



തയ്യാറാക്കിയത്

ഡോ. ഫെമിന ഹസ്സൻ
ഡോ. ജെ. ചാൾസ് ജീവ
ഡോ. സെലീന മാത്യു

വിവർത്തനം

ഡോ. ഫെമിന ഹസ്സൻ
ലീജിൽ മാത്യു
രജീഷ. ആർ.

**തുടർന്നുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:-
ഡയറക്ടർ**

കേന്ദ്ര മത്സ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം
(ഐ. സി. എ. ആർ)
വി. ഐലന്റ്, കൊച്ചിൻ-682029
കേരള, ഇന്ത്യ.

ഫോൺ:- 04842666845(14 ലൈനുകൾ)

ഫാക്സ്:- 0914842668212

ഇമെയിൽ:- enk-ciftaris@sancharnet.in,
cift@ciftmail.org.

കടൽ വിഭവങ്ങളുടെ ശുചിത്വം- എന്താണ് നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്?



“കേരളത്തിലെ തീരദേശ മേഖലകളിലെ സ്ത്രീ ശാക്തീകരണത്തിനുകുന്ന, പ്രദേശങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ജീവിത മാർഗ്ഗങ്ങളിലേക്ക് ഒരു എത്തിനോട്ടം” എന്ന പദ്ധതിക്കു (ഡി.എസ്.ടി) കീഴിൽ തയ്യാറാക്കിയത്.

സഹായ സഹകരണം:- സയൻസ് ആൻഡ് സൊസൈറ്റി ഡിവിഷൻ,
കേന്ദ്ര ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക വകുപ്പ്,
ന്യൂ ഡൽഹി.



കേന്ദ്ര മത്സ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം

(ഐ.സി.എ.ആർ)

സി ഐ എഫ് റ്റി ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ. , വി.ഐലന്റ്,
കൊച്ചിൻ-682029, ഇന്ത്യ



കടൽ വിഭവങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക എന്ന ഘട്ടത്തിലേക്കു വരുമ്പോൾ ഒരു ഉൽപന്നം പോലും പൂർണ്ണമായി അപകടരഹിതമല്ല എന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. എന്നിരുന്നാലും അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനിടയുള്ള അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കുറക്കാൻ വേണ്ടി ചില മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ കഴിയും. ശുചിത്വശാസ്ത്രം എന്ന പദം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും അനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഉതകുന്ന രീതി ഉൾപ്പെടുന്ന ശാസ്ത്രം എന്നാണ്. ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് രോഗം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന വിഷാണുക്കൾക്കോ സൂക്ഷ്മ ജീവികൾക്കോ വസിക്കാൻ തക്ക അന്തരീക്ഷം ഒരു ഘട്ടത്തിലും ഒരു സമയത്തും ഒരു വസ്തുവിലും ഒരുക്കാൻ പാടില്ല എന്നതാണ്. ശുചിത്വം എന്നത് താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

- ❖ ശുചീകരണം, അണുമുക്തമാക്കൽ, എന്നിവ ശീലമാക്കുക
- ❖ വ്യക്തി ശുചിത്വം ശീലമാക്കുക
- ❖ കടൽ വിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്തു നല്ല പരിചയം സിദ്ധിക്കുക

ഇവയെല്ലാം കടൽ വിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളികൾക്കുള്ളതാണ്. ഭരണ നിർവ്വഹണം നടത്തുന്നവർക്കുമുണ്ട് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ.

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയും ശുചിത്വവും നിലനിർത്തുക എന്നത് കൂട്ടായ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. എന്നിരുന്നാലും ഭരണനിർവ്വഹണ സ്ഥാനത്തിരിക്കുന്നവർ മറ്റുള്ള തൊഴിലാളികളെ നയിക്കുന്നതിനും നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും, അനുവദനീയമായ നിലവാരം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ഉപകരണങ്ങളും നൽകിയിരിക്കണം. പ്രധാനമായും താഴെപ്പറയുന്നവർ ഭരണ നിർവ്വഹണത്തിനും വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്.

- ❖ നിലവിലുള്ള ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമവുമായി തോളോടു തോൾ ചേർന്നു നിൽക്കുക
- ❖ നല്ല ശുചിത്വ ശീലവും പ്രവർത്തനങ്ങളും തയ്യാറാക്കുക
- ❖ മറ്റു തൊഴിലാളികൾക്ക് ആവശ്യമായ പരിശീലനം നൽകുക

നിങ്ങൾ ഒരു കടൽ വിഭവ വ്യവസായശാലയെ നയിക്കുന്ന ആളാണെങ്കിൽ അതാതു സർക്കാറും ബന്ധപ്പെട്ട സംഘടനകളും പുറത്തിറക്കിയ ഏറ്റവും പുതിയ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ ശീലങ്ങൾ സ്ഥിരമായി പരിശോധിച്ചിരിക്കണം.

വ്യക്തി ശുചിത്വശീലങ്ങൾ:

കടൽ വിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ വ്യക്തി ശുചിത്വം എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. മുടി, നഖം, കൈ എന്നിവ പ്രത്യേകം വൃത്തിയാക്കിയിരിക്കണം, കാരണം ഇവയൊക്കെ ഉൽപന്നങ്ങളെ മലിനമാക്കുന്ന സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ വാസകേന്ദ്രമാണ്. താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ചുവർ ചിത്രങ്ങൾ തൊഴിലാളികൾ കാണുന്നിടത്ത് പതിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

- ❖ നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റം വൃത്തിയുള്ളതാക്കുക. നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ, കൈകൾ, നഖങ്ങൾ, ശരീരം, നിങ്ങളെത്തന്നെയും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക
- ❖ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക എന്നതാണ് കാര്യം: നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും ചുട്ടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുക. നിങ്ങളുടെ ജോലി തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപും ഇടവേളകൾക്കു ശേഷവും
- ❖ മുത്രപ്പുരയിൽ പോയതിനുശേഷവും, പുകവലി, ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ, ചീപ്പ്, തുവാല, അഴുക്കു പററി യപ്പികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പും ശേഷവും
- ❖ വേറെ തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് ഉദാഹരണം: പാകം ചെയ്തവ, അസംസ്കൃതം, പാകം ചെയ്യാൻ തയ്യാറായവ.

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് ഒരിക്കലും വായ, മുക്ക്, മുടി, ചെവി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും ഭാഗങ്ങളിൽ ഇടുകയോ, കണ്ണുകൾ തുടക്കുകയോ ചെയ്യരുത് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ വീണ്ടും കൈകൾ കഴുകുക. എല്ലാ ആഭരണങ്ങളും പൊതിയുകയോ, കപട നഖങ്ങൾ, നഖങ്ങളിൽ ഇട്ടിരിക്കുന്ന നിറം എന്നിവ മറ്റുകയോ പൊതിയുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

❖ നഗ്നമായ സത്യങ്ങൾ നഗ്നമായ കൈകൾ കടൽ വിഭവങ്ങളെ പെട്ടെന്നു മലിനമാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഒരു പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിച്ച് കളയുന്ന തരത്തിലുള്ള കയ്യുറകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഇക്കാര്യം വളരെ അധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടി വരുന്നത്, പാകം ചെയ്യാത്തതോ, വിളമ്പുന്നതിനു മുമ്പ് പാകം ചെയ്യേണ്ടതോ ആയ കടൽ വിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. കൈ കഴുകേണ്ട സമയത്ത് നിർബന്ധമായും കയ്യുറകൾ നീക്കിയിരിക്കണം.

❖ അവസ്ഥയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക മേശവിരിയും അടുക്കള സാമഗ്രികളും ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്. അതിനു നിയോഗിച്ചിട്ടുള്ളവ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

❖ തുടക്കൽ വൃത്തിയുള്ള ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗിക്കുന്ന തുവാലയല്ലാതെ നിങ്ങളുടെ തുണിയിലോ മറ്റോ കൈകൾ തുടക്കുവാൻ പാടില്ല. വായു ഉപയോഗിച്ച് ഉണക്കുന്ന ഇതരമാർഗ്ഗം ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമല്ല

❖ വളരെ അധികം തൊടൽ ഒഴിവാക്കുക ആവശ്യമില്ലാതെ കടൽ വിഭവങ്ങൾ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

❖ വസ്ത്രത്തിനു മുന്നിൽ മുൻവശത്തു ഉപയോഗിക്കുന്ന തുണി (ഏപ്രൺ) ഉപയോഗിക്കുക

ഇത്തരത്തിലുള്ള സംരക്ഷിത തുണികൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഇവ മലിനീകരണം തടയുന്നതിന് നല്ലതാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള തുണികൾ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയും ഇടക്കിടക്ക് വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക

❖ മുടി മറച്ചു വെക്കുക മുടിയിൽ കടൽ വിഭവങ്ങൾ മലിനമാക്കാനുതകുന്ന തരത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ ഉണ്ട്. മുടി എപ്പോഴും മുഴുവനായി മറയ്ക്കുകയോ തൊപ്പിയോ മുടി കെട്ടുന്ന വല ഉപയോഗിച്ചു മറക്കുകയോ വേണം.

❖ ശരിയായ രീതിയിൽ എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുക ഒരിക്കലും കടൽ വിഭവങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്ന മേശയിൽ ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

❖ ദുശ്ശീലങ്ങളിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുക ഒരിക്കലും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്ത് തുപ്പുകയോ, പുക വലിക്കുകയോ, മിഠായി ചവക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

❖ നിങ്ങൾക്കു സുഖമില്ലെങ്കിൽ വിട്ടുനിൽക്കുക നിങ്ങൾക്കു ജലദോഷമോ പനിയോ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പൊള്ളലോ തുറന്ന മുറിവോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരിക്കലും ഒരു കടൽ വിഭവം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്ത് ജോലി ചെയ്യരുത്. ഇങ്ങനെ ഉള്ള അവസരങ്ങളിൽ ആഹാരത്തിലേക്കു രോഗസംക്രമണം നടക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നും വേറെ സ്ഥലത്തേക്കു ജോലി മാറ്റം വാങ്ങുകയോ ദേമാകുന്നതു വരെ അവധി എടുക്കുകയോ ചെയ്യുക. സ്ഥലം മാറ്റം കിട്ടുകയാണെങ്കിൽ കടുത്ത നിറത്തിലുള്ള ബാൻഡേജുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

❖ വായ് മാറിപ്പിടിക്കുക ഒരിക്കലും പൊതിയൽ വസ്തുക്കളിലേക്ക് ശ്വസിക്കാനോ വായ അതിൽ മുട്ടിക്കാനോ പാടുള്ളതല്ല.