BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 59d
March 2023

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
Food Safety in Child-Care Facilities

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।ਗਾਜਰ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਕੈਨਟਾਲੂਪਸ ਜਿਹੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਉਤਪਾਦ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਪਲੇਟਾਂ, ਭਾਂਡੇ, ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਭੋਜਨ ਸਤਹ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।ਕੁਝ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੇ ਮੈਨੂਅਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜਿਹਾ ਹੈ।

ਵੱਖਰੇ ਕਰਨਾ

ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰੌਸਰੀ ਦੀ ਕਾਰਟ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਬੈਗ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਲਈ ਇੱਕ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਵਰਤੋ।

ਪਕਾਉਣਾ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ 74°C (165°F) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

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

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪੈਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵਡ ਭੋਜਨ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ:

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਘੁੰਮਾਓ
- ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ
- ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ

ਕੀਟਾਣੂ 4°C ਅਤੇ 60°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ "ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਪਿਘਲਾਓ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਹੈ।

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡ੍ਰੌਪ ਕਰੋਪ-ਪਫ ਕੰਟੇ ਵਿੱਚ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀਫਲ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰੇ ਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਡਿਵੌਸਟ ਵਰਤਾਰੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਦਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਡੇਅਰੀ ਜਾਂ ਪਕੇ ਹੋਏ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਜ਼ਾਨੀਆ ਜਾਂ ਸੂਪ 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। ਧੂਆਂ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ

ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- ਕੱਚੇ ਸਪਰਾਉਟ
- 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਸਤ, ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।

- ਇੱਕ ਥਰਮਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗਰਮ ਰੱਖੇਗੀ। ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਆਈਸ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲੰਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਸਪਲਾਇਰ। ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਟੀ ਨੂੰ ਫੂਡ ਸਰਵਿਸ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਲਈ ਫੂਡ ਸਰਵਿਸ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਹੈ:
www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

ਫੂਡਸੇਫ਼ ਪੱਧਰ 1 ਅਤੇ 2 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਰਸ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ:
www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੀਸੀ ਫੂਡਸੇਫ਼: ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਸਰੋਤ:
www.foodsafe.ca/resources.html.

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ:
www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html.