

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 ਨੌਰੋਵਾਇਰਸ, 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 ਬੁਖਾਰ 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। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

- **ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ।** ਬੈਕਟੀਰੀਆ 4°C ਅਤੇ 60°C (40°F - 140°F) ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ - ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈਸ-ਪੈਕ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਜੂਸ ਦੇ ਬਕਸੇ, ਆਈਸ ਪੈਕਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਘਲਣ ਸਮੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
 - 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
- **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
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ **ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ** ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ)।
 - ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਆਦਿ ਦੇ 2 ਸੈਂਟ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ: 1 ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ 1 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
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ।**
 - ਮੀਟ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ। ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ
 - 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 ਰੋਅਰ	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)

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।** ਭਾਵੇਂ 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 ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਟਰ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿ ਤਿਉਹਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਪੜ੍ਹੋ - [ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ ਜਾਂ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਕਿਰਕਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ](#)। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ](#) ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: ਜੂਨ 2018