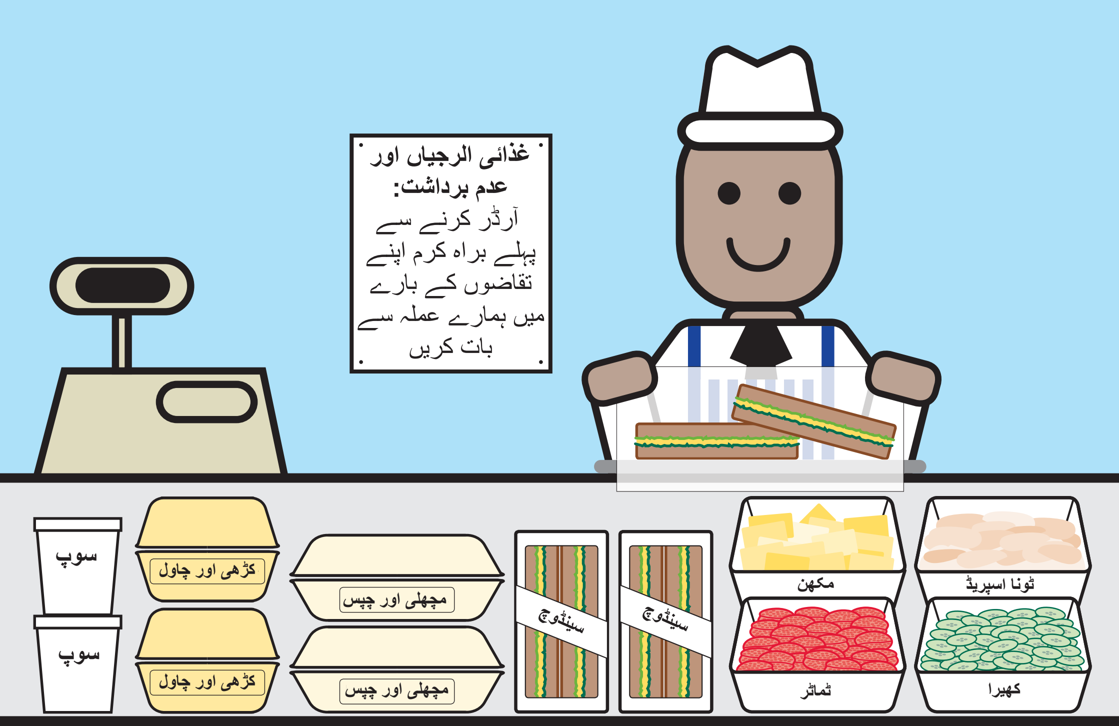
Food Standards Agency
food.gov.uk

Urdu

کھلی غذاؤں کے مدنظر الرجی زا سے متعلق معلومات

چھوٹے اور متوسط غذائی کاروبار کرنے والوں کے لئے نئی غذائی معلومات سے متعلق ضوابط کی بابت مشورہ



مارچ 2017

مشمولات

تعارف 1

کھلی غذاؤں کے لئے نئے قوانین 3

14 الرجی زا چیزیں 5

الرجی زا سے متعلق معلومات کیسے فراہم کریں 9

شدید الرجی زا رد عمل سے نمٹنا 13

الرجی زا سے متعلق معلومات سے نمٹنا: آپ کی فوری جانچ فہرست 14

مزید معلومات 16

تعارف

کھانے کی چیزوں کے کاروبار کو اپنے گاہکوں کو جو معلومات دینا ضروری ہے اس میں بڑی تبدیلیاں آئی ہیں۔

13 دسمبر 2014 کو، یورپین یونین کا گاہکوں کے لیے غذائی معلومات سے متعلق ضابطہ (EU FIC) نافذ ہو گئے ہیں۔ UK میں یہ اصول فوڈ انفارمیشن رگولیشن 2014 (FIR) کے ذریعہ نافذ کیے گئے ہیں۔

آپ اور آپ کا عملہ گاہکوں کو جس طریقے سے معلومات فراہم کرتا ہے اس طریقے کو FIR نے تبدیل کر دیا۔ آپ FIR کے بارے میں یہاں پر مزید پتہ کر سکتے ہیں:
http://food.gov.uk/science/allergy-intolerance/label/

یہ کتابچہ کس کے لئے ہے؟

یہ کتابچہ آپ کے لئے ہے اگر، مثال کے طور پر آپ:

- کسی کیفے یا ریستوراں میں کھانا مہیا کرتے ہیں
- وہ غذا فروخت کرتے ہیں جو آپ خود ملفوف کرتے ہیں، جیسے کھلے بریڈ رول، سینڈوچ، کیک، طعام گاہ میں تیار ہونے والے پروڈکٹس یا دیگر غیر پیک شدہ غذائیں
- ادارہ جاتی کیٹرنگ فراہم کرتے ہیں جیسے اسکولوں، ہسپتالوں اور نگراں خانوں میں

کھلی غذا کی تیاری کے دوران، ممکن ہے آپ پہلے سے پیک شدہ غذائیں اپنی پکوان کی ترکیب میں اجزاء کے طور پر استعمال کرتے ہوں۔ پہلے سے پیک شدہ غذاؤں کے اجزاء کی فہرست میں الرجی پیدا کرنے والے اجزاء پر زور دیا جائے گا۔

یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ کچھ پروڈکٹس (مثلاً ٹن میں بند یا خشک غذا) کے کارآمد رہنے کی میعاد طویل ہوتی ہے۔ ممکن ہے دسمبر 2014 کے بعد کئی برسوں تک آپ کو اس قسم کے پروڈکٹس پر دونوں طرح کے لیبل استعمال ہوتے ہوئے نظر آئیں۔

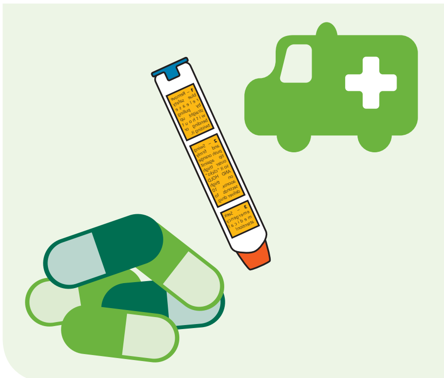
اگر آپ پہلے سے پیک شدہ غذاؤں اور ان میں شامل الرجی زا اجزاء کی نشاندہی کرنے کے طریقے کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو آپ کو پہلے سے پیک شدہ غذا کی بابت کتابچہ 'الرجی: غذا پر لیبل لگاتے وقت کس چیز کا خیال رکھا جائے' سے رجوع کرنا چاہئے جو آپ کو یہاں پر مل سکتا ہے:

http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/allergy-labelling-prepacked.pdf

غذائی الرجی کیوں اہمیت رکھتی ہے

الرجی زا ردعمل کی وجہ سے لوگ شدید بیمار ہو سکتے ہیں اور اس سے کبھی کبھی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ تاہم غذا سے ہونے والی الرجی کا کوئی علاج نہیں ہے۔ صرف ایک طریقہ جس سے کوئی بیمار ہونے سے بچ سکتا ہے یہ یقینی بنانا ہے کہ وہ ایسی غذائیں نہ کھائیں جن سے ان کو الرجی ہوتی ہے۔

اگر آپ کا واسطہ غذا سے پڑتا ہے تو ضروری ہے کہ آپ غذائی الرجی کو سنجیدگی سے لیں۔ FIR کے نئے اصولوں کے تحت آپ پر قانونی ذمہ داری عائد ہے کہ آپ جو غذا تیار کرتے یا اپنے گاہک کو پیش کرتے ہیں ان میں شامل اجزاء کے بارے میں الرجی زا سے متعلق درست معلومات فراہم کریں۔



اہم بات

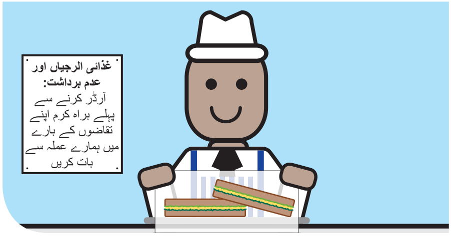
کھلی غذاؤں کی تعریف

پہلے سے پیک شدہ غذا سے مراد فروخت کے لئے رکھے جانے سے پہلے ہی پیکیجنگ میں رکھی گئی کوئی بھی غذا ہے، جب درج ذیل ساری چیزیں لاگو ہوتی ہوں:

- غذا کلی طور پر یا جزوی طور پر پیکیجنگ سے گھری ہوئی ہو
- پیکیجنگ کو کھولے یا تبدیل کیے بغیر اس میں ردوبدل نہ کیا جا سکے
- وہ پروڈکٹ عوام کو یا کیٹرنگ سے متعلق ادارے کو فروخت کے لئے تیار ہو۔ کھلی ہوئی یا جو غذائیں پہلے سے پیک نہیں ہوں وہ اس کے علاوہ ہر چیز بتاتی ہیں۔ اس میں ایک ہی سائٹ پر لپیٹی اور فروخت کی جانے والی غذائیں شامل ہیں، جیسے سینڈوچ بار میں، بیکری میں یا تیار کھانوں کی دکانوں کے کاؤنٹر سے۔

براہ کرم نوٹ کر لیں: اس کتابچے کے مقاصد کے مدنظر، ہم 'کھلی غذا' کی اصطلاح وہ سبھی غذائیں مراد لینے کے لئے استعمال کریں گے جو پہلے سے غیر پیک شدہ حالت میں فروخت کی جاتی ہیں۔ اس میں بغیر پیکیج والی غذا یا وہ غذا شامل ہے جس کی پیکیجنک سائٹ پر ہوتی ہے (براہ راست فروخت کے لئے پہلے سے پیک شدہ)۔

کھلی غذاؤں کے لئے نئے اصول



EU کے قانون نے 14 ایسی الرجی زا چیزیں مندرج کی ہیں جن کی نشاندہی کسی ڈش میں اجزاء کے بطور استعمال کیے جانے پر ہونا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سبھی غذائی کاروبار کو اپنے یہاں فروخت ہونے والی یا اپنے ذریعہ فراہم کی جانے والی غذاؤں میں مستقل الرجی زا اجزاء کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ضروری ہے۔

جو کاروبار کھلی غذا فراہم کر رہے ہیں جیسے سپربازار کے غذا والے کاؤنٹرز، تیار کھانوں کی دکان کے کاؤنٹرز، ریستوراں اور ٹیک اویز، ان کے لئے نئے تقاضے بھی ہیں۔

کھلی غذائیں پیش کرنے والے غذائی کاروبار کی حیثیت سے، آپ کو اپنے مینو میں ہر اس آئٹم کی معلومات مہیا کرنی ہوگی جس میں اجزاء کے بطور 14 الرجی زا میں سے کوئی بھی شامل ہو۔

یہ معلومات کیسے فراہم کی جائیں

ان الرجی زا کی تفصیلات کسی نمایاں جگہ پر واضح طور پر مندرج ہونا ضروری ہوگا جیسے:

- مینو کارڈ پر
- چاک بورڈ پر
- معلوماتی پیک پر

اگر یہ معلومات پیشگی طور پر فراہم نہیں کرائی گئی ہو تو آپ کو ایسی جگہ پر اسے آویزاں کرنا ہوگا جہاں سے اس کو یا تو تحریری یا زبانی شکلوں میں حاصل کیا جا سکے۔

اگر الرجی زا سے متعلق معلومات زبانی طور پر فراہم کرائی گئی ہو تو اس کا طریقہ ایسا ہونا چاہئے کہ:

- دوسرے لوگ بھی اس معلومات کو چیک کر سکیں (قابل توثیق ہو)
- اس کے درست ہونے کی تصدیق کی جا سکے
- ہر بار ایک ہی جیسی معلومات مہیا کی جائیں (ہم آہنگ)

آپ اس بارے میں مزید معلومات الرجی زا سے متعلق معلومات کیسے فراہم کی جائے میں صفحہ 9 پر حاصل کر سکتے ہیں۔

فروخت کرنے کے دوسرے طریقے

اگر غذا ذرا فاصلے سے، جیسے ٹیک اوے کے لئے ٹیلی فون پر آرڈر کے ذریعہ فروخت کی جاتی ہے تو الرجی زا سے متعلق معلومات لازمی طور پر فراہم کرائی جائے:

- غذا کی خریداری مکمل ہونے سے پہلے (یہ تحریری یا زبانی طور پر ہو سکتی ہے)
- جس وقت غذا حوالے کی جائے (یہ تحریری یا زبانی طور پر ہو سکتی ہے)

اہم بات

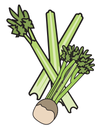
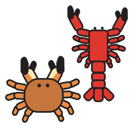
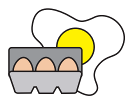
لاعلمی کوئی عذر نہیں ہے

قانون میں تبدیلی کا مطلب یہ ہے کہ آپ مزید یہ نہیں کہہ سکیں گے کہ آپ جو غذا پیش کرتے ہیں اس میں شامل الرجی زا کے بارے میں آپ کو معلوم نہیں ہے۔ آپ کو یہ کہنے کی بھی اجازت نہیں ہے کہ جو سبھی غذائیں آپ پیش کرتے ہیں ان میں ایک الرجی زا شامل ہو سکتا ہے۔

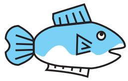
آپ جو غذا فراہم کرتے ہیں اس میں موجود چیز کے بارے میں آپ کو جاننا ہوگا۔

14 الرجی زا

14 ایسے اہم الرجی زا ہیں جن کا اجزاء کے بطور استعمال کیے جانے پر اقرار کرنا ضروری ہے۔ درج ذیل فہرست آپ کو بتاتی ہے کہ یہ الرجی زا کون سے ہیں اور آپ کو کچھ ایسی غذاؤں کی مثالیں فراہم کرتی ہے جن میں یہ پائے جا سکتے ہیں:

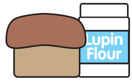
اجوائن 	اس میں اجوائن کے ڈنٹھل، پتے، بیج اور اجوائن سے بنی اشیا شامل ہیں۔ یہ اکثر اجوائن کے نمک، سلاد، گوشت کے کچھ پروڈکٹس، سوپ اور اسٹاک کیوبز میں پائے جاتے ہیں۔
گلوٹین پر مشتمل اناج	اس میں گیہوں (جیسے معمولی قسم کا گیہوں اور خراسانی گیہوں/ کامت)، رائی، جَو اور جئی شامل ہیں۔ یہ اکثر آٹے پر مشتمل غذاؤں، جیسے کچھ بیکنگ پاؤڈر، خشکے، روٹی کے ٹکرے، بریڈ، کوسکوس، گوشت کے پروڈکٹس، پاستہ، پیسٹری، چٹنی، سوپ اور ایسی غذاؤں پر مشتمل ہوتے ہیں جن پر آٹے کا برادہ ڈالا گیا ہو۔ اناج کے بارے میں اعلان کرنا ضروری ہوگا۔ تاہم اس میں گلوٹین کی موجودگی کا آپ اعلان کرنا چاہتے ہیں یا نہیں یہ آپ پر منحصر ہے۔
کرسٹیشینز (چھلکے دار) 	اس میں کیکڑے، لوبسٹر، جھینگا اور اسکامپی (تلے ہوئے جھینگے) شامل ہیں۔ یہ اکثر تھائی کڑھی یا سلاد میں مستعمل شرمپ کے آمیزے میں پائے جاتے ہیں۔
انڈے 	یہ اکثر کیک، گوشت کے بعض پروڈکٹس، مایونیز، پھینٹی ہوئی بالائی، پاستا، کوئچ، چٹنی اور ایسی غذاؤں میں پایا جاتا ہے جس کے ساتھ انڈا پھینٹا گیا ہو یا اس پر انڈے کا لیپ کیا گیا ہو۔

مچھلی



یہ اکثر مچھلی کی بعض چٹنیوں، پزّا، چٹخارے دار مسالوں، سلاد ڈریسنگز، اسٹاک کیوبز میں اور ورسٹرشائر کی چٹنی میں پایا جاتا ہے۔

مصری باقلا



اس میں مصری باقلا کے بیج اور آٹا شامل ہوتے ہیں اور بعض قسم کی بریڈ، پیسٹری اور پاستا میں پایا جا سکتا ہے۔

دودھ

یہ مکھن، پنیر، بالائی اور خشک دودھ اور یوگرٹ میں پایا جاتا ہے۔ یہ اکثر دودھ سے آراستہ کردہ غذاؤں، سفوف دار سوپ اور چٹنی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

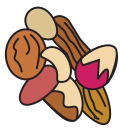
گھونگھا یا سیپی

اس میں سیپ، زمینی گھونگھے، مچھلی کا چارہ اور گھونگھا شامل ہیں۔ یہ اکثر کستورا مچھلی کی چٹنی یا مچھلی کے اسٹیو میں ایک جزء کے بطور پایا جاتا ہے۔

سرسوں

اس میں مائع سرسوں، سرسوں کا سفوف اور سرسوں کے بیج شامل ہیں۔ یہ اکثر بریڈ، کڑھی، میرینیڈ، گوشت کے پروڈکٹس، سلاد ڈریسنگز، چٹنیوں اور سوپ میں پایا جاتا ہے۔

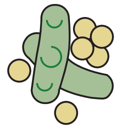
مغزیات



اس میں بادام، ہزیل نٹ، اخروٹ، کاجو، امریکن اخروٹ، برازیلی اخروٹ، پستہ، میکیڈیمیا یا کوئنس لینڈ کی گری شامل ہیں۔ یہ بریڈ، بسکٹس، خستے، ڈیزرٹ، آئس کریم، بادام کا حلوہ (بادام کا آمیزہ)، گری کے تیل اور چٹنیوں میں پائی جاسکتی ہیں۔ کوٹے ہوئے، توڑے ہوئے یا چورہ بنائے گئے بادام اکثر ایشیائی پکوانوں جیسے کڑھی یا اسٹر فرائیز میں استعمال ہوتی ہیں۔

مونگ پھلی

یہ بسکٹ، کیک، کڑھی، ڈیزرٹ اور چٹنیوں میں پائی جاسکتی ہیں جیسے سیخوں کے لئے۔ اس کے علاوہ یہ گری دانہ کے تیل اور مونگ پھلی کے آٹے میں بھی پائی جاتی ہے۔

تل کے بیج 	یہ بریڈ، بریڈ اسٹکس، ہمس، تل کے تیل اور تاہینی (تل کے آمیزے) میں بھی پائے جا سکتے ہیں۔
سویابین 	یہ سویابین سے تیار کردہ غذا، ایڈامیم کی پھلیوں، میسو کے آمیزے، بافت کردہ سویابین کے پروٹین، سویابین کے آٹے یا ٹوفو میں پایا جا سکتا ہے۔ یہ اکثر ڈیزرٹ، آئس کریم، گوشت کے پروڈکٹس، چٹنیوں اور سبزیوں والے پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے۔
سلفر ڈائی آکسائیڈ 	یہ اکثر خشک پھل، گوشت کے پروڈکس، لطیف مشروبات اور سبزیوں میں نیز وائن اور بیئر میں بھی پریزرویٹیو (محافظ مادے) کے بطور استعمال ہوتا ہے۔

اجزا کے بارے میں معلومات کو ریکارڈ کرنا

کوئی ڈش تیار کرتے وقت ان اجزاء کے بارے میں سوچیں جو آپ اپنے پکوان میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہر ڈش میں آپ نے جو اجزا استعمال کئے ہیں انہیں پوری طرح سے ریکارڈ کریں۔

اگر آپ اپنے پکوان جیسے کھانے میں پہلے سے پیک شدہ غذائیں اجزاء کے بطور استعمال کر رہے ہیں تو براہ کرم یاد رکھیں کہ کچھ پروڈکٹس کے کارآمد رہنے کی میعاد طویل ہوتی ہے۔ آپ کو دسمبر 2014 کے بعد بھی چند سالوں تک ان پروڈکٹس پر استعمال ہو رہے دونوں قسم کے لیبل (پرانے اور نئے) نظر آسکتے ہیں۔ لیبلز کو پڑھنا ہمیشہ یاد رکھیں!

جن ڈشز میں الرجی زا شامل ہوتے ہیں ان کی نشاندہی میں مدد کے لئے:

- یقینی بنائیں کہ آپ کے باورچی خانے کا عملہ ہر بار ایک ہی ترکیب استعمال کرتا ہے
- پہلے سے پیک شدہ غذاؤں مثلا، چٹنیوں، ڈیزرٹس وغیرہ کے لیبلز پر درج اجزاء کی معلومات کی ایک کاپی سنبھال کر رکھیں
- جہاں تک ممکن ہو اجزا کو اصلی ڈبوں ہی میں رکھیں، یا لیبل سازی سے متعلق معلومات کی کاپی ایک مرکزی جگہ پر (یا تو کاغذ پر یا الیکٹرانک طریقے سے اسٹور کرکے) رکھیں
- یقینی بنائیں کہ ڈبوں پر واضح طور پر لیبل لگے ہوئے ہیں، ان اجزاء کے مدنظر جو زیادہ مقدار میں مہیا کیے جاتے ہیں، اور پھر چھوٹے چھوٹے ڈبوں میں منتقل کیے جاتے یا اسٹور کرکے رکھے جاتے ہیں
- عملے کو یہ معلوم ہونے کو یقینی بنائیں کہ الرجی زا سے متعلق معلومات کہاں پر اور کیسے رکھی گئی ہیں
- یقینی بنائیں کہ الرجی زا سے متعلق معلومات تازہ ترین رکھی گئی ہیں (مثلا، اگر پکوان کی ترکیبیں تبدیل ہوگئی ہیں یا پروڈکٹس بدل گئے ہیں)
- ہمیشہ ڈیلیوریز کو چیک کرکے یقینی بنائیں کہ وہی چیز ڈیلیور کی گئی ہے جس کا آرڈر دیا گیا تھا۔ یقینی بنائیں کہ متعلقہ لیبل سازی کی معلومات فراہم کرائی گئی ہے یا آرڈر کے ساتھ دستیاب ہے
- یقینی بنائیں کہ کسی بھی ریکارڈ کی تجدید کر دی گئی ہے تاکہ آپ کی معلومات کے ماخذ کا پھر سے پتہ لگانے میں مدد ملے
- چیک کریں کہ جو غذا ڈیلیور کی گئی ہے وہ اسی برانڈ کی ہے جو عام طور پر استعمال کی جاتی ہے کیونکہ مختلف برانڈ میں مختلف اجزاء ہو سکتے ہیں۔

الرجی سے متعلق معلومات کس طرح فراہم کرائی جائے

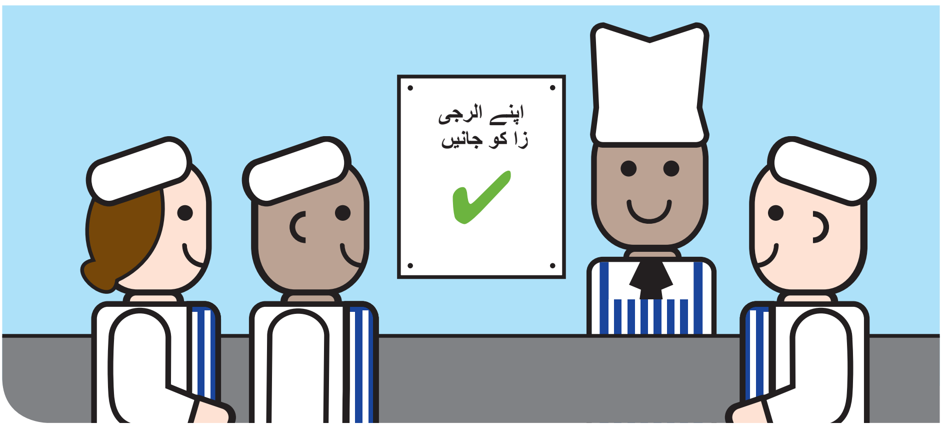
بہت سارے ایسے طریقے موجود ہیں جن کے ذریعہ آپ اپنے گاہکوں کو الرجی زا سے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے کاروبار کے لئے بہترین طریقہ اور آپ جس قسم کی غذا پیش کرتے ہیں اس کا انتخاب کرنا ہوگا۔

اپنے عملہ کو تربیت یافتہ اور باخبر رکھیں

کاروبار کو کم از کم یہ یقینی بنانا چاہئے کہ الرجی زا سے متعلق معلومات کے مدنظر سبھی درخواستوں کو نمٹانے کی بات آنے پر ان کا عملہ کاروبار کے طریقہ کار اور پالیسی سے واقف ہے۔ سبھی عملہ کو اپنے کام پر آنے کے پہلے ہی دن سے الرجی زا سے متعلق معلومات کی درخواستوں کو نمٹانے کی بابت کچھ قسم کی تربیت حاصل کرنی چاہئے۔

ایک غذائی کاروباری کی حیثیت سے، یہ جاننا آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ جو غذائیں فروخت کرتے ہیں ان میں کون سے الرجی زا اجزاء موجود ہیں۔ جہاں آپ کے پاس غذاؤں کا کوئی گروپ ہو جیسے گلوٹین پر مشتمل اناج تو وہاں آپ کو یہ بتانا ہوگا کہ وہ اجزاء کون سے ہیں؛ مثلاً گیہوں یا بادام۔

یقینی بنائیں کہ الرجی زا سے متعلق معلومات سبھی عملہ کے لئے قابل رسائی ہے اور اس کو تازہ ترین رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ پہلے سے تیار شدہ اجزاء کے حصے استعمال کرتے ہیں تو اس میں جو کچھ شامل ہے اس کو یقینی طور پر جانیں اور یقینی بنائیں کہ ان پر واضح طور پر لیبل لگے ہوئے ہیں۔ غذاؤں کو ہاتھ



لگانے اور انہیں تیار کرنے کے وقت، الرجی زا کی متضاد آلودگی کے خطرات کو زیر غور رکھیں۔

الرجی زا سے متعلق معلومات کو آویزاں کرنا

الرجی زا سے متعلق معلومات پیشگی طور پر تحریری شکل میں فراہم نہیں کرائی گئی ہونے پر یہ معلومات گاہک کے لئے ایسی جگہ پر آویزاں کرنا مطلوب ہوگا جہاں وہ اسے آسانی سے حاصل کر سکیں۔

آپ کا سائن بورڈ ایسی جگہ پر موجود ہو جہاں گاہک اس معلومات کی موجودگی کی توقع کرتے ہوں؛ مثلاً جہاں پر وہ اپنی غذا کا آرڈر دیں گے، جیسے ٹل پوائنٹ کے قریب، مینو بورڈ پر یا پھر مینو پر۔

الرجی زا سے متعلق تحریری معلومات

یہ معلومات مینو پر، مینو بورڈ پر یا آن لائن فروخت کر رہے ہونے پر ویب سائٹ پر فراہم کی جا سکتی ہے۔ مثلاً:

- چکن قورمہ – اس میں ہوتا ہے: دودھ، بادام (مغزیات)
- کیرٹ کیک – اس میں ہوتا ہے: دودھ، انڈا، گیہوں اور اخروٹ (مغزیات)

الرجی زا سے متعلق مینو فولڈرز

الرجی زا سے متعلق مینو فولڈرز جس میں ہوتے ہیں:

- پروڈکٹ کی تفصیل والا پرچہ
- اجزا کے لیبلز
- جو ڈشز فراہم کرائی جا رہی ہیں ان کے پکوان کی ترکیبیں اور چارٹس اور الرجی زا مواد کو الرجی زا سے متعلق معلومات گاہک کو بتانے یا بتانے میں مدد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ .

الرجی زا کے بارے میں گاہک کو بتانا

الرجی سے متعلق معلومات گاہکوں کے ساتھ گفتگو کے حصے کے طور پر یا اوپر بیان کردہ طریقوں میں سے کوئی طریقہ استعمال کرکے فراہم کرائی جا سکتی ہے۔

آپ یہ یقینی بنانے کے لئے اپنے اخذ کردہ طریقے بھی استعمال کر سکتے ہیں کہ فراہم کردہ معلومات درست اور ہم آہنگ ہے۔

فراہم کردہ ڈشز اور ان کے الرجی زا مشمولات کے چارٹ کی ایک مثال

ڈش	گلوٹین پر مشتمل اناج	کرسٹیشین	انڈے	مچھلی	مونگ پھلی	سویابین	دودھ	مغزیات	اجوائن	سرسوں	تل	سلفائٹس	مصری باقلا	گھونگھا
چکن قورمہ							✔	✔ بادام						
سمندری غذا ریسوتو		✔		✔			✔		✔					✔
لیمن چیز کیک	✔ گیہوں		✔				✔							

موثر مواصلت

آپ کے عملہ کے بیچ، گاہک کے ساتھ اور آپ کے سپلائروں کے ساتھ موثر مواصلت سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ غذائی الرجی والے گاہکوں کو درست معلومات دی گئی ہیں۔

اہم بات

گاہکوں کو اپنے حصّے کا کام کرنا چاہئے

جب کوئی کاروبار کسی سائن بورڈ پر یہ بتاتا ہو کہ الرجی سے متعلق معلومات عملہ سے بات کرکے حاصل کی جا سکتی ہے تو گاہک پر بھی معلومات طلب کرنے اور غذا فراہم کرنے والے شخص کو اپنی خوراک سے متعلق ضروریات مہیا کرنے کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔

یاد رکھیں کہ گاہک وہی معلومات استعمال کرتے ہیں جو آپ اپنی پیش کردہ ڈشز میں الرجی زا اجزا کے بارے میں فراہم کرتے ہیں تاکہ اس بابت حتمی فیصلہ کیا جائے کہ آیا آپ کی فراہم کردہ غذا خریدنا اور کھانا ہے یا نہیں۔

آپ کو اس بارے میں اچھی طرح سے سوچنا ہوگا کہ:

- آپ الرجی زا سے متعلق معلومات کے مدنظر ان درخواستوں کو کس طرح نمٹاتے ہیں
- آپ اپنے گاہکوں کو کس طرح معلومات فراہم کرتے ہیں
- آپ کا عملہ اس معلومات تک کس طرح رسائی حاصل کرسکتا ہے۔

گلوٹین سے پاک اور غیر گلوٹین مشمولہ اجزاء

اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ آپ کی پیش کردہ کوئی بھی غذائیں گلوٹین سے پاک ہیں تو براہ کرم جان لیں کہ اس سلسلے میں سخت اصول موجود ہیں۔ جو کھانا آپ اپنے گاہکوں کو پیش کرتے ہیں جنہیں گلوٹین سے پاک بتایا گیا ہے ان میں 20 ملی گرام فی کلو سے زیادہ گلوٹین شامل نہیں ہونا چاہئے۔

آپ جو کھلی غذا فروخت کر رہے ہیں اگر اس کے گلوٹین سے پاک ہونے کا آپ کا دعویٰ ہے تو اس بات پر غور کریں کہ آیا متضاد آلودگی کو روکنے کے لئے مطلوبہ کاروائیاں آپ کے یہاں موجود ہیں۔

اگر آپ کو گلوٹین سے پاک ہونے کے بارے میں مزید رہنمائی درکار ہے تو براہ کرم اس پر جائیں:

www.food.gov.uk/business-industry/allergy-guide/labelling-of-gluten-free-foods

شدید الرجی زا ردعمل سے نمٹنا

جب کسی میں غذا کے تئیں کوئی شدید الرجی زا ردعمل ہو تو سبھی عملہ کو یہ علم ہونا ضروری ہے کہ اس وقت کیا کرنا ہے۔

اہم بات

انتباہی نشانیاں

ہمیشہ یہ بات واضح نہیں ہوتی ہے کہ آیا کسی کو الرجی زا ردعمل ہو رہے ہیں کیونکہ دیگر سنگین کیفیات میں اس سے ملتی جلتی علامات ہو سکتی ہیں۔ تاہم، غور کرنے لائق انتباہی نشانیاں یہ ہیں کہ آیا انہیں سانس لینے میں دقت محسوس ہو رہی ہے، آیا اس کے ہونٹ اور منہ سوجے ہوئے ہیں یا آیا وہ نیچے زمین پر گر جاتے ہیں۔

اگر مذکورہ بالا صورتحال پیش آ جائے تو آپ کو اس وقت یہ کام کرنا چاہئے:

- مریض کو بالکل بھی حرکت نہ دیں کیونکہ یہ چیز انہیں مزید بدتر بنا سکتی ہے۔
- فوراً 999 پر کال کریں اور صورتِ حال بتائیں؛ واضح طور پر بتائیں کہ آپ کے خیال میں ممکن ہے گاہک کو شدید الرجی زا ردعمل ہو رہا ہو یا اینافیلیکسس (زود حسی) ہوئی ہو۔ لفظ اینافیلیکسس کا تذکرہ کرنا اہم ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ صورتحال فوری طلب ہونے کے بارے میں بتایا گیا ہے اور مناسب دوا دستیاب ہوگی۔
- گاہک سے معلوم کریں کہ کیا وہ ایڈرینالائن پین ساتھ رکھتے ہیں اور اگر ضروری ہو تو اسے حاصل کرنے میں ان کی مدد کریں۔ اگر فرسٹ ایڈ کا ممبر یا فرسٹ ایڈر ایڈرینالائن لگانے میں تربیت یافتہ ہو اور گاہک کو خود سے لگانے میں مشکل پیش آ رہی ہو تو ان کی اعانت کرنے کی پیشکش کریں۔
- ایمبولینس کا انتظار کرنے کے لئے کسی کو باہر بھیج دیں جبکہ مدد پہنچنے تک خود گاہک کے ساتھ رہیں۔

الرجی زا سے متعلق معلومات کو نمٹاتے وقت: آپ کی فوری جانچ فہرست

1. جب آپ سے کوئی شخص غذا میں کوئی مخصوص جزء کی موجودگی کے بارے میں پوچھے تو ہمیشہ ہر بار چیک کریں – کبھی اندازہ نہ لگائیں۔

2. اگر آپ کوئی ایسی غذا فروخت کر رہے ہیں جس میں ایک یا زیادہ الرجی زا اجزاء ہیں تو انہیں کارڈ، لیبل، چارٹ یا مینو پر درج کریں – اور یقینی بنائیں کہ معلومات کو تازہ ترین اور درست رکھا جاتا ہے۔

3. آپ جو بھی بنی بنائی غذائیں استعمال کرتے ہیں ان کے لئے اجزاء کی معلومات تازہ ترین رکھیں (مثال کے طور پر بنے بنائے سینڈوچ کے بھرتے)۔ اجزاء عموماً لیبل یا انوائس پر درج ہوتے ہیں۔

4. جب بھی غذائیں بنا رہے ہوں، سبھی اجزاء (اور اس میں شامل ہر چیز) بشمول پکانے کے تیل، ڈریسنگز، ٹاپنگز، چٹنی اور سجانے کی چیزوں کا ریکارڈ رکھیں۔

5. اگر آپ غذا کے اجزاء تبدیل کریں تو یقینی بنائیں کہ آپ اجزاء کے بارے میں معلومات کی تجدید کرتے ہیں اور اپنے عملہ کو اس تبدیلی کے بارے میں بتا دیں۔

6. اگر کوئی آپ سے ایسی غذا تیار کرنے کو کہتا ہے جس میں کوئی خاص جزء شامل نہ ہو تو اس وقت تک ہاں میں جواب نہ دیں جب تک آپ کو پکا یقین نہ ہو کہ وہ جزء اس غذا میں شامل نہیں ہوں گے۔

7. اگر آپ الرجی میں مبتلا کسی شخص کے لئے غذا تیار کر رہے ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ کے کام کرنے کی اوپری سطحیں اور ساز و سامان وغیرہ کو اچھی طرح صاف کر دیا گیا ہے۔ اور وہ غذا تیار کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح سے دھو لیں۔ خطرے پر قابو پائیں۔

غذائی الرجی والے گاہک کی خدمت انجام دینا

مزید معلومات

- آپ الرجی زا سے متعلق مزید معلومات اور وسائل **www.food.gov.uk./allerergen-resources** پر پتہ کر سکتے ہیں۔
- الرجی زا سے متعلق مفت آن لائن تربیت یہاں حاصل کی جا سکتی ہے: **http://allergytraining.food.gov.uk/**
- غذائی الرجیوں اور عدم برداشت کے بارے میں معلومات اور مشورہ کے لئے فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: **www.food.gov.uk/allergy**
- یورپین یونین کا گاہکوں کے لیے غذائی معلومات سے متعلق ضابطہ 1169/2011 کے بارے میں معلومات کے لئے ملاحظہ کریں: **http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/food labelling/index_en.htm**
- گلوٹین کے بارے میں معلومات کے لئے کوئیلیئک UK (Coeliac UK) کی سائٹ ملاحظہ کریں: **www.coeliac.org.uk**

یہ کتابچہ درج ذیل کے اشتراک سے پیش کیا گیا تھا:

Allergy UK

ٹیلیفون: 01322 619898

ای میل: info@allergyuk.org

ویب: www.allergyuk.org

Anaphylaxis Campaign

رابطہ کا ٹیلفون: 01252 546100

ہیلپ لائن ٹیلیفون: 01252 542029

ای میل: info@anaphylaxis.org.uk

ویب: www.anaphylaxis.org.uk

British Hospitality Association

ٹیلیفون: 0207 404 7744

ویب: bha@bha.org.uk

British Retail Consortium

ٹیلیفون: 020 7854 8900

ویب: www.brc.org.uk

Coeliac UK

ٹیلیفون: 0845 305 2060

ویب: www.coeliac.org.uk

Food and Drink Federation

ٹیلیفون: 020 7836 2460

ویب: www.fdf.org.uk

Food Solutions

ٹیلیفون: 01572 812312

ای میل: bob@food-solutions.org

غذا کے بارے میں مزید معلومات اور مشورے کے لئے یا یہ اشاعت ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
food.gov.uk

ہمارے ساتھ منسلک ہوں

ہمیں Facebook پر پسند کریں	food.gov.uk/facebook
ہماری گفتگو مں شامل ہوں	food.gov.uk/twitter
ہمیں YouTube پر دیکھیں	food.gov.uk/youtube
ہماری خبریں RSS کے ذریعے حاصل کریں	food.gov.uk/rss
ہماری خبریں ای میل کے ذریعے حاصل کریں	food.gov.uk/email

ہمارے رابطے کی تفصیلات اپنے اسمارٹ فون میں آسانی سے اسٹور کرنے کے لیے ہمارا QR vCard اسکین کریں

© کراؤن کاپی رائٹ 2015
اس معلوماتی وسیلے کے استعمال یا دوبارہ استعمال کے سلسلے میں کوئی بھی استفسارات اس پتے پر ای میل کی جائیں:
psi@nationalarchives.gsi.gov.uk

شائع شدہ منجانب فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی مارچ 2015
طبع شدہ بہ انگلینڈ FSA/1735/0614

recycle
When you have finished with this publication please recycle it

Trading Standards South East Ltd

This FSA leaflet has been translated by Trading Standards South East (TSSEL) TSSEL is a partnership of 19 local authority Trading Standards services in the South East of England operated by Trading Standards South East Ltd, a limited liability company registered in England and Wales with registered number 5259365 & VAT number 834 585 307.