संख्या- 211/एक-11-2020

प्रेषक,

संजय गोयल,
सचिव राजस्व एवं राहत आयुक्त,
उ0प्र0।

सेवा में,

समस्त जिलाधिकारी,
उ0प्र0।

राजस्व अनुभाग-11

लखनऊ : दिनांक 01 अप्रैल, 2020

विषय–जनपदों में स्थित कम्युनिटी किचन का संचालन S.O.P./गाईडलाइन में उल्लिखित दिशा–निर्देशों के अनुसार करने के सम्बन्ध में।

महोदय,

आप अवगत है कि वर्तमान में कोविड–19 महामारी के चलते प्रदेश के समस्त जनपदों में राहत शिविर एवं कम्यूनिटी किचन स्थापित किये गये हैं। इनमें जन सामान्य को भोजन व चिकित्सा सुविधा आदि प्रदान किये जाने के साथ ही सोशल डिस्टेंसिंग तथा अन्य सावधानियों का अनुपालन जरूरी है।

2– अतः इस सम्बन्ध में डा0 उर्वषी चन्द्रा, प्रोग्राम आफिसर, रिस्क एवं रेसीलिएन्स, यूनीसेफ, बी0–3/258, विशाल खण्ड, गोमतीनगर, लखनऊ की सहायता से कम्युनिटी किचन के संचालन हेतु तैयार की गयी S.O.P. (Standard Operation Procedure)/गाईडलाइन की प्रति संलग्न करते हुए आपसे अनुरोध है कि कृपया कम्युनिटी किचन का संलग्न S.O.P./गाईडलाइन में उल्लिखित दिशा–निर्देशों के अनुसार संचालन कराना सुनिश्चित करें।

संलग्नक–यथोक्त।

भवदीय,

(संजय गोयल)
सचिव, राजस्व एवं राहत आयुक्त

संख्या–211 (1)/ , तद्दिनांक।

उपरोक्त पत्र की प्रतिलिपि आयुक्त, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग, उ0प्र0 को इस निवेदन के साथ प्रेषित कि कृपया जिला स्तर पर आपके विभागीय अधिकारियों द्वारा जिलाधिकारी से सम्पर्क कर इन कम्युनिटी किचन के सदस्यों को उचित प्रशिक्षण प्रदान कराना चाहें।

(संजय गोयल)
सचिव, राजस्व एवं राहत आयुक्त

Scanned with CamScanner

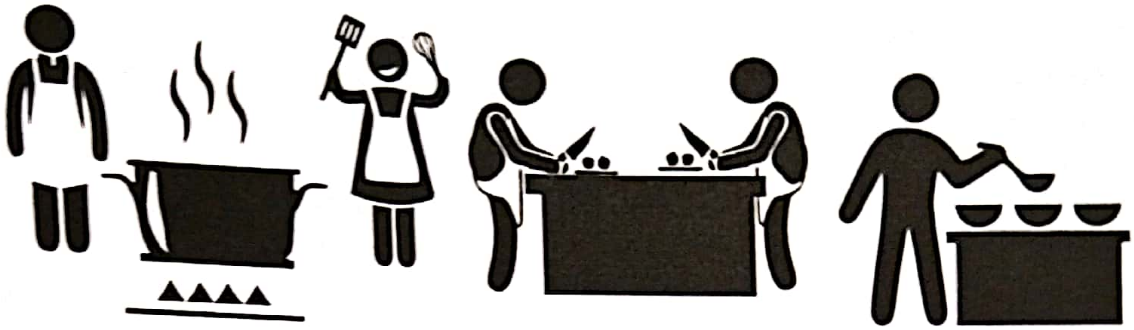
नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

कोविड–19 से बचाव ही एक उपाय हैं।

कम्युनिटी किचन

Scanned with CamScanner

कम्युनिटी किचन

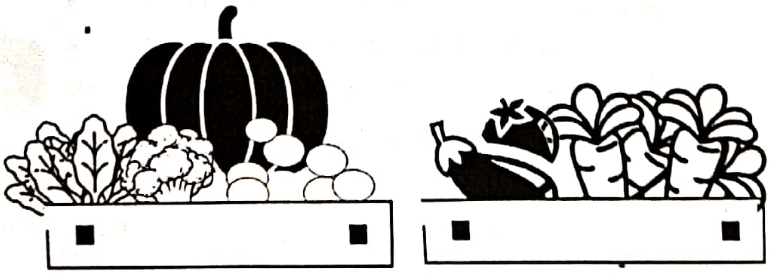


प्रभावी कम्युनिटी किचन के मुख्य उद्देश्य निम्न हैः-

- पलायन किये जा रहे परिवारों/श्रमिकों को उनकी दैनिक आवश्यकतानुसार भोजन प्रदान करना, जो कि मात्रा में पर्याप्त हो और जिसे वे अपने आत्मसम्मान को ठोस ना पहुचाये बिना ग्रहण कर सकें।
- शिशुओं, छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं तथा वृद्ध लोगों की दैनिक भोजन की आवश्यकता को पूरा कर सके।

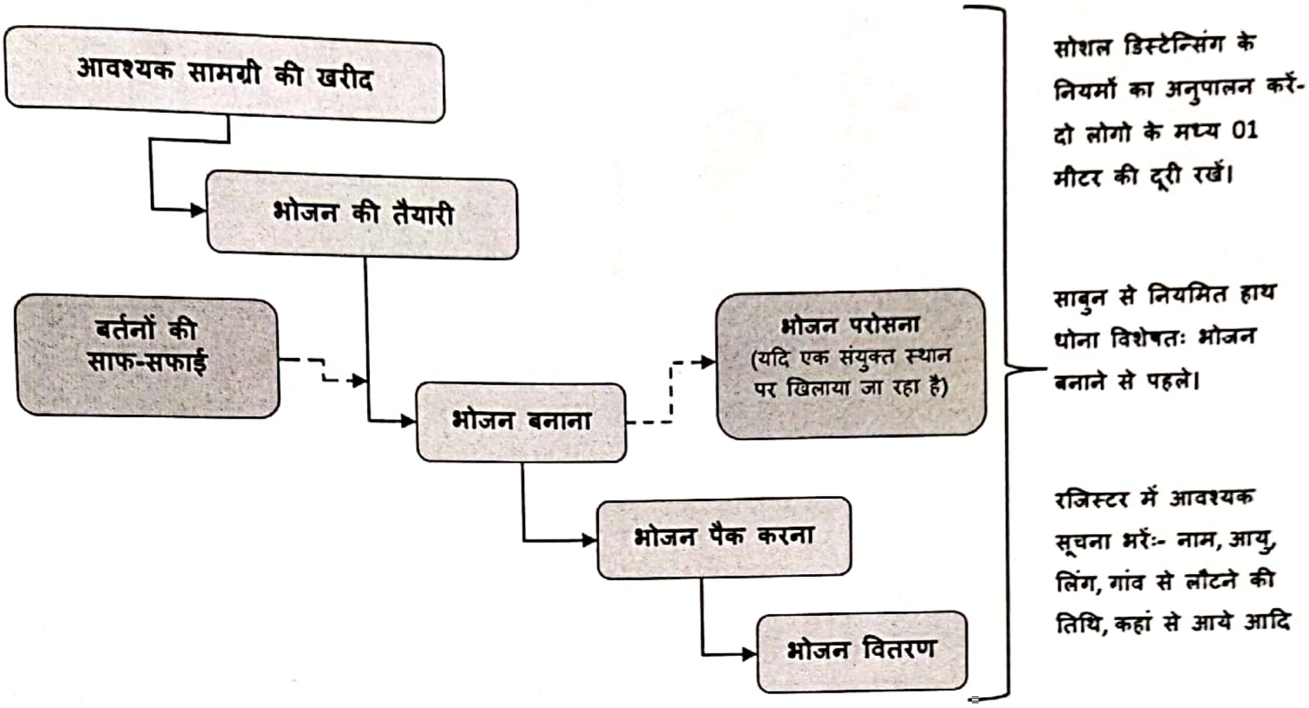
कम्युनिटी किचन के सफल संचालन पूर्व की तैयारीः

- कम्युनिटी किचन हेतु उचित स्थान की पहचान करें। सरकारी स्कूल/लाज/होटल या फिर छोटे शरण स्थल को उपयोग में लाया जा सकता है। स्कूल सबसे उचित स्थान है क्योंकि इनमें मिड-डे-मील हेतु एक अलग से कक्ष है और यहां पर बर्तनो आदि की भी उपलब्धता है।
- कम्युनिटी किचन के संचालन हेतु टीम का निर्धारण करें यथा-मिड-डे-मील का रसोईयां (कुक), आंगनबाड़ी सहायिका, स्वंय सेवक जो कि ना केवल खाना बनाने बल्कि उसके वितरण में भी सहयोग करे।
- चयनित सदस्यों, सरकारी कर्मियों की एक समिति गठित करें जिनका मुख्य कार्य होगा किचन की निगरानी (अनुश्रवण) करते हुये आवश्यक मार्गदर्शन दे सकें।
- समुदाय आधारित कुछ वालन्टियर (स्वंय सेवक) जो कि प्रतिदिन की सामग्री की खरीद हेतु सहयोग दे सकें।
- जहां तक सम्भव हो किचन में बनने वाले भोजन हेतु स्थानीय खाद्य पदार्थो का उपयोग करें जो कि सभी आयु वर्ग की दैनिक आवश्यकता को पूर्ण कर सकें। उदाहरण के तौर पर दाल, अनाज व सब्जियों से बना भोजन।



Scanned with CamScanner

सामुदायिक किचन का फ्लो चार्ट



भोजन तथा खाद्य सामग्री प्रबन्धन हेतु समिति द्वारा पर्यवेक्षण-

नामित समिति के सदस्यों द्वारा इस बात का ध्यान रखा जाये कि भोजन पकाने के लिए पानी का स्त्रोत सुरक्षित हो तथा पानी पाइप लाइन सप्लाई/ फिल्टर अथवा इण्डिया मार्क-2 हैण्डपम्प से लिया गया हो। भोजन भण्डारण के तरीके स्वच्छ हों तथा भोजन पकाने वाले कर्मियों की व्यक्तिगत स्वच्छता भी सही हो। साथ ही साथ किचन की साफ-सफाई, बर्तन धोने का स्थल तथा कूड़े के निस्तारण की भी समुचित व्यवस्था हो।

व्यक्तिगत स्वच्छताः

व्यक्तिगत स्वच्छता एक आवश्यक व्यवहार है तथा इसके अनुपालन हेतु कुछ आवश्यक नियमों को ध्यान में रखना जरूरी है जैसे-

- जो कोई कर्मी भोजन बनाने, भण्डारण, वितरण की प्रक्रिया से जुड़े हैं उन्हें अपने हाथों को साबुन व पानी से कम से कम 40 (चालीस) सेकेण्ड धोना है।
- इन अवसरों पर आवश्यक रूप से हाथ धोना जरूरी हैः-

✓ खाद्य सामग्री बाहर से लाने के पश्चात्

✓ खाद्य सामग्री को छूने के पश्चात विशेषतः सब्जी आदि

✓ खाना बनाने के पहले व खाने के दौरान

✓ भोजन परोसने/वितरण करने से पहले

✓ भोजन पैक करने अथवा बची सामग्री को स्टोर में रखने के बाद

- सुनिश्चित करें कि भोजन पकाने का स्थान, भण्डारण का स्थान तथा बर्तन साफ हों।

- किचन तथा खाना खाने के स्थान का स्वच्छीकरण प्रतिदिन हर बार भोजन बनाने के पहले किया जाये।
- एक नियत स्थान का निर्धारण कर लें जहां ठोस अवशेष (Solid Waste) जैसे कि बची हुई/बेकार सब्जियों का निस्तारण अपशिष्ट प्रबन्धन केन्द्र (Waste Management Centre) पर किया जा सके। इसी प्रकार अवशेष पानी को भी सोक पिट में बहाया जा सके।
- यह भी सुनिश्चित करें कि साबुन से हाथ धोने तथा कीटाणुशोधन हेतु पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध हो।
- भोजन तैयार करते समय अपने बालों को बांधे या बालों / सिर को ढक कर रखें।
- यदि आप उदर सम्बन्धी बीमारी से ग्रसित हैं तो कम्युनिटी किचन में भोजन की तैयारी न करें।
- कोविड-19 से बचाव हेतु प्रयोग में लाये जाने वाले शौचालय की नियमित सफाई हो। शौचालय को सोडियम हाइपोक्लोराइट 1% और साबुन पाउडर / डिटर्जेंट से लंबे हैंडल वाले ब्रश से साफ करना चाहिए।
- कम्युनिटी किचन के पास **कोविड-19 कोरोना वायरस** रोगियों (संदिग्ध / संभावित / पुष्टि किए गए रोगियों) को सख्ती से प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। यदि ऐसा कोई व्यक्ति कम्युनिटी किचन से भोजन प्रदान करता है तो इससे बीमारी फैलने का खतरा बढ सकता है।

किचन की स्वच्छताः

समिति यह सुनिश्चित करेगी कि:

✓ कोई भी कार्य आरम्भ करने के पूर्व किचन की सतह, प्लेटफार्म तथा बर्तन आदि पूर्णतया साफ हों।

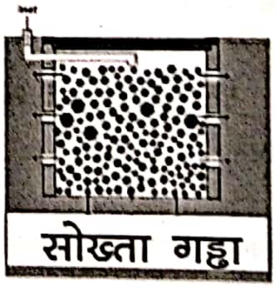
✓ सभी खाद्य पदार्थो का सही तरीके से भण्डारण हो, जिससे कि वह खराब न हो सकें।

✓ एक बार बनाने के पश्चात भोजन को ढक कर रखें।

✓ बर्तन साफ हों तथा बर्तनों की साफ-सफाई हेतु आवश्यक सामग्री जैसे कि साबुन, जूना आदि उपलब्ध हो तथा कपड़े, झाड़ू, ब्रश आदि की व्यवस्था भी किचन में हो।

✓ बची हुई बेकार सामग्री के निस्तारण की व्यवस्था सुनिश्चित करें जिससे सड़न तथा बदबू ना फैल सकें। इस हेतु वर्मी कम्पोस्ट का प्रयोग किया जा सकता है।

✓ प्रयोज्य पानी को बहाने हेतु सोक पिट की व्यवस्था होनी चाहिए।



रजिस्टर में जानकारी भरें:

जो भी लाभार्थी सामुदायिक किचन से भोजन ग्रहण कर रहे हैं उनसे सम्बन्धित सूचनाएं अपने पास उपलब्ध रजिस्टर में दर्ज करें-

1. लाभार्थी का नामः

Scanned with CamScanner

2. आयु/उम्रः

3. लिंगः

4. गांव/शहर में आने की तिथिः

5. लौटने का स्थान (जनपद / प्रदेश):

6. किस प्रकार के कार्य से जुड़े हैं:

भोजन जो, समुदाय वर्ग की पोषण आवश्यकताओं को पूर्ण करेः

किसी भी स्थल पर हर आयु वर्ग के लोग होंगे। इनमें से छोटे बच्चे, गर्भवती, धात्री महिलायें भी होंगी जिनकी विशेष पोषण आवश्यकतायें भी होंगी। इसी प्रकार कमजोर, वृद्ध, निराश्रित लोग भी होंगे। सबकी आवश्यकतानुसार भोजन बनाना कठिन है परन्तु यथासम्भव प्रयास करें कि भोजन का प्रकार ऐसा हो कि सभी लोगों को उससे लाभ मिल सके। छोटे बच्चों, गर्भवती व धात्री महिलाओं को विशेष रूप से पोषण सम्बन्धी सन्देश देने में आंगनबाड़ी कार्यकत्री विशेष भूमिका निभा सकती है।

- **वयस्कों हेतु पोषण परामर्शः**
  ताजा भोजन ग्रहण करें। जहां तक सम्भव हो फलों का सेवन करें। घी/तेल तथा चीनी का अधिक उपयोग ना करें तथा रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पियें।
- **छोटे बच्चों (02 वर्ष से कम) हेतु परामर्शः**
  स्तनपान तथा ऊपरी आहार को प्रोत्साहित करें। बोतल से दूध तथा ऊपरी दूध ना पिलायें। (संलग्नक- 1 देखें)

शहरी क्षेत्रों में ग्राम प्रधान/सामुदायिक स्थल के प्रभारी की भूमिकाः

- उन सभी व्यक्तियों/परिवारों की पहचान करना, जिन्हें सामुदायिक किचन की आवश्यकता है।
- समिति का गठन करना जो कार्यों की निगरानी (अनुश्रवण) करेगी।
- सभी वालन्टियर (स्वंय सेवक) की सूची बनाना तथा उनके दायित्व सुनिश्चित करें। विशेषतः किचन के संचालन तथा भोजन वितरण में इनके कार्यों का अनुश्रवण करना।
- किचन में साफ-सफाई की व्यवस्था तथा आवश्यक सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
- किचन के संचालन हेतु सामग्री खरीद की व्यवस्था करना तथा दैनिक रूप से आवश्यकता का ध्यान रखना।
- स्कूल टीचर/वालन्टियर (स्वंय सेवक)/पंचायत सचिव के सहयोग से दैनिक रिकार्ड तैयार करना तथा भोजन बनाने तथा उसके वितरण सम्बन्धी पूर्ण सूचना तैयार करना।
- बुजुर्गों एवं दिव्यांगजनों को कतार में न खड़ा रखा जाये और उनको आवश्यकतानुसार नाश्ता एवं भोजन उपलब्ध कराया जाए ।

Scanned with CamScanner

संलग्नक-1

भोजन संबंधी सलाह

कोविड-19 कोरोना वायरस से बचाव हेतु जन समुदाय में उचित एवं संतुलित भोजन संबंधी सलाह

स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों के अनुरूप विविधतापूर्ण, संतुलित एवं स्वास्थ्यजनक भोजन भी पृथक-पृथक होगा जिसका प्रभाव उम्र, लिंग, जीवनशैली एवं शारीरिक गतिविधि को दर्शित करता है। यद्यपि स्वास्थ्यजनक भोजन तैयार करने का मूल सिद्धान्त एक समान हैं।

1. प्रतिदिन अपने भोजन में विभिन्न प्रकार के के ताजे और अपरिष्कृत (Unprocessed) खाद्य समूह को शामिल करें जिससे आपको विटामिन, खनिज, रेशा, प्रोटीन और एन्टीआक्सीडेन्टस मिलें, जिसकी आप के शरीर को जरुरत है।

2. कोविड के दौरान खान-पान में निम्न सावधानियां बरतें-

   - नाश्ते के लिए ताजी सब्जियां और ताजे फल को प्राथमिकता दें। (कच्ची सब्जियां लिखना जरूरी नहीं)
   - तले भुने नाश्ते में चीनी, नमक तथा वसा ज्यादा होता है। अतः उनका सेवन कम से कम करें।
   - सब्जियों को ज्यादा मत पकायें, क्योंकि इससे इनमें पाए जाने वाले महत्वपूर्ण विटामिन नष्ट हो जायेंगे।
   - फल, सब्जियां, दाले फलियां, नटस (जैसे मुंगफली) और मोटा अनाज जैसे कि मक्का, ज्वार, बाजरा, रागी यदि उपलब्ध हो तो उसका सेवन करें।
   - दूध तथा दूध से बने पदार्थ जैसे पनीर आदि का सेवन करें

3. प्रति व्यक्ति प्रति दिन 5 ग्राम से कम नमक (लगभग एक चम्मच के बराबर) पर्याप्त है। नमक आयोडीन युक्त होना चाहिए।

4. प्रतिदिन पर्याप्त पानी पीयें, कम से कम 8-10 गिलास । पानी के साथ आप अन्य पेय पदार्थ जैसे-फल और सब्जियां जिसमें अधिक पानी हो जैसे नीबू पानी (बिना चीनी) चाय या काफी। बहुत ज्यादा काफी, मीठे फलों के जूस, कोल्ड ड्रिक्स से परहेज करें क्योंकि इन सबमें चीनी की मात्रा अधिक होती है।

5. बाहर खाने से परहेज करें। घर पर बना ही भोजन खाएं । यदि घर पर भोजन उपलब्ध न हो तो /कम्यूनिटी किचन से लेकर खाना खायें।

6. हमेशा साबुन से हाथ धोने के बाद ही खाना खायें । साफ बर्तन में ही खाना खायें।

Scanned with CamScanner

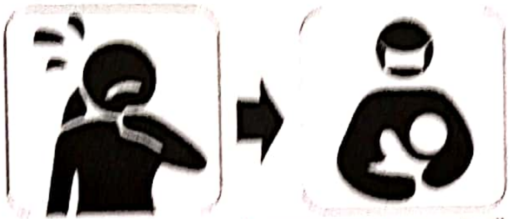
कोविड से बचाव हेतु छोटे बच्चों में पोषण संबंधी सलाह

1. शिशु आहारपूर्ति के महत्वपूर्ण दिशानिर्देश।

- 6 माह से कम आयु के शिशु को केवल मां का दूध पिलायें। बाहर का दूध और पानी बिलकुल न दें क्योंकि इससे बच्चा बीमार हो सकता है।
- यदि शिशु ने 6 माह पूरा कर लिया है उसे मां के दूध के साथ ऊपरी आहार भी दें। ध्यान रखें कि ऊपरी आहार में नमक-मसाला नहीं के बराबर हो और वह साफ-सफाई से बनाया गया हो।

डिब्बे का दूध, बोतल एवं चुसनी (Pacifiers) का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

2. जिन माताओं के बच्चे 2 वर्ष से कम के हैं उनको स्तनपान के दौरान निम्न सावधानियां बरतनी चाहियें



- स्तनपान के दौरान निम्न सावधानियां बरतें। अगर आपको खांसी, सांस लेने में तकलीफ है तो स्तनपान कराने के दौरान मास्क पहनें।
- बच्चे को छूने से पहले और बाद में साबुन या सैनिटाइजर से हाथ धोयें।
- जिस भी सतह को आप स्पर्श कर रहे हैं, उसको नियमित रूप से साफ एवं कीटाणुरहित करें।
- अगर आपकी तबियत ज्यादा खराब हो जिसके कारण आप शिशु की देखभाल अथवा उसे सीधे स्तनपान कराने में असमर्थ हैं, तो साफ सफाई के तरीके अपनाते हुये मां अपना दूध किसी एक कटोरी में निकाल कर शिशु को दे सकती हैं।

3. छः माह से बड़े बच्चों को मां के दूध के साथ ऊपरी आहार भी दें। उपलब्धता के आधार पर निम्न खाद्य समूह से चयन किया जा सकता है।

- अनाज और बाजरा के साथ दालों और फलियों का संयोजन दिया जाना चाहिए। उदाहरणतः-दाल के साथ चावल या टूटे हुए गेहूं की दलिया या सूजी, दाल में चपाती/रोटी, दाल के साथ बाजरे की खिचड़ी आदि।
- आहार को स्वादिष्ट और निगलने में आसान बनाने के लिए उसमें तेल/घी / मक्खन, चीनी/ गुड़, भुनी पिसी हुई मूंगफली (यदि बच्चे को एलर्जी नहीं है) आदि को मिलाया जा सकता है।
- पकके और भुने हुए फलों एवं सब्जियों को मसल कर आहार में दिया जा सकता है।
- खाना पकाने के लिए भीगे हुए, अँकुरित, सूखे भुने हुए और पीसे हुए अनाज/ बाजरा और दालें बच्चों को दिए जा सकते हैं क्योंकि ये आसानी से पच जाते हैं।
- मुख्य भोजन के बीच, एक से लेकर दो स्वास्थ्यवर्धक नाश्तों की योजना बनाइये। नाश्ता खाने हेतु तैयार छोटे भोजनों की तरह है और मुख्य भोजनों के बीच दिए जा सकते हैं
- बच्चों को अलग थाली/कटोरी/कप में आहार खिलाएं क्योंकि इससे बच्चे द्वारा खाए गए भोजन की मात्रा को समझाने में माँ / देखभालकर्ता को मदद मिलेगी।

दालें — सब्जियां — दूध से बने पदार्थ — ताजे फल — अनाज

Scanned with CamScanner