



ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕ Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

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

- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ

ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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 ਕਛੂਰ੍ਹੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਲਟਰੀ, ਬਣਾਉਣੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਵੀ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

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

ਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ 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) 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। ਕੱਚੇ

ਮੀਟ (ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਆਲੂ ਸਲਾਦ, ਤਾਜ਼ੀ ਸਲਾਦ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਲਈ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਮੁੜ ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੌ-ਰਿੰਸ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

200 ਪੀਪੀਐਮ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੌ 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 ਸਤ੍ਰਾ 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।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (Salmonella), ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ (Hepatitis A) ਅਤੇ *ਈ. ਕੋਲੀ* (E. coli) ਜਿਹੇ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਗੁਸਤ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਪਰੋਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਓ - ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ

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। ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸੇਫ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਕਿੰਗ ਟੈਮਪਰੇਚਰਜ਼ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html

ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਇੰਸਟੈਂਟ-ਰੀਡ (instant-read) (ਡਿਜੀਟਲ) ਪ੍ਰੋਬ-ਟਿਪ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਬ-ਟਿਪ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਫੂਹੇ ਬਿਨਾਂ, ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਓ, ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕਰੋਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ

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 ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਫਰਿਜ ਨੂੰ 4° ਸੈਲਸੀਅਸ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰੇ

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। ਕੇਵਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੈਫਰਿਜਰੇਟ ਕੀਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

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 ਪ੍ਰੋਬ-ਟਿਪ 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) ਅਤੇ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ 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 ਢੱਕੇ 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 ਭੋਜਨ 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 ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਥੇ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #59b ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #59c ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)
- [HealthLinkBC Files #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)
- [HealthLinkBC ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਇਨ ਚਿਲਡਰਨ ਓਲਡਰ ਚੈਨ 1 ਈਅਰ ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਿੰਗ ਫੂਡਬੋਰਨ ਇਲਨੈਸਿਜ਼](#)
- <http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety> ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ)



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 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।