



## ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਖਾਣੇ

### Foods to Avoid for People at Risk of Food-borne Illness

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖ੍ਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਾਰਕੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੇਸ਼ਕ ਉਹ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਫੂਡ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

#### ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਏਡਜ਼, ਕੈਂਸਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੀਰਣ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਟੋਇਮਿਊਨ (autoimmune disorder) ਡਿਸਆਰਡਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਪਸ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ (spleen) ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ-ਸਪਰੈਸਿੰਗ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ।

#### ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਯੋਗ ਖਾਣੇ

##### ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਆਂਡੇ:

ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ, ਅਤੇ ਟਰਕੀ, ਬੀਫ਼, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼। ਅਨ-ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਨ-ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਪਨੀਰ ਖਾਓ। ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕੇ ਆਂਡੇ ਨਾ ਖਾਓ।

ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ:

##### ਡੈਲੀ ਮੀਟ

ਡੈਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੌਟ-ਡਾਗਜ਼ ਜਦੋਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਕਾਏ ਹੁੰਦੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਰਮ ਬੱਚ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਗਏ ਹੋਣ।

ਤੁਸੀਂ ਡੈਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੌਟ-ਡਾਗਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਸਮੇਕਡ ਸੀਫੂਡ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

##### ਨਰਮ ਪਨੀਰ

ਕੁਝ ਪਨੀਰਾਂ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਨੀਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਨਰਮ ਪਨੀਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮੈਂਬਰਟ (Camembert), ਬ੍ਰੀ (Brie), ਫੈਟਾ ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਕਨ ਸਟਾਇਲ ਪਨੀਰ ਜਿਵੇਂ ਕੁਐਸੋ-ਬਲੈਂਕੋ ਜਾਂ ਕੁਐਸੋ ਫਰੈਸਕੋ (queso blanco or queso fresco)।

ਸਖਤ ਪਨੀਰ, ਪ੍ਰੈਸੈਸ ਕੀਤੇ ਪਨੀਰ, ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਟਿਜ ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

##### ਅਣ-ਪਕਾਏ ਸਪਰਾਊਟਸ:

ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਸਪਰਾਊਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨ ਸਪਰਾਊਟ, ਰੈਡਿੱਸ ਸਪਰਾਊਟ, ਐਲਫਾ ਐਲਫਾ ਸਪਰਾਊਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਪਰਾਊਟਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਰਮ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫੂਡ

ਪੋਆਇਜ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### **ਅਣ-ਪਕਾਏ ਸ਼ੈਲਫਿੱਸ਼:**

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੱਕੇ ਜਾਂ ਅਣਪੱਕੇ ਬਾਈਵਾਲਵ ਸ਼ੈਲਫਿੱਸ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਮਜ਼, ਓਇਸਟਰ, ਮੁਸਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਕੈਲਪਜ਼। ਸ਼ੈਲਫਿੱਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਰਮ ਬਾਈਵਾਲਵ ਸ਼ੈਲਫਿੱਸ਼ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ।

### **ਲਿਵਰ ਪੇਟੇਅ:**

ਲਿਵਰ ਪੇਟੇਅ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### **ਅਨ-ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਫਰੂਟ ਜੂਸ/ਸਾਈਡਰ:**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨ-ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਜੂਸ/ਸਾਈਡਰ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਘੱਟ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਫੂਡ-ਪੋਆਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਰਿਪਟਾਸਪੋਰਾਇਡੀਓਸਿਸ (Cryptosporidiosis), ਸੈਮਨੈਲਾ (Salmonella) ਅਤੇ ਈ.ਕੋਲਾਇ (E.coli)।

### **ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਧਰਤੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਉਪਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ ਜਾਂ ਛਿੱਲ ਲਵੋ। ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ, ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘਟ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਛਿੱਲਾਂ ਸਣੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਸਲੇ ਜਾਂ ਲੈਟਸ ਧੋਣ ਲਗਿਆਂ ਵਧੇਰੇ ਚੌਕਸੀ ਵਰਤੋਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

## **ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ**

ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ HealthLink BC Files (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲਾਂ) ਤੇ ਜਾਓ:

[#02 Hamburger Disease](#)

[#17 Salmonellosis](#)

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[#59c Food Safety: Instructions on Food Labels](#)

[#72 Unpasteurized Fruit Juices: A Potential Health Risk](#)

[#75 ਲਿਸਟੀਰੀਆਸਿਸ](#)



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।