

## ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ Food Safety: Instructions on Food Labels

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਸਾਨ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (processors), ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਤਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (distributors), ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ, ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਕੇਜਾਂ ਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ (ਬੇਸਟ ਬੀਫੋਰ)
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ
- ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ

### “ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜੇ ਪੈਕੇਜ ਤੇ “ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ” ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਤ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਹੌਲੀ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2011 ਵਿੱਚ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਪਟੈਟੋ ਸੂਪ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ (botulism) ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਗਰੋਸਰ ਕੋਲੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੂਪ ਵਿਚਲੇ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਜ਼ਹਿਰ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ। ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### “ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੈਕੇਜ ਤੇ “ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ” ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਈ ਗੁਣਾ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 4° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### “ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ” (ਬੇਸਟ ਬੀਫੋਰ) ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ “ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ” ਤਰੀਖ ਛਾਪੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਖ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਿਆਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਪੈਕੇਜ ਖੋਲ੍ਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦਿਸਣ, ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਚੱਖਣ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। “ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ” ਤਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

### “ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਜਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋਏ। ਜੇ ਪਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ “ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ” ਜਾਂ “ਇਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ” ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਕੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।

ਮਾਰਚ 2013 ਵਿੱਚ, 24 ਲੋਕ ਫਰੇਜ਼ਿੰਗ ਮਿੰਨੀ ਪੀਜ਼ਾ, ਮਿੰਨੀ ਕੈਸੇਡੀਆ ਅਤੇ ਮੌਜੇਰੈਲਾ ਬਾਇਟਸ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ *E. coli* ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਉਹ ਅਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਫ, ਵਿੱਚ *E. coli* ਵਰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਾਰੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦਾ ਹਰ ਮਿਲੀਅਨ ਵਿੱਚ 200 ਹਿੱਸੇ (ਪੀਪੀਐਮ) ਘੋਲ ਵਰਤ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

**200 ਪੀਪੀਐਮ ਰਿੰਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ:**

- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡੇ 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।
- ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਘੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤਿਹ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਗਾਰੰਟੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਘੋਲ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦਾ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ [www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

### “ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਕਈ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਵਰਗੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ “ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ”। ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ।

ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਐਨਾਫਲੈਕਸਿਸ) ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਤੀਬਰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #100a](#) ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਦੇਖੋ।

### ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਲੋਬਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (food processor) ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਲੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦੇਖੋ:

- [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 ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ
- ਹੈਲਥੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ - ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ [www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php)

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੋਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਹੈਲਥੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ - ਭੋਜਨ ਲੋਬਲ [www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-eng.php)
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ - ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਡੇਟ ਲੇਬਲਿੰਗ [www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633](http://www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633)



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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।