

ভূমিকা

খাদ্যদ্রব্যের সাথে সম্পর্কিত চারটি “সি” (C) - কুकिং (রাঁধা); কুলিং (ঠান্ডা করে রাখা); ক্রস্ কন্টামিনেশন (খাদ্যে রোগ-জীবাণুর সংক্রমণ) এবং ক্লিনিং (পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা)-এর উপর আপনার জ্ঞান বৃদ্ধি করার প্রতি লক্ষ্য রেখে এই ওয়ার্কবুকটি (কর্মনির্দেশিকাটি) তৈরী করা হয়েছে। এটা আপনাকে আপনার রেস্টুরেন্ট ও টেকএ্যাওয়ার (তৈরী খাবার বিক্রয় কেন্দ্রের) পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার মান বৃদ্ধি করতে সাহায্য করবে। এর ফলে ফুড সেফটি বা খাদ্যের নিরাপত্তা সম্পর্কিত আইন মেনে চলা আপনার জন্য আরো সহজ হবে এবং খাদ্যের বিষক্রিয়া (ফুড পয়জনিং) ও খাবার সম্পর্কিত অন্যান্য অভিযোগ পাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পাবে।



চারটি সেশন (পর্ব) রয়েছে যার প্রত্যেকটিতে একটি করে বিষয় (টপিক) আলোচিত হবে। আপনি যাতে সবগুলি বিষয় বুঝতে পারেন, সে জন্য আমাদেরকে কয়েকটি মৌলিক জিনিসের প্রতি নজর দিতে হবে।

খাদ্যে বিষক্রিয়া তখনই ঘটে যখন:

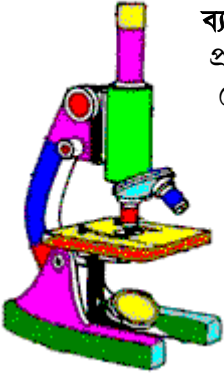
- খাবার অনেক আগেই তৈরী করে রাখা হয়
- সেটা রুম টেম্পারেচারে (সাধারণ তাপমাত্রা) রেখে দেওয়া হয়
- সেটাকে ঠিকমতো গরম, রাঁধা অথবা ঠান্ডা করে না রাখা হয়, অথবা
- জীবাণুমুক্ত পাত্রে না রাখার কারণে খাদ্যে জীবাণু সংক্রমিত হয়

ব্যাকটেরিয়া (জীবাণু) সংক্রমিত খাবার খাওয়ার কারণে ঘটনা ঘটে থাকে। **সকল ব্যাকটেরিয়াই ক্ষতিকর নয়;** এদের করে থাকে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, উপকারী চিজ (পনির) তৈরী করতে ব্যবহৃত হয়ে থাকে এবং আমাদের ব্যাকটেরিয়া রয়েছে সেগুলি খাবার হজম করতে আমাদেরকে



বেশির ভাগ ফুড পয়জনিংয়ের কিছু কিছু আমাদের উপকার ব্যাকটেরিয়া ইয়োগার্ট ও শরীরে যে সকল উপকারী সাহায্য করে।

ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার কারণে মানুষ ও জীব-জন্তু রোগে আক্রান্ত হতে পারে এবং এভাবে এগুলি ছোট ছেলেমেয়ে ও আগে থেকে রোগগ্রস্ত অথবা বৃদ্ধ লোকদের মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।



ব্যাকটেরিয়া হচ্ছে অতিক্ষুদ্র জীবাণু। এগুলিকে মাইক্রোস্কোপ (অণুবীক্ষণ যন্ত্র) ছাড়া দেখা যায় না। কোন খাবারে প্রচুর পরিমাণ ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া থাকলেও সেই খাবার দেখতে, স্বাদে অথবা স্নানে ভিন্ন রকমের মনে হবে না। কেননা, খাবার জীবাণু সংক্রমিত কি না সেটা আমরা এভাবে বলতে পারি না। তাই খাবার ঠিকমতো রাঁধা ও সংরক্ষণের ব্যাপারে আমাদেরকে নিশ্চিত হতে হবে। তা ছাড়াও আমাদেরকে অবশ্যই খাবার ব্যবস্থাপনা ও সংরক্ষণের কাজ সাবধানতার সাথে করতে হবে যাতে খাবারে কোন ধরনের রোগজীবাণু সংক্রমিত হতে না পারে।

ব্যাকটেরিয়া সবখানেই থাকতে পারে। এগুলি কাঁচা খাবার (মাছ, শেলফিস (ঝিনুক, কাঁকড়া, চিংড়ি ইত্যাদি), মাংস, মুরগির মাংস, ফল, শাকসবজী ইত্যাদি) ও পানি; কীট-পতঙ্গ; হাঁদুর; পশু; ধূলা-বালি, মাটি এবং মানুষের দেহে থাকতে পারে।



পশু অথবা খাদ্য-দ্রব্য মাঠে থাকা অবস্থা থেকে শুরু করে খাবার টেবিলে পরিবেশন করার মুহূর্ত পর্যন্ত যে কোন সময়ে ব্যাকটেরিয়া আমাদের খাদ্যে প্রবেশ করতে পারে। যদি ব্যাকটেরিয়াকে খাবারের মধ্যে জীবিত থাকতে ও সংখ্যা বৃদ্ধি করতে দেওয়া হয়, তাহলে ওই খাবার খেয়ে আমরা রোগাক্রান্ত হয়ে পড়তে পারি।

ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায়; সংখ্যা ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড থেকে ৬৩ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় সেগুলি মারা যায়। ৫ ডিগ্রী খুবই কমে যায়। এই কারণেই খাদ্য-দ্রব্য সেটা ফুড পয়জনিং বা খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি



বৃদ্ধির জন্য এদের দরকার সঁাতসঁাতে জায়গা, খাবার, উষ্ণতা ও সময়। ৫ তাপমাত্রায় এদের সংখ্যা বৃদ্ধি পায়, কিন্তু ৭০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের বেশি সেন্টিগ্রেডের কম তাপমাত্রায় অধিকাংশ ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা বৃদ্ধির গতি ঠিকমতো নাড়াচাড়া, ধোয়া, রাঁধা করা, হিমায়িত ও সংরক্ষণ করা হলে কমাতে সাহায্য করে।

কখনো কখনো ব্যাকটেরিয়া রান্নার বাসন-কোশন অথবা ব্যাকটেরিয়া সংক্রমিত হয়। যদি খাবার ব্যবস্থাপনা ও জায়গা, রান্নার কাজে ব্যবহৃত জিনিসপত্র ধুয়ে-মুছে ঠিকঠাক



অন্যান্য খাবারের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে, যেমন, আমাদের হাতের দ্বারা, অথবা নোংরা জিনিসপত্র অথবা পরিষ্কারের কাজে ব্যবহৃত কাপড়ের মাধ্যমে খাবারে একেই বলে ক্রস-কন্টামিনেশন বা পরিবেশ থেকে খাদ্যে জীবাণু সংক্রমণ। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ সতর্কতার সাথে করা হয়, বাড়ির পরিবেশ, রান্নার জিনিসপত্র, পরিষ্কার করার যন্ত্রপাতি এবং খাবার নাড়া-চাড়ার কাজে ব্যবহৃত করে রাখা হয়, তাহলে খুব সহজেই ফুড পয়জনিংয়ের ঝুঁকি কমে যাবে।

খাবার হিমায়িত করা, ঠান্ডা করা এবং সংরক্ষণ করা

সরবরাহ করা খাদ্য-দ্রব্য



- সরবরাহ করা খাবার সামগ্রী কখনো বাইরে, অথবা অহিমায়িত অবস্থায় ভিতরে ফেলে রাখবেন না
- এমন সময় খাদ্য-দ্রব্যের সরবরাহগুলি গ্রহণ করুন যখন কোন লোক উপস্থিত থাকেন
- **উচ্চ-ঝুঁকির (হাই-রিস্ক)** খাবার সামগ্রী নিরাপদ তাপমাত্রায় সরবরাহ করা হচ্ছে কি না, সেটা পরীক্ষা করে দেখুন। তারিখসমূহ ও প্যাকেজিং বা মোড়কের অবস্থা দেখে নিন।
- এখনই খাওয়া যাবে এমন খাবার এবং উচ্চ-ঝুঁকির খাবার সবসময় সরবরাহের পরপরই রেফ্রিজারেটরে রেখে দিন।

হিমাগার (কোল্ড স্টোরেজ)



- খাদ্য-দ্রব্য রাখার তাকসমূহ সতর্কতার সাথে সাজিয়ে রাখুন যাতে বাতাস বিনাবাধায় চলাচল করতে পারে। কখনো গরম খাবার ফ্রিজে ঢুকানো যাবে না।
- সবসময় পরিষ্কার পাত্রে খাবার রাখুন এবং তাতে লেবেল লাগিয়ে তারিখ লিখে রাখুন। এর ফলে মজুদ খাদ্য-দ্রব্যের কোনটির পর কোনটি ব্যবহার করবেন তার হিসেব রাখাও সহজ হবে (স্টক রোটেশন)।
- সবসময় কাঁচা মাংস ফ্রিজের নিচের দিকে রাখবেন। রান্না করা খাবার ও এখনই খাওয়া যাবে এমন খাবার উপরে এবং যে সব খাবার এখনো রান্না করা হয় নাই সেগুলি নিচে রাখুন। এগুলি আলাদা আলাদা ফ্রিজে রাখা হলে ভালো হয়।
- **ফ্রিজ ও ডিসপেন্স (প্রদর্শনী)** কেবিনেটের খাবার সামগ্রী সঠিক (**৮ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড অথবা তার কম**) তাপমাত্রায় রাখা আছে কি না সেটা নিয়মিত পরীক্ষা করুন। ফ্রিজারে রাখা খাবার - **১৮ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড অথবা তার কম** তাপমাত্রায় রাখা উচিত।
- **“ইউজ-বাই”** তারিখ (ব্যবহারের/খাওয়ার জন্য নির্ধারিত সময়সীমা) নিয়মিত পরীক্ষা করুন এবং **যে সব খাবারের সময়সীমা পার হয়ে গেছে সেগুলি ফেলে দিন। “ইউজ-বাই”** তারিখ পার হয়ে গেছে এমন খাবার খাওয়া অথবা বিক্রি করা আইনত অপরাধ।
- **খোলা টিনের পাত্র, বিন লাইনার অথবা ক্যারিয়ার ব্যাগে** খাবার সামগ্রী সংরক্ষণ করবেন না।

শুকনা মালামাল সংরক্ষণাগার



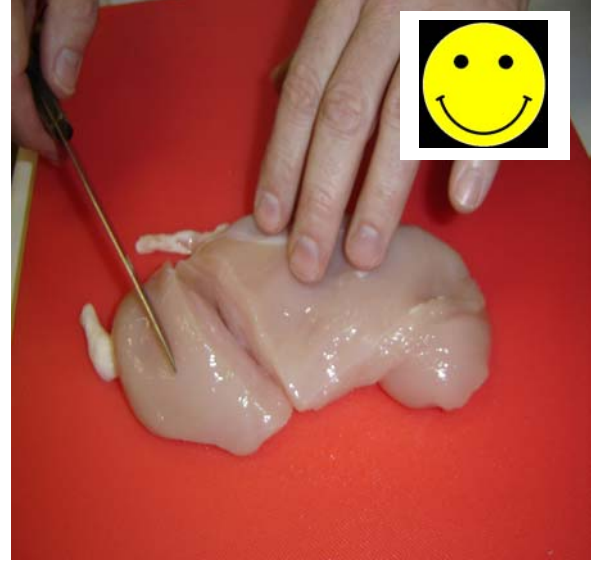
- স্টোররুম (মালামাল রাখার ঘর) পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, ঠাণ্ডা, পর্যাপ্ত আলোময় ও বাতাস চলাচলের উপযোগী এবং পেস্ট-প্রফুড প্রতিরোধী হওয়া দরকার।
- সকল মালামাল সাজিয়ে-গুছিয়ে এবং ফ্লোর (মেঝে) থেকে একটু উপরে রাখা দরকার যাতে সহজে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ করা যায়।
- খালি প্যাকেজসমূহ মজবুত ও ঢাকনায়ুক্ত পরিষ্কার টাভের (বড় পাত্রের) ভিতরে রেখে দেওয়া দরকার।
- “বেস্ট বিফোর” তারিখসমূহ (যে সময়ের পূর্ব পর্যন্ত রাখা নিরাপদ) নিয়মিত পরীক্ষা করুন; মালামাল পুরনো হয়ে গেলে সেগুলি আর সেখানে রাখবেন না এবং পেস্ট বা ক্ষতিকর কীটপতঙ্গ ও প্রাণীর দ্বারা মালামালের ক্ষতি হওয়ার কোন প্রমাণ আছে কি না সেটা নিয়মিত পরীক্ষা করবেন।

ঠাণ্ডা করা



- **সবসময়** গরম খাবার যত শিগগির সম্ভব (৯০ মিনিটের মধ্যে) ঠাণ্ডা করে ফেলবেন যাতে খাবারে ব্যাকটেরিয়ার বংশ-বৃদ্ধি ঘটতে না পারে। খাবার উষ্ণ অবস্থায় রেখে দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- গরম খাবার অগভীর ট্রেতে রাখুন; এর ফলে তাড়াতাড়ি খাবারের তাপমাত্রা কমে যাবে। তখন অল্প সময়ের মধ্যে খাবার রেফ্রিজারেটরে রাখা যাবে।
- **সবসময়** হিমায়িত খাবার ফ্রিজের ভিতরে রেখে বরফমুক্ত করবেন। এর ফলে খাবারের বাইরের অংশ উষ্ণ অথচ ভিতরের অংশ তখনও জমাটবদ্ধ - এমনটা হবে না। খাবার ঠিকমতো এবং পুরোপুরি বরফমুক্ত করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।
- আপনি আগামী কাল কি করবেন সেটা ঠিক করুন এবং ফ্রিজার থেকে খাবার কিছু সময় আগে বের করে রাখুন যাতে সেটা ফ্রিজে রেখে বরফমুক্ত করা যায়। সিল্কে রেখে বরফমুক্ত (ডিফ্রস্টিং) করা ঠিক নয়।

পরিবেশ থেকে খাদ্যে জীবাণু সংক্রমণ



- **খাদ্য দূষণের ঘটনা** তখনই ঘটে যখন কাঁচা খাবার, পশু ও কীটপতঙ্গ, নোংরা জায়গা, নোংরা জিনিসপত্র এবং নোংরা হাত থেকে রান্না করা অথবা এখনই খাওয়ার উপযোগী খাবারে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমিত হয়।
- **কাঁচা মাংস ও মাছ** কোটার কাজ সবসময় অবশ্যই **আলাদা আলাদা বোর্ডে** রেখে করতে হবে।
- সব ধরনের হাতল, যেমন - ফ্রিজের দরজার হাতল, বাতির সুইচ, ইত্যাদি থেকে **ব্যাকটেরিয়া** মানুষের হাতের মাধ্যমে খাদ্যে সংক্রমিত হতে পারে। **যেসব জায়গায় হাত লাগতে পারে সেই জায়গাগুলি (কন্টাক্ট সার্ফেস) নিয়মিত জীবানুমুক্ত করতে হবে।**
- অন্যান্য খাবার সামগ্রী এবং হাত লাগতে পারে এমন জায়গাগুলিতে (কন্টাক্ট সার্ফেস) জীবাণুর সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর জন্য **অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুইতে হবে। জীবাণু-নাশক (এন্টি-ব্যাকটেরিয়াল) সাবান ব্যবহার করা হলে সবচাইতে ভালো হবে।**
- রান্নার কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জাম ও মোছামুছির কাজে ব্যবহৃত কাপড়-চোপড় থেকে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমিত হতে পারে। রান্না করা অথবা এখনই খাওয়ার উপযোগী খাবারের ক্ষেত্রে **সবসময় পরিষ্কার বোর্ড ও নাইফ (ছুরি) ব্যবহার করবেন।**



- সব রকমের কাঁচা মাংস, মাছ এবং অধৌত শাকসবজীতে ব্যাকটেরিয়া থাকে।
- কাঁচা মাংস ও মাছ সবসময় **ফ্রিজের নিচের ড্রেইতে** রাখতে হবে যাতে সেখান থেকে অন্যান্য খাবারের রক্ত ঝরে পড়তে না পারে।
- খাবারের গায়ে যে মোড়ক থাকে সেটা সবসময় **ফেলে দিতে হবে** যাতে ফ্রিজে রাখা রান্না করা খাবারে কোন ধরনের বস্তু অথবা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ না ঘটে। খাবার সামগ্রী পরিষ্কার, ঢাকনা বিশিষ্ট পাত্রে রাখতে হবে।



- রান্নাঘরে ঢুকে, কাঁচা খাবার নিয়ে কাজ করে, নোংরা যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম ধরার পরে, বর্জ্য ও আবর্জনা খালি করে, টয়লেটের কাজ শেষ করে, কাঁশি দিয়ে, ধূমপান করে এবং কাজে থাকা অবস্থায় নিয়মিত বিরতিতে **অবশ্যই হাত ধুইতে হবে।**
- ভালো মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখতে হলে **সবসময় হাত ধোয়ার জন্য ব্যাকটেরিয়া-নাশক সাবান, পরিষ্কার তোয়ালে (কাগজের তোয়ালে হলে সবচাইতে ভালো হয়) এবং গরম পানির ব্যবস্থা অবশ্যই করতে হবে।**



- ক্রস কন্টামিনেশন বা পরিবেশ থেকে খাদ্যে জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে হলে সবসময় কাজ শুরু করার আগে **অবশ্যই পরিষ্কার হাতকা রংয়ের ওভারঅল পরে নিতে হবে।**
- লম্বা চুল **অবশ্যই** পিছনে বেঁধে রাখতে হবে।
- **আপনার নিজের শারীরিক ও পোশাকের পরিচ্ছন্নতা অবশ্যই** খুব উচ্চ মানসম্পন্ন হতে হবে। প্রতিদিন গোছল করবেন এবং ব্যক্তিগত পোশাক-পরিচ্ছদ বদল করবেন এবং নিয়মিত চুল ধোঁত করবেন।
- **টয়লেট ও হাত ধোয়ার বেসিন অবশ্যই সবসময় পরিষ্কার করে রাখবেন এবং সবসময় সাবান ও পরিষ্কার তোয়ালে রাখবেন।**

খাবার রান্না করা, গরম করা এবং গরম অবস্থায় রাখা

রান্না করা



- রান্না ও গরম করা খাবারের ভিতরের তাপমাত্রা অবশ্যই ৭৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড অথবা তার বেশি হতে হবে।
- খাবারের তাপমাত্রা মাপার জন্য থার্মোমিটার হচ্ছে সবচেয়ে নিখুঁত যন্ত্র।

খাবার গরম করা



- খাবার কেবলমাত্র একবারই ৭৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড অথবা তারচেয়ে বেশি তাপমাত্রা পর্যন্ত গরম করা যাবে।
- মনে রাখবেন, গোটা খাবার যাতে গরম হয় সেটা নিশ্চিত করার জন্য গরম করার সময় সেটা নাড়াচাড়া করতে হবে।
- যন্ত্রপাতি কাজ করার উপযোগী ও ঠিকমতো রক্ষণাবেক্ষণ করে রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করুন, এবং সেগুলি নিয়মিত পরীক্ষা করুন।

খাবার গরম রাখা



- যে সব খাবার গরম অবস্থায় রাখা হবে তার তাপমাত্রা **অবশ্যই ৬৩ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড** অথবা তার বেশি হতে হবে এবং এই খাবার পরিষ্কার পাত্রে রাখতে হবে।
- খাবার পরিবেশনের সময় টংস (চিমটা) ও খাবার পরিবেশনের অন্যান্য জিনিসপত্র অবশ্যই **নিয়মিত ধুয়ে নিতে হবে** এবং সেগুলি পরিষ্কার জীবাণুমুক্ত জায়গায় রেখে দিতে হবে।



- জীবাণুনাশক ন্যাকড়া (ওয়াইপস) **ব্যবহার করুন**, অথবা একটি পরিষ্কার, ডিসপোজ্যাবল কাপড়ে উপযুক্ত জীবাণুনাশক অথবা স্যানিটাইজার (জীবাণুমুক্ত করার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্য) মিশিয়ে ধোয়া-মোছার কাজ করুন যাতে অন্য কোন খাবারে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমিত হতে না পারে।
- **সবসময়** থার্মোমিটার **ব্যবহারের আগে ও পরে** সেটি পরিষ্কার করে রাখবেন।

পরীক্ষার-পরিচ্ছন্ন এবং জীবাণুমুক্ত করা



- ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া (রোগ-জীবাণু) হ্রাস অথবা ধ্বংস করার জন্য “কাজ করার সাথে সবকিছু পরীক্ষার-পরিচ্ছন্ন করে রাখুন”। কোন কিছু গড়িয়ে বা ঝরে পড়ার সাথে সাথেই তা মুছে পরীক্ষার করে ফেলুন।
- নোংরা রান্নাঘরে প্রচুর ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া থাকে। যার কারণে রান্না করা খাবার ও যন্ত্রপাতিগুলি ব্যাকটেরিয়ায় সংক্রমিত হয়ে পড়ে এবং সেখানে ক্ষতিকর প্রাণী ও কীটপতঙ্গের উপদ্রব বেড়ে যায়।
- টয়লেট নোংরা থাকার মানে হবে কর্মচারীগণও নোংরা।



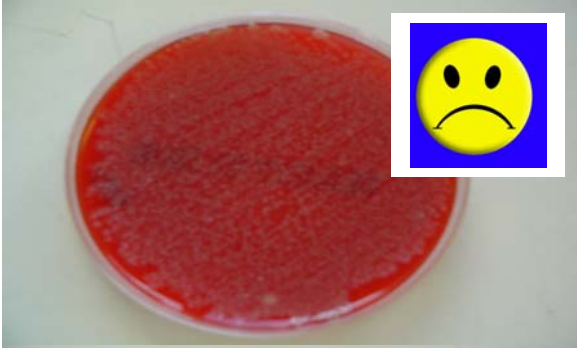
পরীক্ষার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্য।

ডিটারজেন্ট: - তৈলাক্ত পদার্থ ও খাদ্য কণা দূর করে।

ডিজইনফেকট্যান্ট বা জীবাণুনাশক: - ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা হ্রাস করে, যার ফলে তারা রোগ-ব্যাদি সৃষ্টি করতে পারে না।

স্যানিটাইজার্স বা জীবাণুমুক্তকারক: - তৈলাক্ত পদার্থ দূর করে এবং ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা হ্রাস করে।

- তৈলাক্ত পদার্থ ও ময়লা দূর করার জন্য **সবসময়** তরল সাবান ও পরীক্ষার গরম পানি ব্যবহার করুন। কাজ চলাকালীন সময় আপনাকে **অবশ্যই** নিয়মিত পানি **বদল** করতে হবে।
- ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা কমানোর জন্য **সবসময়** **পরীক্ষার কাপড়** ও ব্যাকটেরিয়ানাশক স্প্রে (স্যানিটাইজার) ব্যবহার করুন।
- ক্রোকারী (বাসন-কোশন), কাটলারী (চামচ, ছুরি ইত্যাদি) এবং অন্যান্য যন্ত্রপাতি **অবশ্যই** জীবাণুমুক্ত করে রাখতে হবে।
- **কখনো** পরীক্ষারের কাজ অথবা খাবার নেয়া-আনার কাজ করার জন্য **বিয়ার ম্যাট** ব্যবহার করবেন না। এই কাজের জন্য **পরীক্ষার, হাঙ্কা-রংয়ের কাপড়** ব্যবহার করলে সবচেইতে ভালো হবে।
- যেখানে “কাঁচা মাছ-মাংস কাটা-কাটি” করা হয় সেখানে **আলাদা** কাপড় ব্যবহার করুন যাতে “খাবার রান্না করার” জায়গায় **ব্যাকটেরিয়া ছড়িয়ে পড়তে না পারে**।
- যন্ত্রপাতি ও টেবিল পরীক্ষার করার জন্য **সবসময় অবশ্যই পরীক্ষার, গরম পানি** ব্যবহার করতে হবে।
- কোন জিনিস ধোয়া এবং খাবার প্রস্তুত করার জন্য যদি **সিঙ্ক** ব্যবহার করা লাগে, **তাহলে প্রতিবার ব্যবহার করার পরপরই সেগুলি অবশ্যই জীবাণুমুক্ত করে রাখুন**।



- নোংরা হাত, ডিসক্লোথস্ এবং যন্ত্রপাতিতে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার জন্ম হয়।
- রান্নাঘরে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ব্রাস অথবা ধুংস করতে হলে সব সময়ে আপনাকে অবশ্যই হাত ধোয়া, পরিষ্কার করা এবং জীবাণুমুক্ত করার কাজ ঠিকমতো করতে হবে।



- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত আপনার সকল যন্ত্রপাতি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে রাখুন।
- সব সময় ঘরমোছার কাপড় (মপ) ব্যবহারের পর সেটা ধুয়ে শুকানোর জন্য নেড়ে দিন। বাকেট থেকে ময়লা পানি ফেলে দিন।
- টয়লেটের জন্য অবশ্যই আলাদা মপ, বাকেট, ন্যাকড়া ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে। টয়লেটে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি আর রান্নাঘরে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি একই স্থানে রাখা ঠিক হবে না।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক পদার্থগুলি (কেমিক্যাল) সবসময় উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠানের নির্দেশাবলী মোতাবেক ব্যবহার করবেন।