

ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

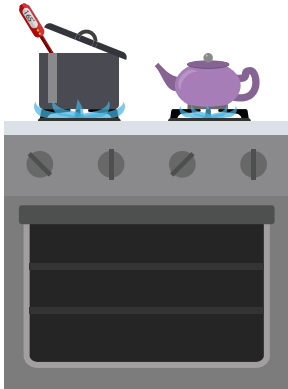
ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੈ।



ਤਿਆਰੀ

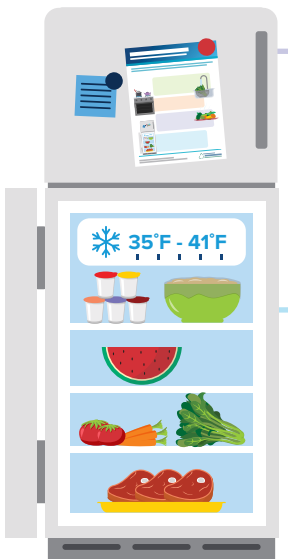
- ✓ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਵਰਤੋ।
- ✓ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿੰਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਓ ਜਾਂ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ।



ਪਕਾਓ

- ✓ ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਰੋਸਟ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ 145°F (63°C) 'ਤੇ ਪਕਾਓ।
- ✓ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਫ ਅਤੇ ਸਟੀਕਸ ਨੂੰ 158°F (70°C) 'ਤੇ ਪਕਾਓ।
- ✓ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਬੱਤਖ, ਅਤੇ ਸਟੱਫਡ ਮੀਟ ਨੂੰ 165°F (74°C) 'ਤੇ ਪਕਾਓ।

ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!



ਪਰੋਸੋ

- ✓ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਸਾਫ਼ ਚਮਚਿਆਂ, ਚਿਮਟਿਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

- ✓ ਤਾਪਮਾਨ 35°F ਅਤੇ 41°F (2°C–5°C) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ✓ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਬਚੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।



**Do it Right!
Serve it Safe!**