

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ

Foods to Avoid for People at Higher Risk of Food-borne Illness

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਾਲ, ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਣ (food poisoning) ਦੇ ਕੇਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ “ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ” (“ready to eat”) ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਜਾਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ;
- ਏਡਜ਼, ਕੈਂਸਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ;
- ਆਟੋਇਮਯੂਨ ਰੋਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਪਸ, ਵਾਲੇ ਲੋਕ;
- ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਤਿੱਲੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ;
- ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ (immune-suppressing) ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ;
- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ;
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜ਼ਤ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੱਚੇ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ, ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਸਮੋਕਡ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ (smoked seafood)

ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਸਮੋਕਡ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੋਕਡ ਸੈਮਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਓ। ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਵਾਲੀ ਸੂਸ਼ੀ ਨਾ ਖਾਓ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਈ ਗਈ ਸੈਲਫਿਸ਼

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਈ ਗਈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਈ ਗਈ ਦੋ ਵਾਲਵ (bivalve) ਵਾਲੀ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਮਜ਼, ਸਿੱਪਾਂ (oysters), ਮਸਲਜ਼ (mussels) ਅਤੇ ਸਕੈਲਪਸ (scallops) ਨਾ ਖਾਓ। ਸੈਲਫਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੋਗਾਣੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਰਕੇ ਦੋ ਵਾਲਵ (bivalve) ਵਾਲੀ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਟ ਡੌਗਜ਼ (hot dogs)

ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਟ ਡੌਗਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੁਝ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੋਗਾਣੂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵੱਧਣ। ਤੁਸੀਂ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਟ ਡੌਗਜ਼ ਨਾ ਖਾਕੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਟਸ (pâtés) ਅਤੇ ਮੀਟ ਸਪ੍ਰੈਡਜ਼ (meat spreads)

ਲਿਵਰ ਪੇਟ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲਿਵਰ ਪੇਟ ਨਾ ਖਾਓ।

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਓ ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਖਾਓ।

ਇਹ ਝੂਠੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (ਕੱਚਾ) ਦੁੱਧ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ।

ਨਰਮ ਚੀਜ਼ (Soft cheese)

ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਮਬੇਰ (camembert), ਬਰੀ (brie), ਫੇਟਾ (feta) ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਕਨ ਸਟਾਇਲ ਦੇ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਸੋ ਬਲੈਂਕੋ (queso blanco) ਜਾਂ ਕੇਸੋ ਫਰੇਸਕੋ (queso fresco) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਖਤ ਚੀਜ਼, ਪਰੋਸੈਸਡ ਚੀਜ਼, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਅੰਡੇ

ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਅੰਡੇ ਨਾ ਖਾਓ।

ਕੱਚੇ ਸਪਰਾਉਟਸ

ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸਪਰਾਉਟ ਕੀਤੇ ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਅਲਫਾਲਫਾ ਦੇ ਸਪਰਾਉਟ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ (cider)

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ ਨਾ ਪਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਸ਼ਹਿਦ

1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾ ਖੁਆਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ (infant botulism) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਉਗਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਇਆ ਜਾਂ ਛਿਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰਿਆਂ ਵਰਗੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕੇ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਸਲੇ ਜਾਂ ਲੈਟੂਸ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਭ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਪਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਦਾ ਵੈੱਬਪੇਜ ਦੇਖੋ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #02](#) ਈ. ਕੋਲਾਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- [HealthLinkBC File #03](#) ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ
- [HealthLinkBC File #17](#) ਸੈਲਮਨੋਲੋਸਿਸ
- [HealthLinkBC File #56](#) ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- [HealthLinkBC File #59a](#) ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਕਦਮ
- [HealthLinkBC File #59b](#) ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ
- [HealthLinkBC File #59c](#) ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼
- [HealthLinkBC File #72](#) ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੁਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ
- [HealthLinkBC File #75](#) ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ



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।