



ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ Food Safety: Easy Ways to Make Food Safe

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੈਂਕੜੇ ਨਿਵਾਸੀ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਕਲ;
- ਮਤਲੀ;
- ਉਲਟੀਆਂ; ਅਤੇ
- ਦਸਤ।

ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਣੂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਕੱਛੂਕੁੰਮੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੌਲਟਰੀ, ਬਣਾਉਣੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਵੀ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਨਿਘ੍ਰਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਣਾ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਖਾਓ।

ਸੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਕਰਕੇ ਹੋਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੌਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (cross-contamination) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੌਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (cross-contamination) ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੌਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (cross-contamination) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋ। ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ 200 ਪੀਪੀਐਮ (ਪਾਰਟਸ ਪਰ ਮਿਲੀਅਨ) ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੋ ਰਿੰਜ ਘੋਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

200 ਪੀਪੀਐਮ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੋ ਰਿੰਜ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ:

- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਸੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਘਣਤਾ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ।

www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx

ਆਪਣੇ ਡਿਸਕਲੋਬ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ। ਡਿਸਕਲੋਬ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਥਾਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਿਸਕਲੋਬ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਾਈ ਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella), ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ (Hepatitis A) ਅਤੇ ਈ. ਕੋਲਾਈ (E. coli) ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹਨ, ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਓ - ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ

ਕੁਝ ਭੋਜਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 74° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੇ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਕਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸੇਫ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਕਿੰਗ ਟੈਮਪਰੇਚਰਜ਼ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।

<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-eng.php>

ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ। ਹੱਡੀ, ਜੇ ਉਹ ਹੈ, ਨੂੰ ਫੂਏ ਬਿਨਾਂ ਇੰਸਟੈਂਟ ਰੀਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਓ, ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਰੌਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (cross-contamination) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 20° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਅਤੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਵਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸੂਪਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 7 ਸੇਂਟੀਮੀਟਰ (3 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੂੰਘੇ ਨਹੀਂ, ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰੋ

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਘਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡ੍ਰਿਪ ਪਰੂਫ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਥਲੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਘਾਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਦੋਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕੁਕਿੰਗ

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ

ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਦਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਾਪ ਦੇ ਵਿਤਰਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਘੁਮਾਓ। ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਆਪਣੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਜਾਂ ਰੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਂਸ ਨਾ ਲਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਰਾਬ ਨਾ ਦਿਖੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰਾਬ ਮਹਿਕ ਨਾ ਆਏ ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਥੇ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਸੇਫਟੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (the Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education) ਤੇ ਜਾਓ www.befoodsafe.ca, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC Files #59b ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC Files #59c ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#)
- [HealthLinkBC Files #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)
- [HealthLinkBC Files #85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ](#)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਲੈਬਲਿੰਗਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।