



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ Food Safety in Child Care Facilities

ਘਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਫੂਡ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਗਾਣੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸਾਂ, ਉੱਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਪੈਰਾਸਾਇਟਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗਾਣੂ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੂੱਤੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਕੱਛੂਕੁੰਮੇ ਨੂੰ ਫੂਹਣਾ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ, ਬਣਾਉਣੇ।

ਦੂਸ਼ਣ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਦਸਤ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀਆਂ

ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰੋ
- ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਨਹੂੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਘ੍ਰੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਖਾਓ

ਸੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਹੀ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ। ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ 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 ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਫੂਡਸੇਫ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ।
www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

ਸਾਵਧਾਨੀ: ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਗੈਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਡਿਸਕਲੋਬ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਥਾਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸਾਫ ਡਿਸਕਲੋਬ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਡਿਸਕਲੋਬਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਾਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਲ੍ਹੇ ਡਿਸਕਲੋਬ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਾਈ ਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸੁੱਕੇ ਡਿਸਕਲੋਬ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ। ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ, 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ

- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 74° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ। ਹੱਡੀ, ਜੇ ਉਹ ਹੈ, ਨੂੰ ਫੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਇੰਸਟੈਂਟ ਰੀਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਰੱਖੋ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਮੂੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਮੂੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਢੱਕ ਕੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ 20° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68°ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਅਤੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 20° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68°ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਪਾਰਕ ਰੀਟੇਲ ਸਪਲਾਇਰਾਂ, ਕੋਲੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਸਟ ਬਿਫੋਰ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਨ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਨਾ ਗਏ ਹੋਏ ਪੈਕੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.bccdc.ca/health-professionals/professional-resources/food-donation-guidelines ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾਨ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/FDO%20Guidelines%20with%20Grocery%20or%20Meal%20Program.pdf (PDF 11.86 MB) ਤੇ ਫੂਡ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਸ਼ਨ ਐਂਗੇਜਮੈਂਟ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ (ਐਫਡੀਐਓਜ਼) ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਦੇਖੋ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਨੂੰ ਮੀਲ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਟਾਇਮ ਦੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਸਰਲ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਰੰਭਿਕ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰੁਪ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਫਿੰਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥਰਮਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥਰਮਸ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਥਰਮਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋਗੀ, ਲਗਭਗ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਡ ਪੈਕ ਵਰਤ ਕੇ ਠੰਡਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪਰਮਿਟ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਇੱਕ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ ਜਿਹੜੀ ਨੇਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਹੇਠ ਇੱਕ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਕਈ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੇਅਰਿੰਗ ਅਬਾਉਟ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ (The Caring about Food Safety) ਕੋਰਸ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

<http://media.openschool.bc.ca/assets/cafs/mainpage/home.html> ਤੇ ਜਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਦੇਖੋ। www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ](#)
- [HealthLinkBC File #59b ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)
- [www.vch.ca/Documents/Food-Flair-resource-manual.pdf](#) ਤੇ ਫੂਡ ਫਲੋਅਰ™ ਅਰਲੀ ਲਰਨਿੰਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਰਿਸੋਰਸ (Food Flair™ Early Learning Practitioners Resource) (PDF 9.7 MB)
- [www.vch.ca/Documents/Child-care-facilities-safe%20healthy-food.pdf](#) ਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ: ਸੇਫ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ ਫੂਡ (Child Care Facilities: Safe and Healthy Food) (PDF 609 KB)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ 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 ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।