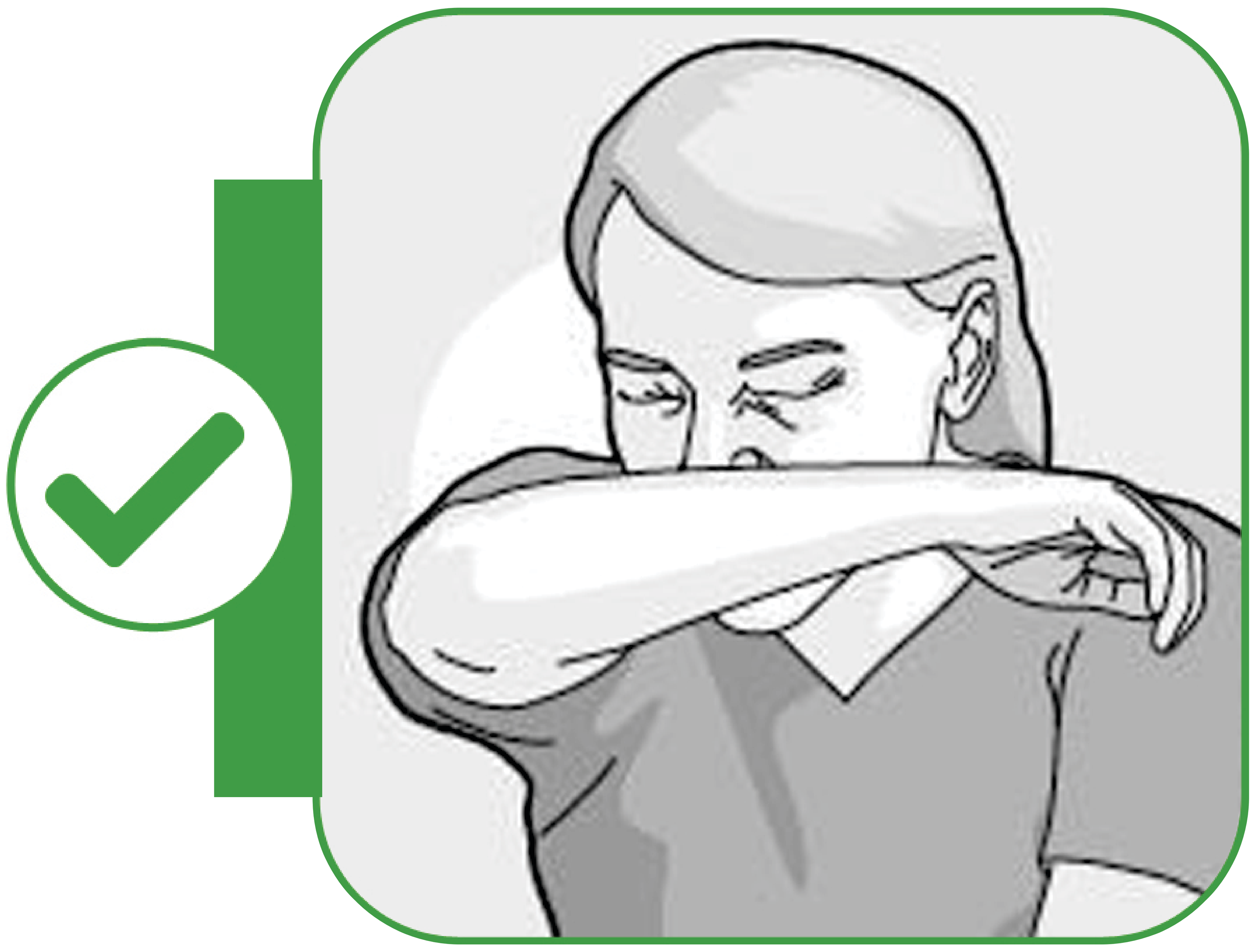
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

വസ്തുതകൾ പ്രചരിപ്പിക്കാം, ഭീതി വേണ്ട



ചുമയോ തുമ്മലോ വരുമ്പോൾ
കൈമുട്ട് കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക

വായുവിലേക്കും കൈകളിലേക്കും
ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ
ചെയ്യാതിരിക്കുക

നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ തൊടുന്ന വസ്തുക്കളിലേക്ക്
അണുക്കൾ പടരാം

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

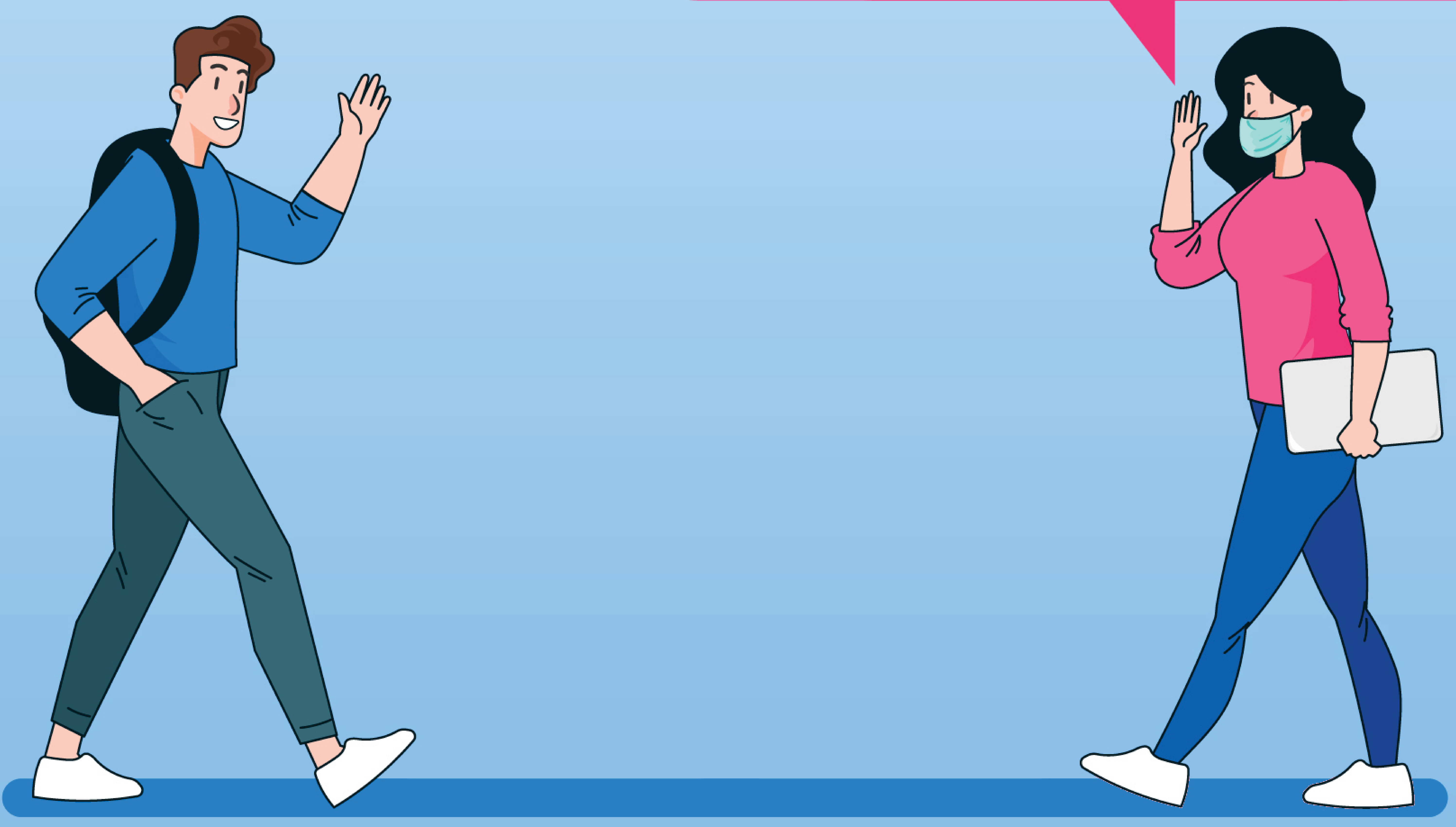
വസ്തുതകൾ പ്രചരിപ്പിക്കാം, ഭീതി വേണ്ട

തെറ്റിദ്ധാരണ

കോവിഡ് 19
വായുവിലൂടെ പടരുന്നു

വസ്തുത

രോഗം ബാധിച്ച ഒരാളുടെ ചുമ, തുമ്മൽ അല്ലെങ്കിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സൂക്ഷ്മ തുള്ളികളിലൂടെയാണ് കോവിഡ് 19 പകരുന്നത്. ഭാരമേറിയ ഈ തുള്ളികൾ വായുവിൽ തങ്ങിനിൽക്കാതെ തറയിലേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ഉപരിതലങ്ങളിലേക്ക് പതിക്കുന്നു



നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

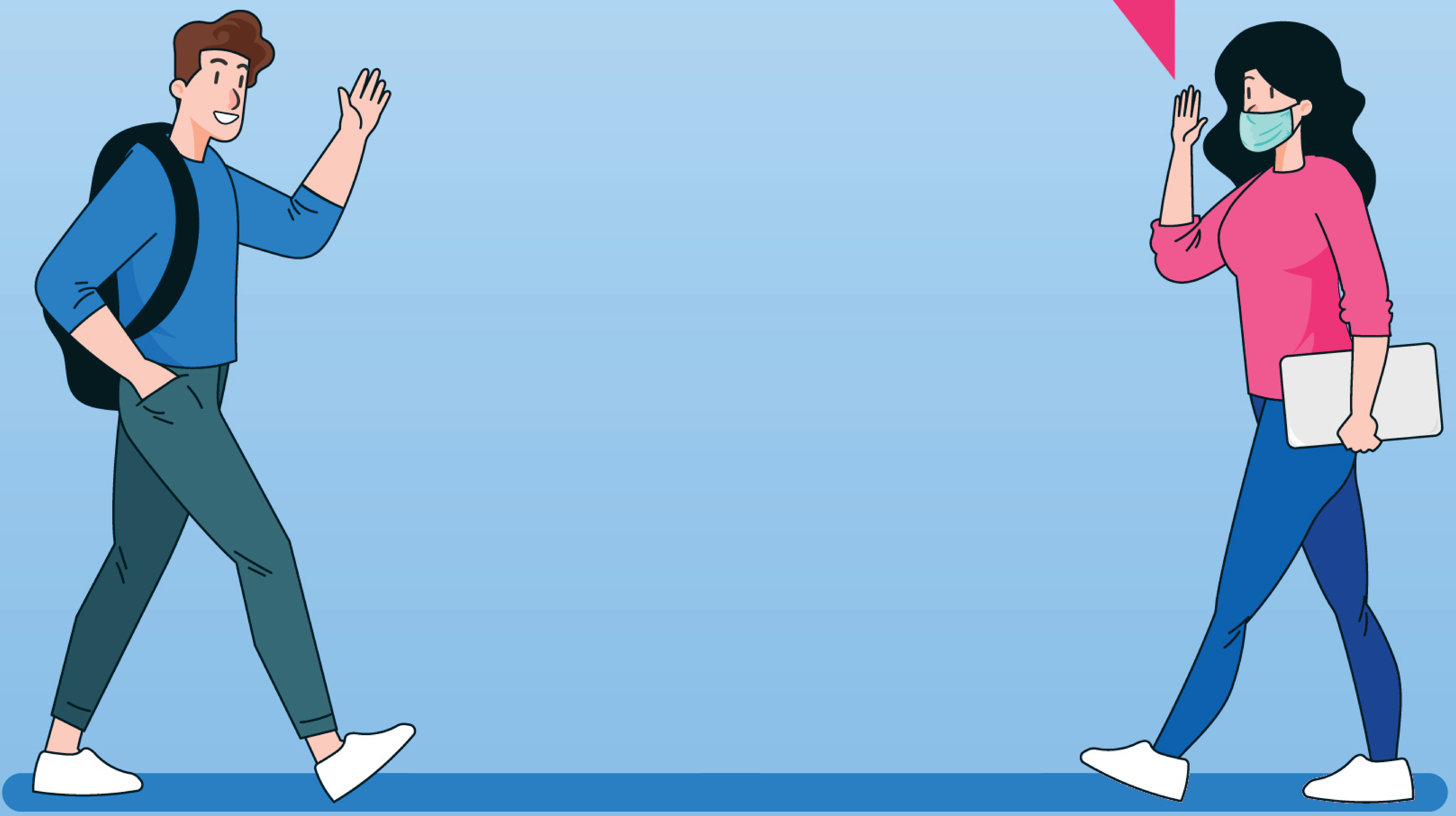
വസ്തുതകൾ പ്രചരിപ്പിക്കാം, ഭീതി വേണ്ട

തെറ്റിദ്ധാരണ

കോവിഡ് 19
റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന
സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും
ഭക്ഷണ പൊതി
സ്വീകരിക്കുന്നത്
സുരക്ഷിതമല്ല

വസ്തുത

രോഗബാധിതനായ ഒരു വ്യക്തി വിപണന
വസ്തുക്കൾ മലിനമാക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.
കൂടാതെ, വ്യത്യസ്ത അവസ്ഥകൾക്കും താപനിലയ്ക്കും
വിധേയമാക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണ പൊതിയിൽ നിന്ന്
കോവിഡ്-19 ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസ് പടരാനുള്ള
സാധ്യതയും കുറവാണ്. മുൻകരുതൽ എന്ന നിലയിൽ,
ഒരു അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണ പൊതി വൃത്തിയാക്കുക,
തുടർന്ന് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക



നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai | Eat Right India सही भोजन. बेहतर जीवन. | Help us to help you

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യ ഇടപാടുകളിൽ അന്യോന്യ മലിനീകരണം ഒഴിവാക്കുക

ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ അന്യോന്യ മലിനീകരണ (cross contamination) സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനായി വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള പലകകൾ ഉപയോഗിക്കുക

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

കോവിഡ് 19 അടച്ചിടൽ കാലത്ത് എങ്ങനെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാം ?

1 ഒരു ദിനചര്യ പാലിക്കുക

2 കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര എന്നിവ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ ഉപഭോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക

3 സമീകൃത ആഹാരം കഴിക്കുക

4 കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് ശ്രദ്ധിക്കുക

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

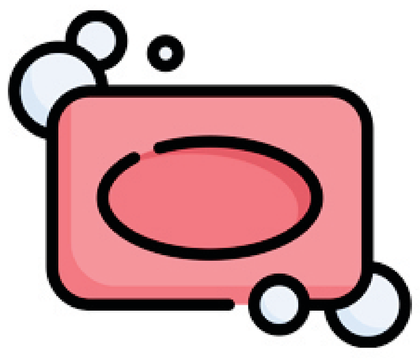
കോവിഡ് 19 മഹാമാരിയുടെ കാലത്ത് അവശ്യവസ്തുക്കൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക

1

കഴുകുക (പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ,
പാൽ പാക്കറ്റ് തുടങ്ങിയവ)

2

സംഭരിക്കുന്നതിനു മുൻപ് വൃത്തിയാക്കുക (ധാന്യങ്ങളുടെയും
പയറുവർഗങ്ങളുടെയും പാക്കറ്റുകൾ)

3 

കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച്
ഉടനെ കഴുകുക

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

സുരക്ഷിത സേവനം കോവിഡ് 19 മഹാമാരിയുടെ കാലത്ത്

കോവിഡ് 19 നെതിരായ മുൻകരുതൽ നടപടിയായി പണത്തിനുപകരം ഡിജിറ്റൽ പേയ്മെന്റ് രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുക

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണവിതരണം

1. ജീവനക്കാരും സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും നല്ല വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം പാലിക്കുക
2. ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലാവരും കൈ കഴുകണം
3. വിതരണത്തിന് പോകുമ്പോൾ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക, അണുവിമുക്തമാക്കുക
4. ഭക്ഷണം ശരിയായ താപനിലയിൽ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക
5. പാകം ചെയ്തതും ചെയ്യാത്തതുമായഭക്ഷണങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അന്യോന്യ മലിനീകരണം തടയുക

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai | Eat Right India सही भोजन. बेहतर जीवन. | Help us to help you

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ കൈ കഴുകുന്നത് ഓർമ്മിക്കണം… ..

- ജോലി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്
- വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം
- ചുമ, തുമ്മൽ, മൂക്ക് ചീറ്റൽ എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷം
- ശുചിമുറി ഉപയോഗിച്ച ശേഷം
- വേവിച്ച ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നതിന് മുമ്പ്
- കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും
- ആഹാരവസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനോ പാചകം ചെയ്യുന്നതിനോ മുമ്പ്
- പണം കൈകാര്യം ചെയ്ത ശേഷം
- മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്ത ശേഷം
- പൊതുവായി ഒരു പതിവ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ

കൈകൾ കഴുകിയതിനുശേഷം വൃത്തിയുള്ള ഒരു തൂവാലകൊണ്ട് തുടയ്ക്കുക

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

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

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai | Eat Right India सही भोजन. बेहतर जीवन. | Help us to help you

കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നത് തടയുക

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകേണ്ടത് എങ്ങനെ?

- മുഴുവൻ നടപടിക്രമത്തിന്റെയും ദൈർഘ്യം:കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ്

സോപ്പും വെള്ളവും
ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ നനയ്ക്കുക

കൈവെള്ളകൾ തമ്മിൽ

വിരലുകൾക്കിടയിൽ

പെരുവിരലുകളിൽ

കൈകളുടെ പുറകുവശം

കണംകൈകളിൽ

#HandHygieneDay

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

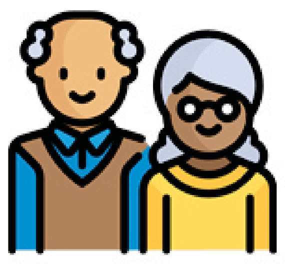
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

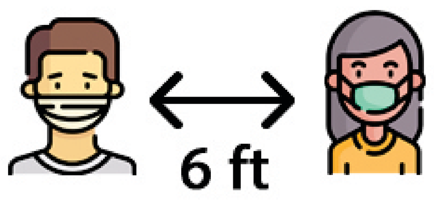
fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

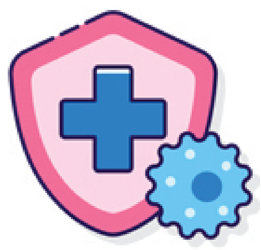
Help us to help you

നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട 7 കാര്യങ്ങൾ

1

വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരെ പ്രത്യേകിച്ച് ദീർഘകാലമായി രോഗങ്ങളുള്ളവരെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക

2


സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, കൂടാതെ വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുക

3

നിങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ആയുഷ് മന്ത്രാലയം നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക

4

കൊറോണ വൈറസ് പകരുന്നത് തടയാൻ, ആരോഗ്യ സേതു മൊബൈൽ അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡുചെയ്യുക

5

കഴിയുന്നത്ര പാവപ്പെട്ട കുടുംബങ്ങളെ സഹായിക്കുക, അവരുടെ ഭക്ഷ്യ ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റുക

6

നിങ്ങളോടൊപ്പം ജോലി ചെയ്യുന്നവരോട് ദയ കാണിക്കുക. അവരെ പിരിച്ചു വിടാതിരിക്കുക

7

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കൊറോണക്കെതിരെ പൊരുതുന്നവരെ ബഹുമാനിക്കുക

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്

വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരെ പ്രത്യേകിച്ച് ദീർഘകാലമായി രോഗങ്ങളുള്ളവരെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

fssai

Eat Right India

सही भोजन. बेहतर जीवन.

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്

സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, കൂടാതെ വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുക

6 Ft

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

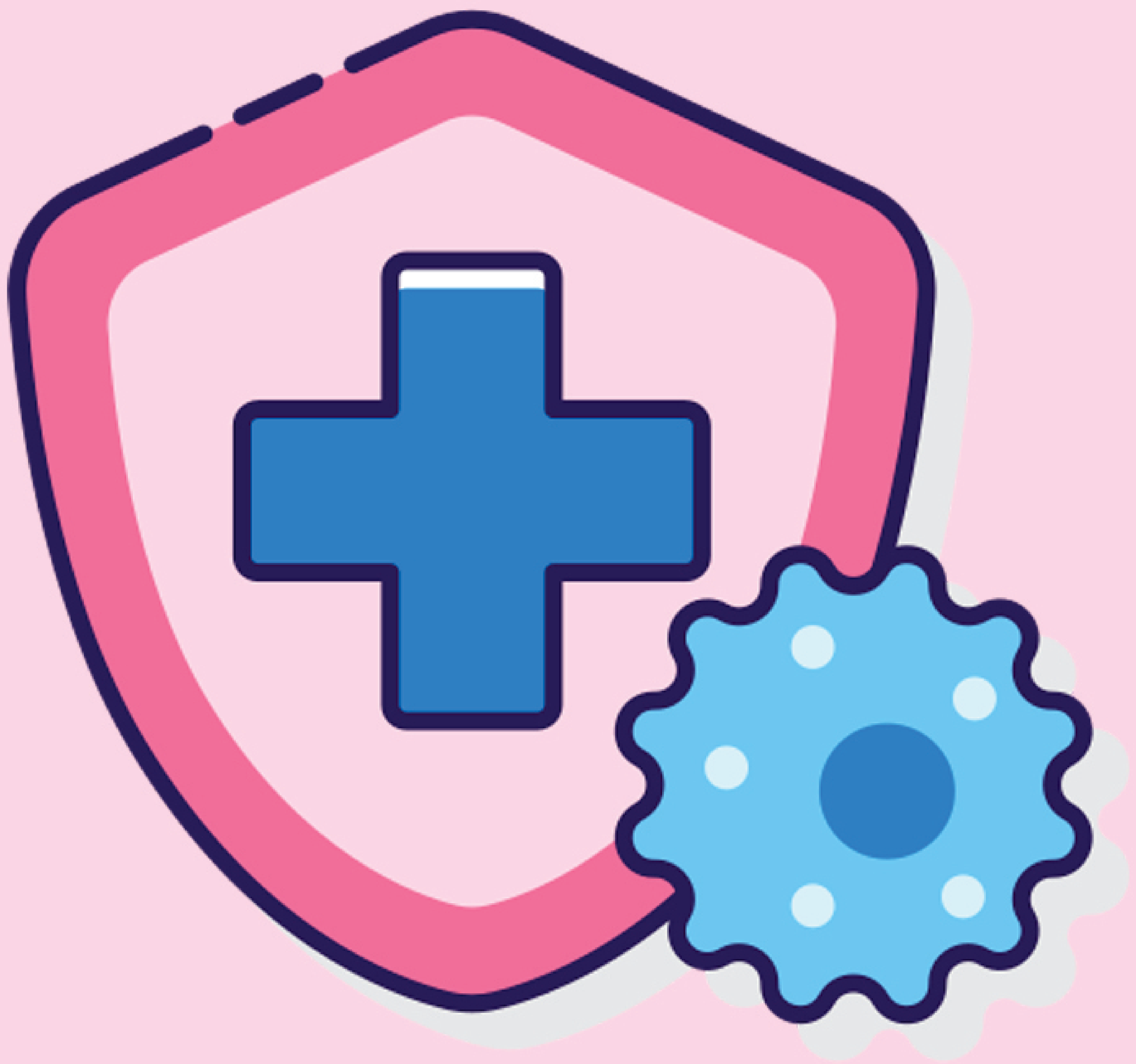
#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

fssai | Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്

നിങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷി
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ആയുഷ് മന്ത്രാലയം
നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക



മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

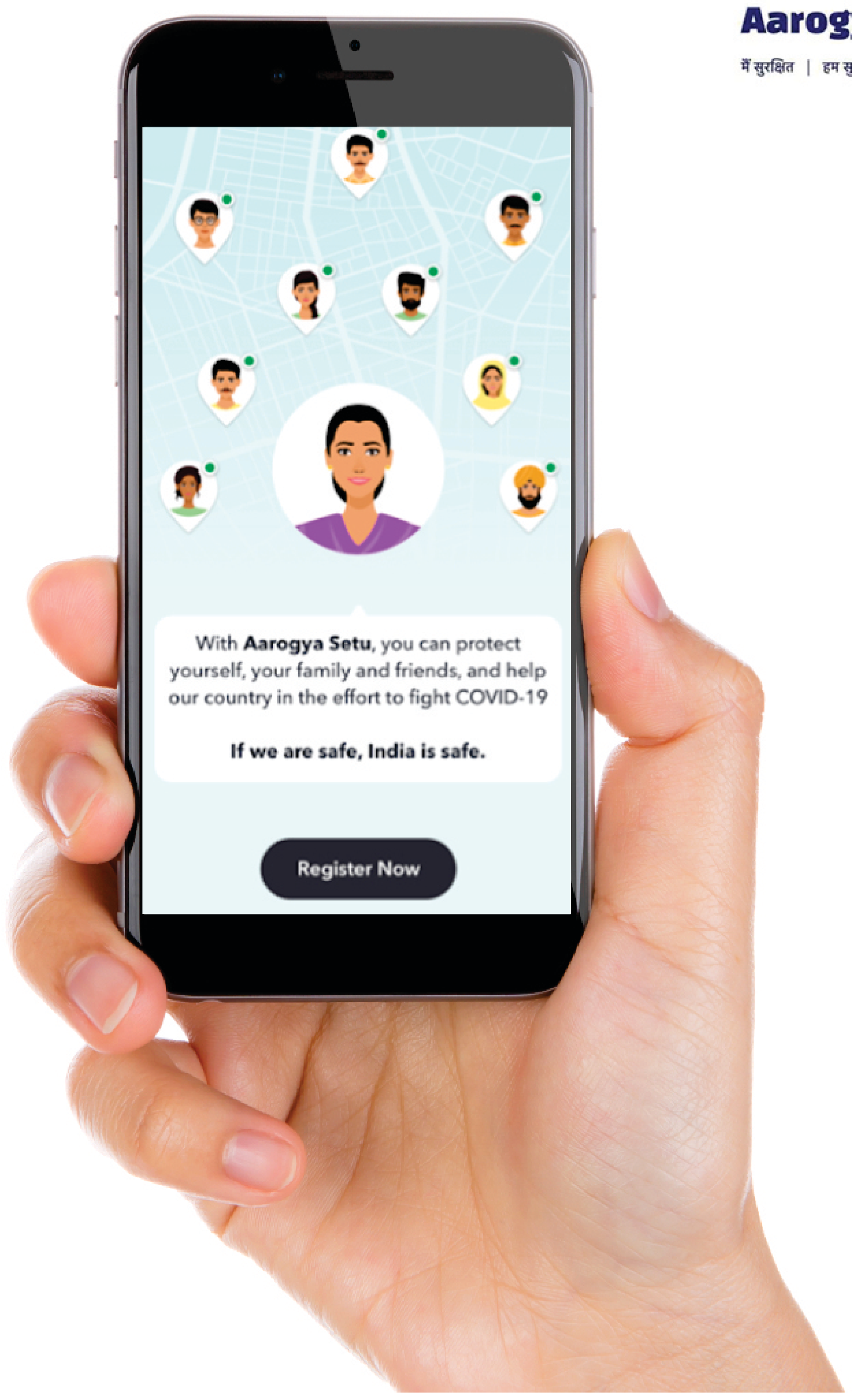
#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

fssai | Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Aarogya Setu
मैं सुरक्षित | हम सुरक्षित | भारत सुरक्षित

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്

കോവിഡ് 19ന് എതിരെയുള്ള നമ്മുടെ പോരാട്ടത്തിന് ആരോഗ്യ സേതു എന്ന മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷൻ FSSAI ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു



Download it now!

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

fssai | Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്

കഴിയുന്നത്ര പാവപ്പെട്ട കുടുംബങ്ങളെ സഹായിക്കുക, അവരുടെ ഭക്ഷ്യ ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റുക

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

fssai | Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കൊറോണക്കെതിരെ പൊരുതുന്നവരെ ബഹുമാനിക്കുക

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou #Lockdown2

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

വേനൽ കാലത്തിനായി തയ്യാറാവുക

ഉഷ്ണകാലത്ത് ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഈ ലളിത മാർഗങ്ങൾ പിന്തുടരുക:

1

ശ്രദ്ധയോടെ
ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

2

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ
കാലികമായ പഴങ്ങളും
പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുക

3

ശരീരത്തിലെ ജലാംശം
നിലനിർത്തുക

4

ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ്
കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ
ഒഴിവാക്കുക

5

നല്ല ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ
പരിശീലിക്കുക

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai

Eat Right India
सही भोजन. बेहतर जीवन.

Help us to help you

സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള 5 നിർദേശങ്ങൾ

വേനൽക്കാലത്ത് ആരോഗ്യകരമായി തുടരാൻ ഈ ലളിതമായ നിർദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുക.

1

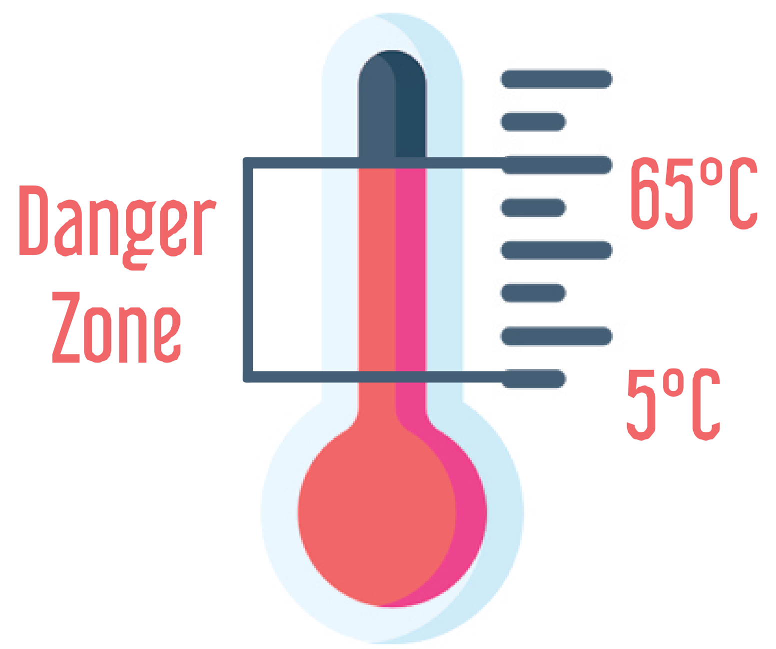
നല്ല വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

2

പാകം ചെയ്തതും അല്ലാത്തതുമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ വേർതിരിക്കുക.

3

ഭക്ഷണം നന്നായി പാചകം ചെയ്തും ചൂടാക്കിയും ഉപയോഗിക്കുക



4

ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമായ ഊഷ്മാവിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

5

ശുദ്ധമായ ജലം ഉപയോഗിച്ച് അസംസ്കൃത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴുകുക.

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai | Eat Right India सही भोजन. बेहतर जीवन. | Help us to help you

കോവിഡ് -19 കാലയളവിൽ ഭക്ഷ്യ സ്ഥാപക ഉടമയുടെ / ചുമതലക്കാരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

1. ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്ക് അപകടകരമായ സാധ്യതകൾ, സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കൽ, മറ്റ് സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ എന്നിവയിൽ പരിശീലനം നൽകുക.

2. ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന പരിസരങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നവർക്ക് കോവിഡ് -19 പരിശോധനാ രീതി നടപ്പിൽ വരുത്തുക..

3. ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ സ്വയം വെളിപ്പെടുത്താൻ ജീവനക്കാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

4. ജീവനക്കാർക്ക് സുരക്ഷാ സാമഗ്രികൾ നൽകുക.

5. ജീവനക്കാരുടെ ശമ്പളം, അവധി, ആരോഗ്യം, സുരക്ഷ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾ അനുഭാവപൂർവ്വം പരിഗണിക്കുക.

6. സംശയാസ്പദമായ കേസുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി ഒരു മുഴുവൻസമയ ജീവനക്കാരന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലുള്ള ഒരു പ്രാദേശിക അടിയന്തര സംഘത്തെ സജ്ജമാക്കുക.

കൂടുതലറിയാൻ, സന്ദർശിക്കുക

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

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

ഭക്ഷ്യ നീക്കത്തിനും വിതരണത്തിനുമുള്ള ഉത്തമ രീതികൾ

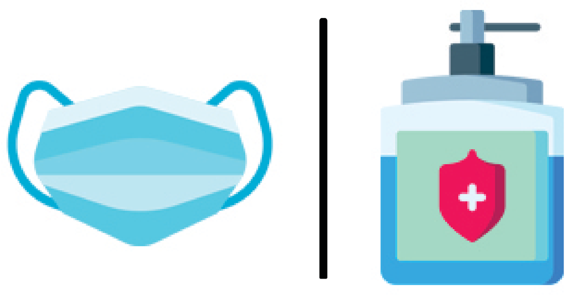
1. ഡ്രൈവർമാർ, ചുമട്ടു തൊഴിലാളികൾ, മറ്റ് സഹായികൾ എന്നിവരെ കോവിഡ് -19ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും അത് തടയുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ബോധവൽക്കരിക്കുക.

2. വിതരണ ചരക്കുനീക്കത്തിന് ഉള്ള വാഹനങ്ങൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുകയും അണുവിമുക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുക. വാഹനങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കിയതും അണുവിമുക്തമാക്കിയതുമായ രേഖകൾ വാഹനത്തിൽ എപ്പോഴും ലഭ്യമാക്കുക.

3. ഭക്ഷ്യ നീക്കത്തിനും വിതരണത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾ ഇതര ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

4. ഡ്രൈവർമാർ, ചുമട്ടു തൊഴിലാളികൾ, മറ്റ് സഹായികൾ എന്നിവർക്ക് കോവിഡ് -19 ന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുക.

5. ഡ്രൈവർമാർ, ചുമട്ടു തൊഴിലാളികൾ, മറ്റ് സഹായികൾ എന്നിവർ ഉയർന്ന വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം പാലിക്കണം. എല്ലായ്പ്പോഴും മുഖാവരണം ധരിക്കുക. ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള അണുനാശിനി എല്ലായ്പ്പോഴും വാഹനത്തിൽ ലഭ്യമാക്കുക.



6. ഒരു വിതരണം പൂർത്തിയാകുന്നതിന് മുമ്പ് ഇടയ്ക്കിടെ നിർത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

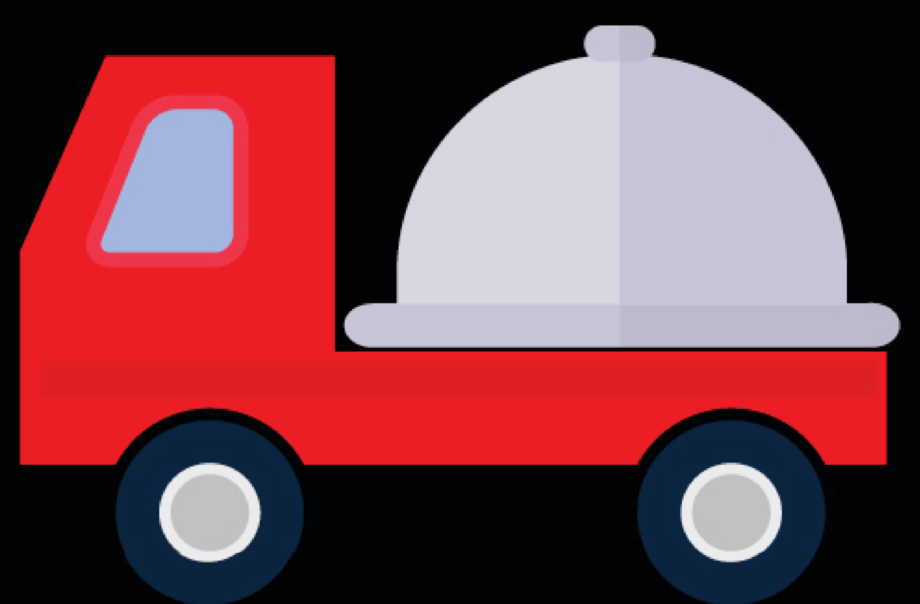
7. കോവിഡ് -19 തീവ്ര ബാധിത മേഖലയിൽ പ്രവേശിച്ച വാഹനം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അത് വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക.

കൂടുതലറിയാൻ, സന്ദർശിക്കുക

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

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai | Eat Right India | Help us to help you

ഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്യുന്ന ആൾ ചെയ്യേണ്ടത്:

1. മുഖാവരണം കൊണ്ട് മുഖം മറയ്ക്കുക.

2. ഭക്ഷണം ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനു മുമ്പും വിതരണത്തിനു ശേഷവും കൈകൾക്കുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക..

3. വാതിൽ മണി, വാതിൽ പിടി തുടങ്ങിയ പൊതുവായ ഇടങ്ങളിൽ സ്പർശനം കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക. ഒഴിവാക്കാൻ ആയില്ലെങ്കിൽ, സമ്പർക്കത്തിന് ശേഷം കൈകൾക്കുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.

4. ഭക്ഷണ പരിസരത്ത് കാത്തിരിപ്പ് സമയം കുറയ്ക്കുന്നതിന് മുൻകൂട്ടി ഓൺലൈനിലോ ടെലിഫോണിലൂടെയോ ഓർഡറുകൾനൽകുന്നതിന് ഉപഭോക്താക്കളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

5. പണം കൈകൊണ്ട് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക പകരം സമ്പർക്ക രഹിത മറ്റു രീതികൾ അവലംബിക്കുക. ക്രെഡിറ്റ്/ ഡെബിറ്റ് കാർഡുകളുടെ ഉപയോഗത്തിനു ശേഷം 70% ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗിച്ച് പ്രസ്തുത ഉപകരണം അണുവിമുക്തമാക്കുക.

കൂടുതലറിയാൻ, സന്ദർശിക്കുക

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

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou

കോവിഡ് 19 കാലത്ത് ഭക്ഷ്യസേവന മേഖലയ്ക്കുള്ള ഉത്തമ രീതികൾ:

1 ആഹാരം തയ്യാറാക്കിയ ശേഷം ഭക്ഷ്യ പ്രവർത്തന മേഖല വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക. വാതിലുകളുടെയും ഉപകരണങ്ങളുടെയും പിടികൾ, ഉയർന്ന സമ്പർക്ക ഇടങ്ങൾ എന്നിവ ഇടവിട്ട് അണുവിമുക്തമാക്കുക.

2 ഉയർന്ന സമ്പർക്ക ഇടങ്ങൾ ആയ വർക്കിംഗ് കൗണ്ടറുകൾ, വാതിലുകളുടെയും ഉപകരണങ്ങളുടെയും പിടികൾ, ബില്ലിംഗ് കൗണ്ടറുകൾ, കാർഡ് മെഷീനുകൾ ഇടവിട്ട് അണുവിമുക്തമാക്കുക.

3 ചില്ലറ വ്യാപാര സ്ഥാപനങ്ങളുടെ പ്രവേശനകവാടത്തിൽ കൈ കഴുകൽ/ അണുവിമുക്തം ആക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക

4 ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ആൾ ഭക്ഷണവുമായി സമ്പർക്കം തടയുവാൻ കൈയ്യുറകൾ, കൊടിൽ മുതലായ മറ്റു ഉപാധികൾ ഉപയോഗിക്കുക.

5 കഴിക്കാൻ തയ്യാറായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ തുറന്നു വെക്കാതിരിക്കുക.

6 ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ എല്ലായ്പ്പോഴും വൃത്തിയുള്ള വേഷവിധാനം, കയ്യുറകൾ, മുഖാവരണം, ശിരോവസ്ത്രം എന്നിവ ധരിക്കണം.

7 കോവിഡ് -19 ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നറിയാൻ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരെ മുൻ പരിശോധന നടത്തുക. ഏതെങ്കിലും രോഗ ലക്ഷണം ഉള്ളവരെ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് അയയ്ക്കുക, വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

8 എല്ലാ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക. പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും നേരിട്ട് ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് 50 പിപിഎം ക്ലോറിൻ അടങ്ങിയ ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.

9 ജീവനക്കാർക്കിടയിൽ കൈകളുടെ ശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകലവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

10 ഭക്ഷണവിതരണ സ്ഥലങ്ങളിൽ കാത്തിരിപ്പ്സമയം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഓൺലൈനിലോ ടെലിഫോൺവഴിയോ ഭക്ഷണം മുൻകൂട്ടി ഓർഡർ ചെയ്യുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. സാമൂഹിക അകലം (കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ വിടവ്) ഉറപ്പാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ഭക്ഷണം സ്വീകരിക്കുന്ന ഉപയോക്താക്കൾക്കായി നിയുക്ത മേഖലകൾ സ്ഥാപിക്കുക.

കൂടുതലറിയാൻ, സന്ദർശിക്കുക

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

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou

ഭക്ഷ്യ ഇടപാടുകാർക്ക് (FBOs) ഉള്ള ശുചീകരണ, ശുചിത്വ ആവശ്യകതകൾ

1. ഭക്ഷ്യ സ്ഥാപനം ഓഫീസ് വാഹനങ്ങൾ മുതലായവ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക തുടർന്ന് അണുവിമുക്തമാക്കുക

2. ഉപകരണങ്ങൾ, പാത്രങ്ങൾ, കത്തി തുടങ്ങിയവ കഴുകുന്നതിനും ശുചീകരിക്കുന്നതിനും ചൂടുവെള്ളം (60°c മുകളിൽ) ഉപയോഗിക്കുക.

3. ഉയർന്ന സമ്പർക്ക പ്രതലങ്ങൾ അതായത് എലിവേറ്റർ ബട്ടണുകൾ വാതിൽ പിടികൾ പൊതു കൗണ്ടറുകൾ മുതലായവ ദിവസേന രണ്ടു തവണ സോഡിയം ഹൈപ്പൊ ക്ലോറൈറ്റിൽ മുക്കിയ തുണി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക

4. പ്രവേശന കവാടങ്ങളിലും ഉയർന്ന സമ്പർക്ക പ്രദേശങ്ങളിലും കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനം ഒരുക്കുക.

5. ഓരോ ഷിഫ്റ്റ്കൾക്കു ശേഷവും വെള്ളവും ഡിറ്റർജൻറും ഉപയോഗിച്ച് ശുചി മുറികൾ വൃത്തിയാക്കുക തുടർന്ന് തയ്യാറാക്കിയ 1 % സോഡിയം ഹൈപ്പൊ ക്ലോറൈറ്റ് ലായനിയോ തത്തുല്യ മറ്റ് ലായനികളോ ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുക.

6. ഒരു ജീവനക്കാരൻ കോവിഡ് 19 ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചാൽ അയാൾക്ക് ചുറ്റും രണ്ടുമീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ ഒഴിപ്പിക്കുക പുതിയതായി തയ്യാറാക്കിയ 1 % സോഡിയം ഹൈപ്പൊ ക്ലോറൈറ്റ് ലായനിയോ അല്ലെങ്കിൽ തത്തുല്യ മറ്റ് ലായനികളോ ഉപയോഗിച്ച് പ്രദേശം നന്നായി അണുവിമുക്തമാക്കുക

7. ശുചീകരണ ഉപകരണങ്ങളും,പുനരുപയോഗിക്കാവുന്ന സംരക്ഷണ കവചങ്ങളും ഉപയോഗത്തിന് മുമ്പും ശേഷവുംവൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക.

കൂടുതലറിയാൻ, സന്ദർശിക്കുക

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

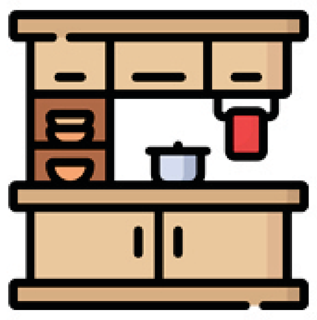
മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou

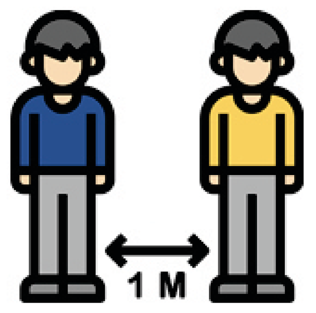
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

സാമൂഹിക അകലം നടപ്പാക്കാൻ, ഭക്ഷ്യ ഇടപാടുകളിൽ ചെയ്യേണ്ടത്:

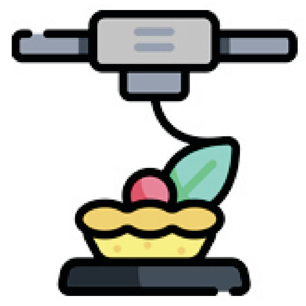
1. ഭക്ഷണ പരിസരത്ത് സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.



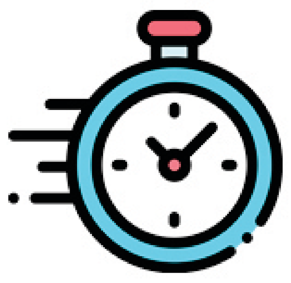
2. ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളും അനുബന്ധ മേഖലകളും വേർതിരിക്കുക, ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്കിടയിൽ കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ (2 മീറ്റർ അഭികാമ്യം) അകലം നിലനിർത്തുക.



3. ജോലി ചെയ്യുന്ന ജീവനക്കാരുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഉൽപ്പാദന പ്രക്രിയയുടെ വേഗത കുറയ്ക്കുക



4. ജീവനക്കാർ തമ്മിലുള്ള ഇടപെടൽ കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഷിഫ്റ്റുകൾ ഇടയിലുള്ള സമയം / ഒഴിവുസമയം വർദ്ധിപ്പിക്കുക



5. ജീവനക്കാർ ലോക്കറുകൾ പങ്കിടുന്നത് നിരോധിക്കുക.

6. ഭക്ഷണവിതരണം നടത്തുമ്പോൾ പൊതികൾ വാതിലിനു പുറത്ത് വയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഉപഭോക്താവിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ (2 മീറ്റർ അഭികാമ്യം) ദൂരം നിലനിർത്തുക.

7. ജീവനക്കാർ മുഖാമുഖം വരുന്ന അവസരങ്ങൾ കഴിയുന്നിടത്തോളം നിയന്ത്രിക്കുക, വീട്ടിൽ നിന്ന് ജോലി ചെയ്യാൻ ജീവനക്കാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

കൂടുതലറിയാൻ, സന്ദർശിക്കുക

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

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

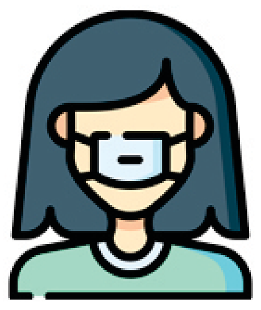
fssai | Eat Right India सही भोजन. बेहतर जीवन. | Help us to help you

ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരുടെ വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം

ഭക്ഷ്യ ഇടപാടുകളിൽ ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ മാനേജ്മെന്റ് സിസ്റ്റത്തിന് (എഫ്എസ്എംഎസ്) അനുസൃതമായി ഉയർന്ന ശുചിത്വ നിലവാരം ഉറപ്പാക്കണം:

കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക.

കുറഞ്ഞത് 70% ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനഘടകം ആയുള്ള അണുനാശിനികൾ (ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ) ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി അണുവിമുക്തമാക്കുക

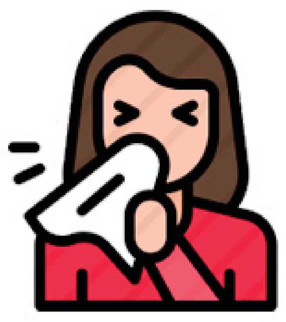


ഭക്ഷ്യ പരിസരത്ത് മുഖാവരണവും വൃത്തിയുള്ള സുരക്ഷാ വസ്ത്രങ്ങളും ധരിക്കുക

വ്യക്തിഗത ആഭരണങ്ങൾ, വാച്ചുകൾ തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണ പരിസരത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ ഫോണുകൾ പതിവായി അണുവിമുക്തമാക്കുക.

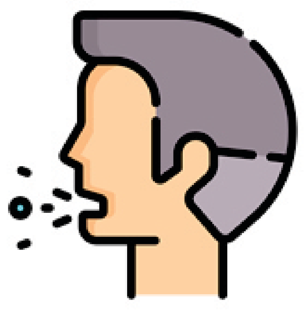
ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ കയ്യുറകൾ ധരിക്കുക.

ചുമയോ തുമ്മലോ വരുമ്പോൾ ടിഷ്യു ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ വായയും മൂക്കും മറയ്ക്കുക.



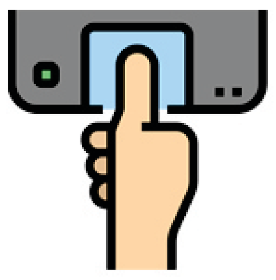
COVID -19 ന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ വീട്ടിൽ തുടരുക.

ഒരു ജീവനക്കാരന് ജോലിസ്ഥലത്ത് എന്തെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ, അവനെ / അവളെ ഉടൻ മാറ്റിപ്പാർപ്പിച്ച്, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക.



രോഗബാധിതനായ ഒരാളുടെ ഒപ്പമോ അയാളുടെ സമീപത്തോ ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വന്നാൽ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങളനുസരിച്ച് മാറി താമസിക്കുക.

ജീവനക്കാർക്കുള്ള ബയോമെട്രിക്-വിരലടയാള ഹാജർ സംവിധാനങ്ങൾ താൽക്കാലികമായി നിർത്തി വെക്കുക



ഭക്ഷണസ്ഥലം വൃത്തിയാക്കാൻ ചൂടുവെള്ളം അല്ലെങ്കിൽ അണുനാശിനി ഉപയോഗിക്കുക

കൂടുതലറിയാൻ, സന്ദർശിക്കുക

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

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai | Eat Right India सही भोजन. बेहतर जीवन. | Help us to help you

മികച്ച ശുചിത്വം

നിങ്ങളുടെ കൈകളിലാണ്

കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് സമയമെടുത്ത് നന്നായി കഴുകുക.
കഴുകിയ ശേഷം വൃത്തിയുള്ള തൂവാലകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ തുടയ്ക്കുക.

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

fssai | Eat Right India सही भोजन. बेहतर जीवन. | Help us to help you

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് സമയമെടുത്ത്

- ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മലിന് ശേഷം
- രോഗികളെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ
- ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും
- ശുചിമുറി ഉപയോഗിച്ച ശേഷം.
- കൈകൾ അഴുക്കുമയം ആകുമ്പോൾ
- മൃഗങ്ങളെയോ മൃഗവിസർജ്യമോ കൈകാര്യം ചെയ്ത ശേഷം

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#IndiaFightsCorona #COVID19 #HelpUsToHelpYou

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Help us to help you

നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നയാളാണോ?

സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഒരു പ്രധാന പങ്കുണ്ട്: അതിന് ഈ ലളിതമായ മാർഗങ്ങൾ പാലിക്കണം

പതിവായി കൈ കഴുകുക.

നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്

കഴിക്കാൻ തയ്യാറായ ഭക്ഷണം നഗ്നമായ കൈകളാൽ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രവും പുറങ്കുപ്പായവും (ആപ്രൺ) ധരിക്കുക

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് COVID-19 നെ നേരിടാം

മലയാള പരിഭാഷ : ദക്ഷിണമേഖലാ കാര്യാലയം, FSSAI

#SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou