

## ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ

### Pasteurized and raw milk

#### ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਰਾਸੀਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਰਗੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ *ਕੈਪਾਈਲੋਬੈਕਟਰ*, *ਈ. ਕੋਲਾਈ* O157:H7, *ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ*, *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਵਰਗੇ ਜਰਾਸੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਗਾਵਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ, ਮੱਝਾਂ, ਭੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ, ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੇਅਰੀ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਐਡਿਟਿਵ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

#### ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਯੂਐਸ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਸਟੱਡੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਦਰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 150 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਗ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਏ ਗਏ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਖਪਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਆਂਤਰਿਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤਾਗੀਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ

ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

#### ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਗਰੋਸਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਪਾਰਕ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੇਅਰੀ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮ ਗੇਟ ਸੇਲਾਂ ਜਾਂ "ਕਾਓ ਸ਼ੇਅਰਾਂ" ਤੋਂ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ, ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ 5 ਆਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. **ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ:** ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਖੰਗਾਲੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ

ਸਾਬਣ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੀਟ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ:

- ਗਰਮੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ (Heat method): ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (77°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ / 171°ਫੈਰਨਹਾਇਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ) ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਓ। ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ, ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ
- ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਧੀ (200 ਪੀਪੀਐਮ ਨੋ-ਰਿੰਜ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ): 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਫੂਡਸੇਫ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਇਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ [www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)

7. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬਾਇਲਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ: ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬਾਇਲਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ। ਨੋਟ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ

ਗਰਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕੋਵੇਵ ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

- ਤਾਪਮਾਨ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ: ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਓ; ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਲੇ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਅਤੇ 15 ਸਕਿੰਟ ਟਾਈਮਰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰੋ
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ: ਡਬਲ ਬਾਇਲਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਈਸ ਵਾਟਰ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ 20°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬੰਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ: ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਪਾਓ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ 4°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਦਰਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

[www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ [fpinfo@bccdc.ca](mailto:fpinfo@bccdc.ca) 'ਤੇ BCCDC ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) 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।