

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕ

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਾਲ 4 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਏ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲੇ 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।

ਰਸੋਈ ਦੇ ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਪਲੇਟਾਂ, ਭਾਂਡੇ, ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟੋਪਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਿਸਕਲੋਥ ਬਦਲੋ।

ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਸੋਈ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਫੂਡ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਬਣਾਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੈਨੂਅਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚਮੜੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਕੈਂਟਲੋਪ

ਨਾਲ ਰਗੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਉਤਪਾਦ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ

ਜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀਟਾਨੂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੋਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਕਾਰਟ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਬੈਗ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਲਈ ਇੱਕ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ 74°C (165°F) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਟਾਨੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੱਕਣ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਫ ਨਿਕਲ ਸਕੇ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਘੁਮਾਓ
- ਗੀਟਿੰਗ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ

ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਕੀਟਾਣੂ 4°C ਅਤੇ 60°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ "ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਡੋਅਰੀ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬਚੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰੋ

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਘਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡ੍ਰਿਪ ਪਰੂਫ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਥਲੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ।

ਬਚੇ ਹੋਏ ਭਿਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ

ਬਚੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ ਨੂੰ 4°C (40°F) ਜਾਂ ਘੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਸਟ ਜਾਂ ਸੂਪਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਭਾਫ ਨਿਕਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਫਰਿਜ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ

ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾ ਲਓ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 74°C (165°F) ਤੱਕ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕਰੋ।

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 ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਜੋ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
- 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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।