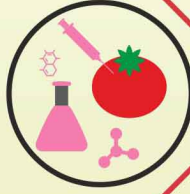


स्वस्थ एवं सुरक्षित रहने के उपाय

खाद्य पदार्थों में मिलावट की जाँच करें।



खाद्य पदार्थों के लेबल अवश्य पढ़ें और समझें।



खाद्य पदार्थों के पैकेट पर एफ.एस. एस.ए.आई. का लोगो/फोर्टिफाईड एगमार्क/निर्माण की तिथि व अवधिपार तिथि अवश्य देखें।



खाद्य पदार्थ खरीदते समय पोषण की जानकारी पढ़ें।



कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग से स्टोर करें।



भोजन तैयार करने से पहले व बनाते समय अपने हाथ धोएं।



भोजन तैयार करने के लिए साफ बर्तन, जगह और उपकरणों का उपयोग करें।



भोजन बनाने के बाद उसको ढक कर रखें।



रसोई और आसपास के क्षेत्र को हमेशा साफ रखें।



मक्खियां, तिलचट्टे, चूहों द्वारा फैलने वाली बीमारियों के बारे में जागरूक एवं सावधान रहें।

