும்
- 5  உணவுப் பொருளைத் திறந்த அல்லது கண்ணாடி காட்சிப் பெட்டியில் ஜீடிரம்சிப் படி வைக்க வேண்டாம்
- 6  உணவு கையாளும்பவர்கள் எல்லா நேரங்களிலும் சுத்தமான சீருடை, கையுறைகள், முகச்சவரம் / முகமூடி மற்றும் நுழைவுவாய் அணிய வேண்டும்
- 7  உணவு கையாளும்பவர்களுக்கு கோவிட் - 19 அறிகுறிகளுக்கான ஏன் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும், தனிப்பட்ட நபர்களுக்கு சந்தேகம் அறிகுறிகள் இருந்தால் கனடாசை வைத்திற்கு அனுப்பப்பட்டு விட்டாலும் ஜீடிரம்சி சூடுக்க சூடுகாக்கப்பட வேண்டும்.
- 8  அனைத்து உணவுப் பொருட்களையும் சுத்தமான, குடிக்கக்கூடிய தண்ணீரில் நன்கு கழுவங்கள், பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை 50 நிமிஷம் கீரோசீகளை கொண்டு சுத்தம் செய்து பயன்படுத்தவும்.
- 9  உங்கள் உபயோகங்களிடையே கைகளைக் கசாதாரம் மற்றும் சமூக இடைவெளியை உங்களுக்குள்ளே வேண்டும்
- 10  கத்திரும்பு நோய்களைக் குறைக்க ஆடுகளை அல்லது தொண்டையில் உணவை முக்கிய ஆட்டி எப்போது சூடுகாக்கவும், வலிமையானவர்களுக்கு சமூக இடைவெளியை (குறைந்தபட்சம் 1 மீட்டர் இடைவெளி) பாய்க்கை வாய்க்கால்கள் மையங்களை அமைக்கவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு



https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_COVID_15_04_2020.pdf

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou



உணவு விநியோக சேவை செய்யும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டியது:

1 சேவையாளர் முகத்தை சுத்தமான முகமூடி அல்லது முகஉறைபுடன் மூட வேண்டும்.



2 உணவை விநியோகத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் முன்பும் பொருத்த கீறலும் கை சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்தவும்.



3 அலமும்பு மணி, சுதவு சைப்பிடுகள் போன்ற பொதுவான தொடு இடங்களை தொடுவதை தவிர்க்கவும். தவிர்க்க முடியாவிட்டால், பொதுவான தொடு இடங்களில் தொடும்பு கொண்ட பிறகு கை சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்தவும்.



4 உணவு வளாகத்தில் காத்திருக்கும் பிநரத்தைக் குறைக்க, ஆன்லைனில் அல்லது தொலைபேசியில் முன்புமே ஆர்டர்களை தெரிவிக்க வாடிக்கையாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



5 பணத்தை கையாளுவதைத் தவிர்க்கவும். தொடுதல் தொடும்பு இல்லாத கட்டண முறைகளைப் பயன்படுத்த வாடிக்கையாளர்களை ஊக்குவிக்கவும். சிஹாட் / பெஈட் கார்டுகள் பயன்படுத்தப்பட்டால் ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகு 70% ஆக்கறால் கொண்ட சிறுமி நாளினிகள் மூலம் இயந்திரத்தை சுத்தப்படுத்தவும்.



மேலும் விபரங்களுக்கு

https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_COVID_15_04_2020.pdf

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou





உணவு போக்குவரத்து மற்றும் விநியோகத்திற்கான சிறந்த நடைமுறைகள்

- 1 கோவிட் 19 இன் அறிகுறிகள் மற்றும் அதன் தடுப்பு குறித்து ஓட்டுநர்கள், சுமை தூக்குபவர்கள் மற்றும் பிற ரக ஊழியர்களுக்கு உணர்த்தவும். 
- 2 போக்குவரத்து வாகனங்களை நவநாமல் சுத்தம் செய்யுங்கள். துப்புரவு மற்றும் துப்புரவு பதிவேடுகளை எல்லா நேரங்களிலும் வாகனத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். 
- 3 விநியோகம் அல்லது போக்குவரத்து வாகனங்கள் உணவு விநியோகத்திற்கு யட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். 
- 4 கோவிட் -19 இன் ஏதேனும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உணவைக் கையாளுவதைத் தவிர்க்க ஓட்டுநர்கள், சுமை தூக்குபவர்கள் மற்றும் பிற உதவி ஊழியர்களை ஊக்குவிக்கவும் / அறிவுறுத்தவும். 
- 5 ஓட்டுநர்கள், சுமை தூக்குபவர்கள் மற்றும் பிற உதவி ஊழியர்கள் உயர் தரப்பட்ட சுகாதாரத்தை பராமரிக்க வேண்டும் மற்றும் முகமூடிகளை எப்போதும் அணிய வேண்டும். 
- 6 வெளிவளி முடிவற்றது முன்பாக வாகனத்தை இடைவெறியில் நிறுத்தப்படுவதைத் தவிர்க்கவும். 
- 7 கோவிட் 19 ஹாட்ஸ்பாட் எனக் குறிக்கப்பட்ட பகுதிகளை நுழைய நேரிட்டால், அடுத்த முறை வாகனம் பயன்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு / அதை சுத்தம் செய்து கிரேமி நீக்கம் செய்யுங்கள். 

மேலும் விவரங்களுக்கு



https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_COVID_15_04_2020.pdf

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou



உங்கள் கைகளை கழுவுங்கள்



சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் குறைந்தது 20 விநாடிகள் கழுவ வேண்டும்.

- இருமல் மற்றும் தும்மலுக்கும் பிறகு
- தோற்றவர்களை பராமரிக்கும் போது
- நீங்கள் உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும் தயாரித்த பின்னும்
- சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் பின்னும்
- வழிப்பறை பயன்படுத்திய பிறகு
- கைகள் பார்வைக்கு அழுக்காக இருக்கும் போது
- விலங்குகள் அல்லது விலங்குகளின் கழிவுகளை கையாண்ட பிறகு

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou



fssai

Eat Right
India
All India Association

Help us to
help you

நல்ல சுகாதாரம் உங்கள் கைகளில் உள்ளது

உங்கள் கைகளை சோம்பு மற்றும் தண்ணீரில்
குறைந்தது 20 விநாடிகள் கழுவ வேண்டும்.



நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்

#SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

தமிழாக்கம்: தென்மேற்கு அலுவலகம், FSSAI, சென்னை - 1



fssai

Eat Right India
A Better Approach

Help us to help you

நீங்கள் உணவை கையாளுபவரா?

பாதுகாப்பான உணவை உற்பத்தி செய்வதில் உணவு கையாளுபவர்களுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு, மேலும் இந்த எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.



தவறாமல் கைகளை கழுவ வேண்டும்.



நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் உணவைக் கையாள் வேண்டாம்.



வெறும் கைகளால் சாப்பிடத் தயாராக இருக்கும் உணவைத் தொடுவதை தவிர்க்கவும்



சுத்தமான ஆடை மற்றும் மேல் அங்கி அணியுங்கள்

நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் - 19 க்கு எதிராக போராடுவோம்



#SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

தமிழாக்கம்: தென்மேற்கு அலுவலகம், FSSAI, சென்னை - 1