ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰਬੀਕਿਊ, ਪਿਕਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਵਾਲੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਜ਼ੇ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਭੋਜਨ, ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ) ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸਾਂ (ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਰਾਸਾਇਟਾਂ (ਪਰਜੀਵੀਆਂ) ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ *ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ, ਲਿਸਟੇਰੀਆ, ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ, ਈ. ਕੋਲਾਈ 0157:H7 ਅਤੇ ਕੈਂਪੀਲੋਬੈਕਟਰ* ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ 4 ਮਿਲੀਅਨ ਮਾਮਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

1. ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਭਰਿਆ ਮੌਸਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
2. ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ, ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣਾ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਗੇ।ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ 'ਤੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ 4°C ਅਤੇ 60°C (40°F – 140°F) ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ – ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਗਰਮੀ ਦੇ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ।
  - ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈਸ-ਪੈਕ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
  - ਕੂਲਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਨ ਤੱਕ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਰੱਖੇਗਾ। ਕੂਲਰ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੂਲਰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹਵਾ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਮਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ

- ਪਰਸਪਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
  - ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕੂਲਰ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਕੂਲਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਸ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਾ ਡਿੱਗੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰੇ
  - ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਰਫ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਈਸ ਪੈਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਰਫ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਫਾਈ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ)।
  - ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ: ਇੱਕ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ। ਪਰਸਪਰ ਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ, ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
  - ਜੇ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੱਥ ਦੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਪੂੰਝੇ ਵਰਤੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹਨਾਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
  - ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੂਲਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
  - ਖਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਧੋਵੋ

ਪਕਾਉਣਾ

- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ।
  - ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ। ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
  - ਗ੍ਰਿਲ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ
  - ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਉਸੇ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਪਿਆ ਸੀ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋ ਲੈਂਦੇ)

ਭੋਜਨ	ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ
ਹੈਮਬਰਗਰ	160°F (71°C)
ਸਟੀਕ – ਮੀਡੀਅਮ ਰੇਅਰ	145°F (63°C)
ਸਟੀਕ – ਮਿਡੀਅਮ	160°F (71°C)
ਸਟੀਕ – ਵਧੀਆ ਪਕਾਇਆ	170°F (77°C)
ਪੋਲਟਰੀ	165°F (74°C)
ਮੱਛੀ	158°F (70°C); ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ) ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ
ਹੌਟ ਡੌਗ	165°F (74°C)
ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ	165°F (74°C)

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਭਾਵੇ ਕੋਈ ਝੀਲ ਜਾਂ ਨਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ
- ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਟਰ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- Food, Water and Beverage Safety

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: ਮਈ 2023