

මේකර් නිෂ්පාදන කර්මාන්තවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක භාවය පිළිබඳ පිලිපැදිය යුතු කරුණු

ජැස්මින් මාන්තප්පෙරුම
අධ්‍යක්ෂිකා
තාක්ෂණික සේවා අංශය
ලංකා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය

මනුෂ්‍ය ජීවිතයට ඉතාම අවශ්‍ය දෙයකි ආහාර. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත තත්වයට යටතේ නිෂ්පාදනය නොකළ ආහාර අනුභවයෙන් බොහෝ විට ශරීර සෞඛ්‍යයට විශාල හානි හෝ ජීවිත විනාශවීම් පවා සිදුවිය හැකිය. එබැවින් ආහාර කර්මාන්තවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂකභාවය ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර මෙරට හෝ පිටරට අලෙවිය සඳහා ඒවාට අවශ්‍ය තත්වයන්ට අනුකූලව පිළියෙල කළ යුතුය. එනම්, ආහාරවල අවම වශයෙන් නිඛිය යුතු රසායනික ගුණාංග, ගෞතික ගුණාංග, ක්ෂුද්‍රජීවීන් අඩංගු ප්‍රමාණ පාලනය වී තිබිය යුතුය. මෙලෙස ආහාර ඉහත සඳහන් අවශ්‍ය තත්වයන්ට පිළියෙල කිරීමට විශේෂයෙන්ම එම ආහාර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක තත්වයට යටතේ පිළියෙල කළ යුතුය. සෞඛ්‍ය අරක්ෂක තත්වයට යටතේ නිෂ්පාදනය කිරීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ආහාර නිෂ්පාදනයෙහි සිට සැකසීම, ඇසුරුම් කිරීම, බේදා හැරීම, අලෙවිය සහ අවසාන වශයෙන් පරිභෝජනය දක්වා ඒවා ආහාරයට සුදුසු ලෙස නිරූපදිතව සකසා ඇති බවයි. මින් අදහස් වන්නේ ආහාර හොඳින් සෝදා පිරිසිදුව සකස් කිරීම පමණක් නොවේ. එනම්, අමුද්‍රව්‍යවල තත්වය පාලනයෙන් පටන් ගෙන සැකසීම, ඒ සඳහා භාවිතා කරන යන්ත්‍රෝපකරණවල තත්වය, ගොඩනැගිලි, අවට පරිසරය සැකසීමේ ක්‍රියාවලියෙහි තත්ව පාලනය, කර්මාන්තයෙහි අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම, කර්මාන්ත සැලසුම් කර ඇති අන්දම යන සියළුම කරුණු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක තත්වය පිළිබඳව සැලකීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතුය. ආහාර සැකසීමේදී තවත් වැදගත් කරුණක් නම්, ඒවා සැකසීමෙහි යෙදී සිටින්නන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය.

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක තත්වයන් අවශ්‍ය ඇයි?

- ආහාර නරක්වීමෙන් වලක්වා ගැනීම - ආහාර නරක්වීම පිළිබඳව බලපාන කරුණු
 - + ආහාර මගින් මනුෂ්‍යයන්ට සෑදෙන ලෙඩ රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා
 - + දිගු කාලයක් ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා

- ආහාර මගින් ඇතිවන ලෙඩ සඳහා හේතු, මූලාශ්‍ර සහ ඒවා බෝවන ක්‍රම

ආහාර කර්මාන්තවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක භාවය පාලනය

- ★ සේවකයන් සහ කළමනාකාරණ කොතරම් දුරට තත්ව පාලනය, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක භාවය පාලනය සඳහා යොමු වී ඇත්ද?
- ★ සේවක පුරුදු - දුමිබීම නහනම්, බුලත් සැපීම
- ★ සේවකයන් පුහුණු කිරීම - සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක භාවය පිළිබඳව
- ★ කර්මාන්තයට පිටින් පැමිණෙන අය සඳහා විශේෂ නීති
- ★ අධීක්ෂණය - ආහාර සැකසුම් කරන අතර දිනකට තුන් වරක්වත් අධීක්ෂණය කිරීම

ආහාර කර්මාන්ත ශාලාව

- ★ පිහිටි පරිසරය - ආහාර දූෂණය නොකරන පරිසරයක පිහිටා ඇති බව
- ★ ගොඩනැගිල්ලෙහි සැලසුම -

- පොළොව
- බිත්ති
- සිලිම
- ජනේල
- දොරවල්
- තරප්පු පෙල
- විදුලි ආලෝකය ලබාදීම විශේෂ අවශ්‍ය තැන්වලට ප්‍රදීපනය ලබාදී ඇති බව

සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

- ★ මනා ජල සැපයුම
- ★ අපද්‍රව්‍ය (ගණ හෝ දුව) ඉවත් කිරීම
- ★ සේවකයන් හට ඇඳුම් මාරු කිරීමට, ස්නානයට සහ වැලිකිලි පහසුකම්
- ★ විෂබීජ නැසීම සඳහා අවශ්‍ය දේ ඇති බව
- ★ විදුලි ආලෝකය හෝ සූර්යාලෝකය ලැබෙන පරිදි ඒ සඳහා පහසුකම්
- ★ කර්මාන්තයේ අවශ්‍ය ස්ථාන තුළට මනා වාතනයක් ලබාදීම
- ★ අපද්‍රව්‍ය හෝ ඉවත ලද ද්‍රව්‍ය නාවකාලිකව ගබඩා කිරීම සඳහා පහසුකම්

- ✦ පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජ නාශක යෙදීම
- ✦ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක තත්ත්ව පාලනය සඳහා වැඩසටහන්
- ✦ අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග
- ✦ සතුන්, පලිබෝධකයන් කර්මාන්ත ශාලාව තුළට ඒම සම්පූර්ණයෙන් නැවැත්වීම
- ✦ මියන්, කුහුඹුවන් වැනි සතුන් ආහාර කර්මාන්ත ශාලාව තුළ වද කිරීම
- ✦ සෞඛ්‍යයට අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍ය සහ විෂබීජ නාශක ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමේ ක්‍රම /වෙනම ස්ථානවල
- ✦ සේවකයන්ගේ ඇඳුම්
- ✦ බේකර් නිෂ්පාදන සැකසීමේදී භාවිතා වන යන්ත්‍රෝපකරණ, ඒවා සැලසුම, නඩත්තු කිරීම, පිරිසිදු කිරීම
- ✦ බේකර් නිෂ්පාදන සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක තත්ත්ව යටතේ සිදු කිරීම
- ✦ අමුද්‍රව්‍යවල තත්ත්වය, ඒවා පරිහරණය, ගබඩා කිරීම
- ✦ නිෂ්පාදන සැකසීම, මිශ්‍ර කිරීම ආදිය
- ✦ නිෂ්පාදන ඇසුරුම් කිරීම
- ✦ නිම නිෂ්පාදන ගබඩා කිරීම

ආහාර කර්මාන්තවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂකභාවය සඳහා රජයේ ආහාර පනත සහ රෙගුලාසි - 1980 අංක 26 ආහර පනත

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනයෙහි සම්මත ආහාර කර්මාන්තය අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රියාපිළිවෙත් S.L.S. 965:1992

බේකිං පවුඩර් සඳහා ප්‍රමිති	230
බේකර්ස් ෂීෂ්ට් සඳහා ප්‍රමිති	1188
නිර්භූ පිටි පාන් නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රමිති	141
බනිස් නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රමිති	737
කේක් නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රමිති	1074

සෞඛ්‍යාරක්ෂක පහසුකම් සහ පාලනය

අමුද්‍රව්‍ය, නිම ද්‍රව්‍ය පරිහරණය වෙන්කර තැබීම

අමුද්‍රව්‍ය කර්මාන්තශාලාවට ගෙන ඒම, ඒවා ගබඩා කිරීම ආදිය, නිම ද්‍රව්‍ය සැකසීම, ඇසුරුම් කිරීම ආදිය වෙන් කළ යුතුය. ආහාර සැකසීමේදී ප්‍රදේශ සම්පූර්ණයෙන්ම වෙන්වී තිබිය යුතුය.

ආහාර විෂබීජ ආසාදනවලින් ආරක්ෂා කරගැනීම

- හැකි සෑම පිටම ආහාර වසා තබන්න. ආහාර පියන් ඇති බඳුන්වල ගබඩාකර තබන්න. ආහාර පරිහරණය කරන විට සුදුසු ඇඳුම් පළඳින්න. අනුගමනයට නුසුදුසු හෝ ඉතිරි වූ ආහාර අනිකුත් නැවුම් ආහාරවලින්

ඉක්මනින් වෙන් කරන්න. ආහාර හා උපකරණ බිම නොතබන්න.

- අධිශීත කළ මස් ආදිය ගිත බව ඉවත් වීමේදී ගලන්තාවූ දියර විෂබීජ සහිත බැවින් පිරිසිදු ආහාර මතුපිට එම දියර ගැටීමට නොහැරින්න.

- නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ හා විෂබීජ නාශක ක්‍රමයක් යොදාගන්න. සුදුසු පිරිසිදු අනපීක්ෂිත භාවිතා කරන්න. අත් සේදීම සඳහා සවිකර ඇති බේසම ආහාර හෝ ආහාර සඳහා වූ උපකරණ සේදීම සඳහා භාවිතා නොකළ යුතුය. වියළි ආහාර මත තෙතමනය ඇති නොවන සේ තබන්න.

ජල සැපයුම

මනා ජල සැපයුමක් තිබිය යුතුය (උණු සහ ඇල් ජලය) ජලය බිමට ගන්නා වර්ගයේ විය යුතුය.

වෙනත් ජල සැපයුම

ගිනි නිවම ආදී වැඩ සඳහා භාවිතාකරන ජලය ලැබෙන පයිප්ප වෙනමම හඳුන්වා තිබිය යුතුය. (පාට යොදා)

ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය

කර්මාන්තශාලා භූමියට මනා ජල සැපයුමක් තිබිය යුතුය. සූර්යාලෝකය හෝ විදුලි ආලෝකය භූමියට සහ කර්මාන්තශාලාව තුළ මනා ආලෝකයක් ඇතිවන පරිදි තිබිය යුතුය. යන්ත්‍ර ක්‍රියාකරවන ස්ථාන, බොයිලර්, රන්විම් ඇතිවන ස්ථාන, අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා සහ නිම ද්‍රව්‍ය ගබඩා තුළ උෂ්ණත්වය ඉහල යාමක් ඇති නොවන සේ මනා වාතාශ්‍රයක් තිබිය යුතුය.

වැසිකිළි පහසුකම්

අවශ්‍ය පමණ වැසිකිළි පහසුකම් තිබිය යුතුය. වැසිකිළි කාමර තුළ මනා ආලෝකයක් සහ වාතාශ්‍රය තිබිය යුතුය. වැසිකිළි සැකසුම් කරන ස්ථානවලට කෙළින්ම විවෘත නොවිය යුතුය. වැසිකිළි නිරන්තරයෙන්ම පිරිසිදු ව තබාගත යුතුය. වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු අත් සේදීම හා අත් පිසඳා ගැනීම සඳහා පහසුකම් තිබිය යුතුය.

කර්මාන්තශාලාව තුළ අත් සේදීම

සේවකයන්ට අත් සේදීම සඳහා සෝදන බේසම ඇති තරම් ප්‍රමාණයක් තිබිය යුතුය. අත් පිස ඇමීමට එක් වරක් පමණක් භාවිතාවන කුඩා අත් පිස්සා ආදිය සැපයිය යුතුය. මෙම ස්ථානවල පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කරගත යුතුය.

යන්ත්‍ර සහ උපකරණ

යන්ත්‍ර සහ උපකරණ ආදා ඇති ද්‍රව්‍ය

ආහාර සමඟ ගැටෙන උපකරණ සහ යන්ත්‍ර කොටස් සුමට සහ මල නොබැඳෙන සුදු යකඩවලින් නිම විය යුතුය. එම යන්ත්‍ර උපකරණ කොටස් විෂ සහිත නොවිය යුතුය.

යන්ත්‍රෝපකරණ සැලසුම්, තැනීම සහ සවි කිරීම

යන්ත්‍ර සහ උපකරණ නිෂ්පාදන සැලසුම් කිරීම සහ සාදවා ගැනීම කළ යුත්තේ ඒවා හොඳින් පිරිසිදු කරගැනීමට හැකිවන පරිදිය. ඒවා සවිකර ගත යුත්තේ ද පිරිසිදුව කිරීමට හැකිවන පරිදිය.

උපකරණ

අමුද්‍රව්‍ය සේදීම සඳහා ගන්නා උපකරණ, සැකසීමේදී භාවිතා නොකළ යුතුය. පෝරණුව, මිශ්‍ර කරන සන්නය, තරාදි ආදිය (දොළ තැන්වලදී විදුලිබලය නවත්වන්න) ඇතුළත හා පිටත හොඳින් බුරුසුවකින් අතුල්ලා පිස දමන්න. විෂබීජ නාශක ද්‍රාවකයෙන්ද හොඳින් පිසදමා භාදින් වියළන්න.

විෂ, රාකක ආදියද දැවලි සතතුරු හොඳින් පිසදමන්න. විෂබීජ නාශක දියර යොදා සෝදා හොඳින් වේලෙන තුරු පිස දමන්න.

අමුද්‍රව්‍ය දමන භාජන

භාජනවල පිටත සහ පැහැදිලි පුද්ගලය ඉවත් කරන්න. තදලනම් පියුම ගිසිමේ පසා තබන්න. පැමිණි හෝ තදලනම් භාජනවල පැමිණි භාජනවලට පහත කරන්න.

සියලුම භාජන, උපකරණ දිනය සංඛ්‍යාවය මනාප පිරිසිදු කර වියළන්න. පසේදී භාජන ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම සියලු උපකරණ, ගොඩනැගිලි සේවක පටිපාටිය, ආරක්ෂාව, පරිසර සම්පූර්ණව පිරිසිදු කිරීමට බලන්න. පැමිණි ආරක්ෂාව ප්‍රථම භාජන සේදීම ඉහළට ගෙනයයි. දහස තුළ නිෂ්පාදන අත් පසේදීම අවශ්‍යයි.

සෞඛ්‍යාරක්ෂක තත්ත්ව පාලනය

කර්මාන්තශාලාව, භූමිය සහ යන්ත්‍රෝපකරණ නඩත්තුව

කර්මාන්තශාලාව, භූමිය සහ යන්ත්‍රෝපකරණ නිෂ්පාදන පිරිසිදු කිරීම, ඒවා පිරිසිදු කලා ගැනීම (අවන්වැඩියා කිරීම ආදිය) සිදු කළ යුතුය. අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථාන සහ ක්‍රියාමාර්ග තිබිය යුතුය.

කර්මාන්තයේ සෑම දෙයකම පිරිසිදුව තබාගැනීම සියළු දෙනාගේ වගකීම වෙයි. පොළොව වියළ දැඩි බුරුසුවකින් පිස දමන්න. සෑම මුල්ලකම පිරිසිදු කරන්න. ආහාර පොළොව මත හා මෙස මත වැටුන ස්ථාන ඉතා හොඳින් අතුල්ලා විෂබීජ නාශක ද්‍රාවකයකින් මොප් කරන්න. අනතුරුව එම ස්ථාන හොඳින් වියළෙන තෙක් මොප් කරන්න. මේ සඳහා වැකුටම් ක්ලීනරයක් ධ්‍රැවිද යොදාගත හැකිය.

- විෂබීජ නාශක සේදීම සහ ගබඩා කිරීම (වෙනම ස්ථානවල)
- සකුන්, පළිබෝධකයන්, බළලුන්, කර්මාන්ත-ශාලාව තුළට එම සම්පූර්ණයෙන් නැවැත්වීම

සියළුම සකුන් කර්මාන්තය තුළට එම වැදගත් විය යුතුය. (බළලුන්, බළලුන්, මැසසන්, මදුරුවන්, උකුන්, ගුලුවන්, කුරුල්ලන් ආදී) ගොඩනැගිල්ල තුළට සම්පූර්ණව ස්ථාන වේ නම් වසන්න. දොර, ජනෙල්වලට වැසි ආවරණ යොදන්න. කුණු දමා බදුන් වසා තබන්න. ඒවා විෂබීජ නාශක යොදා දිනපතා සෝදන්න. කාණු ඉතා පිරිසිදුව තබාගන්න. දිනපතා සෝදන්න.

- සේවක සංඛ්‍යා
- ආහාර සැකසීමේ ප්‍රථම නමුත් මනා ගරීර සෞඛ්‍යයකින් යුතු බව

- සේවක පුරුදු
- කර්මාන්තයෙහි සේවක කරන අය දිනපතා ස්නානය කර පිරිසිදුව සිටීම පහත පුරුද්දකි. අම්බීම, කෙළ ගැසීම, බුලත් සැමීම පහත කළ යුතුය.

- සෞඛ්‍යයන් පහුණු කිරීම
- නිෂ්පාදනය සැකසීමේ නිරතව සිටින සෞඛ්‍යයන් නිෂ්පාදන අත සෝදා, ඉතා පිරිසිදුව සිටිය යුතුය. ආහාර සාසාදනයන්ට ගත වැලකෙන පරිදි සිදු කිරීමට වගබලා ගත යුතුය.

සමහර කුටාල, කැපුම්, සිරිම් ඇති වීම වන මහා ලෙස තබන්නේ යොදා පැමිණි පිරිසිදු පිරිසිදු පිරිසිදු ලෙස අවාරණයකර තිබිය යුතුය. අත් වැසීම, ගිසු වැසුම්, සේවක ඇඳුම්, මුඛ ආවරණ (තොඳිය යුතුය.

- අධික පහසු
- ආහාර නිෂ්පාදන සැකසීමේ කරන අතර, දිනපතා තුන් වරක්වත් සෞඛ්‍යාරක්ෂක තත්ත්ව පාලනය අධික පහසු

- සෞඛ්‍යාරක්ෂක තත්ත්ව පාලන වැඩසටහන්

ආහාර නිෂ්පාදනයේදී සහ සැකසීමේදී ගතයුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂක පියවර

- අමුද්‍රව්‍ය පරිහරණය
අමුද්‍රව්‍ය ලබාගැනීම - මනා විෂ සහිත නොවන, අමුද්‍රව්‍ය ලබාගැනීම
- අමුද්‍රව්‍ය මිළදී ගැනීමේදී ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග
- අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම

අමුද්‍රව්‍ය ආසාදනය නොවන සේ මනා ලෙස වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි ගබඩා කළ යුතුය.

ආහාර ගබඩාව සහ අනිකුත් නිමි ද්‍රව්‍ය ගබඩා කරන ස්ථාන පොළොවෙහි සිට සෙ.මී. 28 ක පමණ උසින් ගබඩාකර තැබිය යුතුය. ගබඩා කරන ප්‍රදේශ ඉතාම පිරිසිදු විය යුතුය. දිනපතාම පිරිසිදු කළ යුතුය. පිරිසිදු කිරීමට පහසු විය යුතුය. ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමක් මගින් එය සිසිල්ව තිබිය යුතුය. ගබඩාව තෙතමනයෙන් තොර විය යුතුය. හොඳින් ආලෝකමත් විය යුතුය. දැඩි සුවඳක් ලබාදෙන ආහාර අනිකුත් ආහාර හා මිශ්‍රව ගබඩා කිරීමෙන් වැළකින්න.

- ජලය
අමුද්‍රව්‍ය සෑදීම සඳහා ද මනා ලෙස පිළියම් කළ ජලය භාවිතා කළ යුතුය.
- අමුද්‍රව්‍ය සැකසීමට භාවිතයට පෙර අධිකෂණය
සැකසීමට ගැනීමට ප්‍රථම අමුද්‍රව්‍ය අධිකෂණය කර අවශ්‍ය ස්ථානවලදී ජලයෙන් (බීමට ගන්නා ජලයෙන්) සෝදිය යුතුය.

- සැකසුම් ක්‍රියාවලිය

අවසාන නිෂ්පාදනය සඳහා සැකසීමේදී සහ ඇසුරුම් කිරීමේදී ඒවා ඉක්මනින් ආසාදනයන්ට ගොදුරු නොවන පරිදි පරිහරණය කළ යුතුය. මෙහිදී අවසාන එලය පරිහරණයේදී විශේෂයෙන්ම ග්ලවුස් පැළඳවීම වැදගත් වේ.

- අවසන් නිෂ්පාදනය ඇසුරුම් කිරීම

ඇසුරුම් කිරීමේ ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ස්ථානවල ගබඩාකර තැබිය යුතු වේ. ඇසුරුම්වලින් ආහාර නිෂ්පාදන තරක් විමක් සිදු නොවිය යුතුය.

නිමි එලය කල් තබා ගැනීම

නිමි එලය අවශ්‍ය තත්ත්වයන්ට අනුකූල වේද? නිමිඑලයෙහි රසායනික ගුණාංග, භෞතික සහ ක්ෂේද්‍ර ජීවී ප්‍රමාණ අවශ්‍ය තත්ත්වවලට අනුකූල විය යුතුය. සැකසුම් කිරීමේ දත්ත මාර්ග කිරීම සහ තත්ත්ව පාලන මාර්ග තබාගැනීම වැදගත් වේ.

- ❖ ඇසුරුම් කරන ලද නිමි ජලය පරීක්ෂා කිරීම
ලෙබල් කිරීමට ප්‍රථම ඇසුරුම් පරීක්ෂා කළ යුතුය
- ❖ රසායනාගාර පාලන ක්‍රම
රසායනාගාර විශ්ලේෂණ ක්‍රම මගින් නිෂ්පාදන ප්‍රමිතිවලට අනුකූල බව පරීක්ෂා කළ යුතුය.

Solar Disinfection Improves Water Quality

Solar water disinfection (SODIS) process is a simple technology which uses solar energy to disinfect water to improve microbiological quality of drinking water. Solar radiation destroys pathogenic micro organisms. This is ideal for treating small quantities of water.

In this simple process, transparent plastic bottles are filled with water and exposed to full sunlight for six hours. SODIS is a valuable first step in reducing pathogens in water.

For more information contact :
 Catherine, Mwango , KWAHO, P.O. Box 61470
 Nairobi, 00200, Kenya
 Email : ihfo@kwaho .org

Source: Appropriate Technology, Vol. 32
 No. 4, December 2005, p. 47