Baladiya test



# फ्री PDF: बलदिया टेस्टका प्रश्न नेपालीमा

सही उत्तर र सजिलो कारणसहित 30 अभ्यास प्रश्न। डाउनलोड गर्नुहोस्, फोनमा राख्नुहोस्, ब्रेकमा पढ्नुहोस्।

**1** ·आफ्नो सरसफाइ

### यीमध्ये खानाको काम गर्ने कामदारको राम्रो व्यक्तिगत सरसफाइ कुन हो?

A. हिजोको फोहोर एप्रन फेरि लगाउनु
B. अनुहारको पसिना हातले पुछ्नु
C. सफा शरीर र सफा लुगामा काममा आउनु
D. नुहाउनुको सट्टा अत्तर लगाउनु

**सही उत्तर:** C. सफा शरीर र सफा लुगामा काममा आउनु
साउदी नियमअनुसार कामदारले आफूलाई सफा राख्नुपर्छ र सफा लुगा लगाउनुपर्छ। फोहोर लुगा र हातले खानासम्म कीटाणु पुऱ्याउँछन्।

**2** ·हात धुने र पन्जा

### तपाईंले ट्वाइलेट प्रयोग गर्नुभयो। फेरि खाना छुनुअघि के गर्नैपर्छ?

A. नयाँ पन्जा लगाएर काममा फर्कने
B. साबुन र पानीले हात धुने
C. चिसो पानीले मात्र हात पखाल्ने
D. पेपर टावेलले मात्र हात पुछ्ने

**सही उत्तर:** B. साबुन र पानीले हात धुने
साउदी नियमअनुसार ट्वाइलेट प्रयोग गरेपछि हात धुनुहोस्। पन्जा मात्र वा पानी मात्रले कीटाणु हट्दैनन्।

**3** ·बिरामी र घाउ

### कामको दिन बिहान उठ्दा तपाईंलाई चर्को ज्वरो छ। तपाईंले के गर्नुपर्छ?

A. ज्वरोको चक्की खाएर सधैंजस्तै काममा जाने
B. काममा जाने र पूरै सिफ्ट मास्क लगाउने
C. सुपरभाइजरलाई भन्ने र खानाको काम नगर्ने
D. काममा जाने, तर भाँडा र प्लेट मात्र धुने

**सही उत्तर:** C. सुपरभाइजरलाई भन्ने र खानाको काम नगर्ने
ज्वरो खानाबाट सर्ने रोगको लक्षण हुन सक्छ। साउदी नियमअनुसार ज्वरो भएको कामदारलाई खानाको कामबाट रोक्नुपर्छ।

**4** ·कीटाणु र फुड पोइजनिङ

### खानामा भएका ब्याक्टेरिया आँखाले देख्न सकिन्छ?

A. सकिन्छ, ती साना काला थोप्लाजस्ता देखिन्छन्
B. सकिन्छ, तर पुरानो वा फोहोर खानामा मात्र
C. सकिँदैन, तिनलाई हेर्न माइक्रोस्कोप चाहिन्छ
D. सकिँदैन, ती मानिसभित्र मात्र बस्छन्

**सही उत्तर:** C. सकिँदैन, तिनलाई हेर्न माइक्रोस्कोप चाहिन्छ
ब्याक्टेरिया यति साना हुन्छन् कि माइक्रोस्कोपबिना देखिँदैनन्। खाना सफा देखिन सक्छ, तैपनि त्यसमा ब्याक्टेरिया हुन सक्छन्।

---

**5** ·क्रस-कन्टामिनेसन

### यीमध्ये क्रस-कन्टामिनेसनको उदाहरण कुन हो?

A. काटेको सलाद फ्रिजमा छोपेको बाकसमा राख्नु
B. चिकनको बीच भाग 75 °C नपुगेसम्म पकाउनु
C. काम सुरु गर्नुअघि हात धुनु
D. काँचो मासुको चक्कुले पकाएको मासु काट्नु

**सही उत्तर:** D. काँचो मासुको चक्कुले पकाएको मासु काट्नु
काँचो मासु काटेको चक्कुमा कीटाणु हुन्छन्। त्यही चक्कुले पकाएको मासु काट्दा कीटाणु फेरि नपकाइने खानामा सर्छन्।

---

**6** ·तापक्रम नियन्त्रण

### तपाईं पकाएको खाना हट क्याबिनेटमा तातो राख्नुहुन्छ। सबैभन्दा कम सुरक्षित तापक्रम कति हो?

A. 40 °C
B. 50 °C
C. 55 °C
D. 60 °C

**सही उत्तर:** D. 60 °C
तातो खाना 60 °C वा त्योभन्दा बढीमा रहनुपर्छ। 60 °C भन्दा तल त्यो डेन्जर जोनमा पर्छ, जहाँ ब्याक्टेरिया छिटो बढ्छन्।

---

**7** ·खाना राख्ने तरिका

### फ्रिजमा राखेको खाना छोपिएको हुनुपर्छ।

**सही उत्तर:** सही
सही। साउदी नियमअनुसार राखिएको सबै खाना छोपिएको वा खानाको बन्द भाँडामा हुनुपर्छ। यसले फोहोर, चुहिने थोपा र किरा-मुसा रोक्छ।

---

**8** ·सामान बुझ्ने

### डेलिभरी ड्राइभरले चिल्ड खाना चिसो छ भन्छ। तपाईं नापी नगरी त्यो लिन सक्नुहुन्छ।

> **सही उत्तर:** गलत
>
> गलत। साउदी नियमअनुसार हाई-रिस्क खाना आउँदा सफा प्रोब थर्मामिटरले तापक्रम जाँच्नुहोस्। चिल्ड खाना 4 °C वा त्योभन्दा चिसो भए मात्र लिनुहोस्।

**9** ·सफाइ र कीटाणु मार्ने

### भुइँ र कामको टेबल सफा गर्न तपाईं एउटै कपडा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

> **सही उत्तर:** गलत
>
> गलत। साउदी नियमअनुसार भुइँ पुछ्ने कपडा अरू सतहमा प्रयोग गर्नु हुँदैन। भुइँमा फोहोर र कीटाणु हुन्छन्, जुन खानासम्म पुग्न सक्छन्।

**10** ·कीरा र मुसा नियन्त्रण

### किचनमा झिंगा किन खतरनाक हुन्छन्?

A. तिनले आवाज निकाल्छन् र ग्राहकलाई दिक्क लगाउँछन्
B. तिनले फोहोरबाट कीटाणु ल्याएर खानामा छोड्छन्
C. तिनले चिनी र अरू गुलियो खाना खान्छन्
D. तिनले किचनको हावा धेरै तातो बनाउँछन्

> **सही उत्तर:** B. तिनले फोहोरबाट कीटाणु ल्याएर खानामा छोड्छन्
>
> झिंगा, साङ्लो र मुसाले प्रायः कीटाणु बोक्छन्। ती फोहोर र मैलामा बस्छन्, अनि खानामा। WHO (विश्व स्वास्थ्य संगठन) भन्छ कि खाना र किचनलाई किरा र अरू जीवबाट जोगाउनुहोस्।

**11** ·फोहोर

### बाहिर राखिएको ठूलो फोहोर कन्टेनरको ढकनी फुटेको छ। यो दिनभरि खुला रहन्छ। यो किन समस्या हो?

A. यो जाडोमा मात्र समस्या हो
B. कन्टेनर बाहिर छ भने समस्या छैन
C. झिंगा, बिरालो र मुसा फोहोरमा पस्न सक्छन्
D. फोहोर धेरै छिटो चिसो हुन्छ

> **सही उत्तर:** C. झिंगा, बिरालो र मुसा फोहोरमा पस्न सक्छन्
>
> खुला फोहोरले किरा र मुसालाई बोलाउँछ, र तिनले कीटाणु किचनसम्म ल्याउँछन्। फुटेको ढकनीको खबर गर्नुहोस् ताकि मर्मत होस्।

**12** ·एलर्जी गराउने खानेकुरा

### एक ग्राहकले आफूलाई तिलको एलर्जी छ भन्छिन्। कुन परिकारमा तिल हुने सम्भावना सबैभन्दा बढी छ?

A. सादा उमालेको भात
B. ताहिनी हालेर बनाएको हुमस
C. ताजा सुन्तलाको जुस
D. नुन हालेर ग्रिल गरेको चिकन

> **सही उत्तर:** B. ताहिनी हालेर बनाएको हुमस
> ताहिनी तिलबाट बनाइन्छ। तिल साउदीको 14 एलर्जेनको सूचीमा छ।

---

**13** ·हेल्थ सर्टिफिकेटका नियम

### हेल्थ एजुकेसन टेस्टमा कति प्रश्न हुन्छन्, र कति समय पाइन्छ?

A. 30 मिनेटमा 20 प्रश्न
B. 60 मिनेटमा 100 प्रश्न
C. 90 मिनेटमा 50 प्रश्न
D. 30 मिनेटमा 50 प्रश्न

> **सही उत्तर:** C. 90 मिनेटमा 50 प्रश्न
> क्यान्डिडेट गाइडअनुसार टेस्टमा 50 वटा बहुविकल्पीय प्रश्न हुन्छन्। टेस्ट सेन्टरमा कम्प्युटरमा दिनुपर्छ, र 90 मिनेट समय पाइन्छ।

---

**14** ·आफ्नो सरसफाइ

### तपाईं खाना तयार गर्ने ठाउँमा मास्क लगाउनुहुन्छ। मास्कले के छोप्नुपर्छ?

A. मुख मात्र, नाक होइन
B. चिउँडो र घाँटी मात्र
C. नाक मात्र, मुख होइन
D. नाक र मुख

> **सही उत्तर:** D. नाक र मुख
> साउदी नियमअनुसार खानाको ठाउँमा मास्कले नाक र मुख दुवै छोप्नुपर्छ। यसले सासका थोपा खानामा खस्न दिँदैन।

---

**15** ·हात धुने र पन्जा

### काममा हात धोएपछि कसरी सुकाउनुपर्छ?

A. आफ्नो कामको एप्रनको अगाडिपट्टि पुछेर
B. भाँडा पुछ्ने कपडाले
C. आफ्नो पाइन्ट वा सर्टमा पुछेर
D. एक पटक मात्र प्रयोग हुने पेपर टावेलले

> **सही उत्तर:** D. एक पटक मात्र प्रयोग हुने पेपर टावेलले
> साउदी नियमअनुसार हात धुने सिंकमा एक पटक मात्र प्रयोग हुने पेपर टावेल वा ह्यान्ड ड्रायर हुनुपर्छ। एप्रन र कपडाले सफा हातमा फेरि कीटाणु लगाउँछन्।

---

**16** ·बिरामी र घाउ

### काममा बान्ता हुन थाल्यो भने तपाईं पहिले सिफ्ट सक्न सक्नुहुन्छ र त्यसपछि सुपरभाइजरलाई भन्न सक्नुहुन्छ।

**सही उत्तर:** गलत

गलत। बान्ताबाट कीटाणु खानामा फैलिन सक्छन्। सुपरभाइजरलाई तुरुन्तै भन्नुहोस् र खानाको काम रोक्नुहोस्।

---

**17** ·कीटाणु र फुड पोइजनिङ

### खतरनाक कीटाणु कहाँ पाइन्छन्?

A. गन्हाउने वा बिग्रेको देखिने खानामा मात्र
B. ढल, डस्टबिन र ट्वाइलेटमा मात्र
C. काँचो मासु र काँचो माछामा मात्र
D. माटो, पानी, जनावर र मानिसमा

**सही उत्तर:** D. माटो, पानी, जनावर र मानिसमा

खतरनाक कीटाणु धेरै ठाउँमा पाइन्छन्: माटो, पानी, जनावर र मानिस। ती हात, कपडा र भाँडा-औजारबाट खानासम्म पुग्न सक्छन्।

---

**18** ·क्रस-कन्टामिनेसन

### बुफेमा एक ग्राहकले खाली हातले ब्रेड रोल उठाएर फेरि राखिदिन्छन्। बुफेमा खटिएको स्टाफले के गर्नुपर्छ?

A. छोडिदिने, किनकि सफा देखिन्छ
B. त्यो ब्रेड रोल तुरुन्तै हटाउने
C. पल्टाएर त्यहीँ छोड्ने
D. ट्रेको पछाडितिर सार्ने

**सही उत्तर:** B. त्यो ब्रेड रोल तुरुन्तै हटाउने

ग्राहकको हातबाट ब्रेडमा कीटाणु लाग्न सक्छ। साउदी नियमअनुसार स्टाफले बुफेमा निगरानी राख्नुपर्छ र ग्राहकले फोहोर बनाएको हुन सक्ने खाना तुरुन्तै हटाउनुपर्छ।

---

**19** ·तापक्रम नियन्त्रण

### तपाईं प्रोब थर्मामिटरले रोस्ट चिकन जाँच्नुहुन्छ। प्रोबको टुप्पो कहाँ घुसाउनुहुन्छ?

A. चिकनमाथि, छालामा
B. मासुको सबैभन्दा बाक्लो भागमा
C. ट्रेको पिँधमा जम्मा भएको रसमा
D. पखेटाको पातलो छेउमा

**सही उत्तर:** B. मासुको सबैभन्दा बाक्लो भागमा

खानाको सबैभन्दा बाक्लो भाग सबैभन्दा पछि तात्छ। साउदी नियमअनुसार भित्री तापक्रम बीच भागमा नापिन्छ, जुन सबैभन्दा बाक्लो भाग हो। त्यहाँ 75 °C पुग्नैपर्छ।

---

**20** ·खाना राख्ने तरिका

### सुक्खा सामानको स्टोर भरिएको छ। खानाका थप बाकस राख्न कुन ठाउँ निषेध छन्? 3 वटा छान्नुहोस्।

A. अर्को खाना स्टोरको सफा च्याक
B. स्टाफको लुगा फेर्ने कोठा
C. सफाइ केमिकल राख्ने स्टोर
D. किचनमा खानाको सफा, खाली च्याक
E. फोहोर भाँडा-मेसिन राखिने कोठा

**सही उत्तर:** B. स्टाफको लुगा फेर्ने कोठा; C. सफाइ केमिकल राख्ने स्टोर; E. फोहोर भाँडा-मेसिन राखिने कोठा

साउदी नियमअनुसार लुगा फेर्ने कोठा, स्टाफ लकर, ट्वाइलेट, मेसिन कोठा, केमिकल वा किरा मार्ने औषधिको स्टोर, र फोहोर सामान राखिने ठाउँमा खाना राख्न पाइँदैन। खानाका सफा स्टोर मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

---

**21** ·सामान बुझ्ने

### चिल्ड काँचो चिकनको डेलिभरी आयो। तपाईंको थर्मामिटरले चिकनमा 7 °C देखाउँछ। तपाईंले के गर्नुपर्छ?

A. लिने र फ्रिजरमा राख्ने
B. लिने र आजै पकाउने
C. डेलिभरी फिर्ता गर्ने
D. ताजा गन्ध आए लिने

**सही उत्तर:** C. डेलिभरी फिर्ता गर्ने

साउदी नियमअनुसार चिल्ड खाना 4 °C वा त्योभन्दा चिसो भएर आउनुपर्छ। त्योभन्दा तातो छ भने फिर्ता गर्नुहोस्। पछि जमाउँदा वा पकाउँदा त्यो सुरक्षित हुँदैन।

---

**22** ·सफाइ र कीटाणु मार्ने

### काम चलिरहेको बेला कामको टेबलमा काँचो मासुको रस पोखियो। यसलाई कहिले सफा गर्नुपर्छ?

A. तुरुन्तै: सफा गर्ने र डिसइन्फेक्ट गर्ने
B. सिफ्ट सकिएपछि
C. टेबल फेरि प्रयोग गर्दा
D. ग्राहकले देख्न सक्ने भए मात्र

**सही उत्तर:** A. तुरुन्तै: सफा गर्ने र डिसइन्फेक्ट गर्ने

साउदी नियमअनुसार खाना छुने सतहमा केही पोखिनेबित्तिकै सफा र डिसइन्फेक्ट गर्नुपर्छ। काँचो मासुको रसका कीटाणु अरू खानामा छिटो फैलिन्छन्।

---

**23** ·कीरा र मुसा नियन्त्रण

### मुसाले ब्रेड रोलको झोला टोकेको छ। ब्रेडलाई के गर्नुपर्छ?

A. सबै फाल्ने
B. टोकेको भाग काटेर हटाउने
C. स्टाफको खानामा प्रयोग गर्ने
D. कीटाणु मार्न टोस्ट गर्ने

**सही उत्तर:** A. सबै फाल्ने
साउदी नियमअनुसार किरा वा मुसाले फोहोर पारेको जुनसुकै खाना फाल्नुपर्छ। मुसाले नदेखिने कीटाणु, पिसाब र दिसा छोड्छ। सुपरभाइजरलाई पनि भन्नुहोस्।

---

**24** ·फोहोर

### तपाईं किचनको डस्टबिन खाली गर्नुहुन्छ। त्यो भित्रबाट फोहोर छ र गन्हाउँछ। तपाईंले के गर्नुपर्छ?

A. धुने र डिसइन्फेक्ट गर्ने, त्यसपछि नयाँ झोला हाल्ने
B. भित्र एयर फ्रेसनर छर्केर प्रयोग गरिरहने
C. नयाँ झोला हालेर प्रयोग गरिरहने
D. हप्तामा हुने गहिरो सफाइसम्म छोड्ने

**सही उत्तर:** A. धुने र डिसइन्फेक्ट गर्ने, त्यसपछि नयाँ झोला हाल्ने
साउदी नियमअनुसार डस्टबिन सजिलै सफा गर्न मिल्ने हुनुपर्छ र नियमित रूपमा सफा र डिसइन्फेक्ट गर्नुपर्छ। फोहोर डस्टबिनले झिंगा बोलाउँछ र कीटाणु फैलाउँछ।

---

**25** ·एलर्जी गराउने खानेकुरा

### एक ग्राहकलाई दूधको एलर्जी छ। यीमध्ये कुन खानामा दूध छ?

A. जैतुनको तेल
B. खजुर
C. सादा कालो चिया
D. लब्रेह

**सही उत्तर:** D. लब्रेह
लब्रेह दूधबाट बनाइन्छ। दूध र दूधबाट बनेका खाना, जस्तै चिज, मक्खन र घिउ, एलर्जेन हुन्।

---

**26** ·हेल्थ सर्टिफिकेटका नियम

### टेस्टमा 50 प्रश्न छन्। पास हुन 80% चाहिन्छ। कम्तीमा कति सही जवाफ चाहिन्छ?

A. 30
B. 40
C. 45
D. 50

**सही उत्तर:** B. 40
50 को 80% = 40 हुन्छ। 39 वा त्योभन्दा कम सही जवाफ भए पास हुनुहुन्न।

---

**27** ·आफ्नो सरसफाइ

### खाना तयार गर्ने टेबलमा कुनै खाना छैन भने तपाईं त्यहाँ आफ्नो दिउँसोको खाना खान सक्नुहुन्छ।

**सही उत्तर:** गलत

गलत। साउदी नियमअनुसार खाना छुने सतहमाथि खाना खान पाइँदैन। तपाईंको मुख र हातबाट झरेका टुक्रा र कीटाणु टेबलमा रहन सक्छन्। स्टाफको आराम गर्ने ठाउँमा खानुहोस्, त्यसपछि हात धुनुहोस्।

---

**28** ·हात धुने र पन्जा

### सलाद बनाउन सुरु गर्नुअघि तपाईंले हात धुनैपर्छ।

**सही उत्तर:** सही

सही। सलाद तयार खाना हो र यसलाई पकाइँदैन। साउदी नियमअनुसार तयार खाना छुनुअघि हात धुनुहोस्।

---

**29** ·बिरामी र घाउ

### बिरामी कामदार किन खानाबाट टाढा रहनुपर्छ?

A. उसको शरीरका कीटाणु खानामा जान सक्छन्
B. बिरामी मानिस काम गरेको ग्राहकलाई मन पर्दैन
C. बिरामी कामदार धेरै बिस्तारै काम गर्छन्
D. औषधिले खानाको स्वाद बिगार्न सक्छ

**सही उत्तर:** A. उसको शरीरका कीटाणु खानामा जान सक्छन्

बिरामी कामदारले हात, सास वा शरीरबाट निस्कने तरल (जस्तै थुक, पसिना) बाट खानामा कीटाणु सार्न सक्छ। त्यो खाना खाने मानिस बिरामी हुन सक्छन्।

---

**30** ·कीटाणु र फुड पोइजनिङ

### खाना हेर्दा, सुँघ्दा र चाख्दा सामान्य लाग्न सक्छ, तैपनि त्यसमा मानिसलाई बिरामी पार्ने कीटाणु हुन सक्छन्।

**सही उत्तर:** सही

सही। रोग लगाउने कीटाणुले प्रायः खानाको रूप, गन्ध वा स्वाद बदल्दैनन्। हेरेर मात्र खाना सुरक्षित छ कि छैन भन्न सकिँदैन।

---




**सबै प्रश्न र टाइमरसहित अभ्यास परीक्षा चाहिन्छ?**
baladiyatest.com

यो एउटा स्वतन्त्र अभ्यास वेबसाइट हो। हामी बलदी, नगरपालिका तथा आवास मन्त्रालय वा कुनै पनि टेस्ट सेन्टरको भाग होइनौं। यी प्रश्न हामीले तपाईंको अभ्यासका लागि लेखेका हौं — यी असली टेस्टका प्रश्न होइनन्।