ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ
ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਮੈਨੂਅਲ

Washington State Department of Health

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕਰੋ।

ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਯਾਦ ਹੋਣਗੇ:

1. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
3. ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।
4. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਜਾ ਗਰਮ ਰੱਖੋ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ।
6. ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
7. ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
8. ਭੋਜਨ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
9. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਅਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
10. ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੋ।

ਤਤਕਰਾ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ . . . 1
ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ . . . 2
ਭੋਜਨ ਕਰਮੀ ਦੀ ਸਿਹਤ. . . 3
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਆਬਾਦੀ . . . 4
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ. . . 5
ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ . . . 7
ਹੱਥ ਧੋਣਾ . . . 8
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ . . . 9
ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ . . . 10
ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ . . . 11
ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋਂ. . . 12
ਹੌਟ ਹੋਲਡਿੰਗ . . . 13
ਕੋਲਡ ਹੋਲਡਿੰਗ . . . 14
ਡੇਟ ਮਾਰਕਿੰਗ . . . 15
ਕੂਲਿੰਗ. . . 16
ਕ੍ਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ. . . 18
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ . . . 19
ਸਾਰੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ . . . 20
ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ . . . 21
ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਿੰਗ . . . 22
ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ . . . 23
ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ. . . 24
ਕੀੜਾ ਨਿਯੰਤਰਣ . . . 25
ਐਮਰਜੈਂਸੀ . . . 26

ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਰਿਟੇਲ ਫੂਡ ਕੋਡ WAC 246-215 ਦਾ ਇੱਕ ਓਵਰਵਿਊ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਕਲਾਂਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਸਬਮਿਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਟੈਕੋਮਾ-ਪਅਿਰਸ ਕਾਉਂਟੀ ਹੈਲਥ ਡਪਿਾਰਟਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ "ਵਾਸ਼ਗਿਟਨ ਸਟੇਟ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਮੈਨੁਅਲ" CC BY-NC 4.0 ਦੇ ਤਹਤਿ ਲਾਇਸੰਬੱਧ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਟਾਣੂ ਕਦੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਟੱਟੀਆਂ

ਉਲਟੀਆਂ

ਬੁਖਾਰ

ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਪਸਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਬੱਚੇ, ਬਿਰਧ ਬਾਲਗ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ ਭੋਜਨ, ਸਤ੍ਹਾਂ, ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ:	ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ?
ਭੋਜਨ ਦੁਆਲੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ।	ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ:

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ
- ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ
- ਸ਼ਿੰਗੇਲਾ
- ਈ. ਕੋਲੀ
- ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ:

48,000,000

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ:

128,000

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਮੌਤਾਂ:

3,000

ਡਾਟਾ ਸਰੋਤ: CDC

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲਾਨਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੋਰ, ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਪਲਾਨ ਕਰੋ।

ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਇਹ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਬਿਮਾਰ ਭੋਜਨ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ, ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।
- ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਹਨ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੇ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਲੌਗ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਕੌਣ ਜਾਂਚੇਗਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਂਚੇਗਾ।
- ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਲੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਲੀਨ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਵਜੋਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਰਸਨ ਇਨ ਚਾਰਜ

ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਪਰਸਨ ਇਨ ਚਾਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

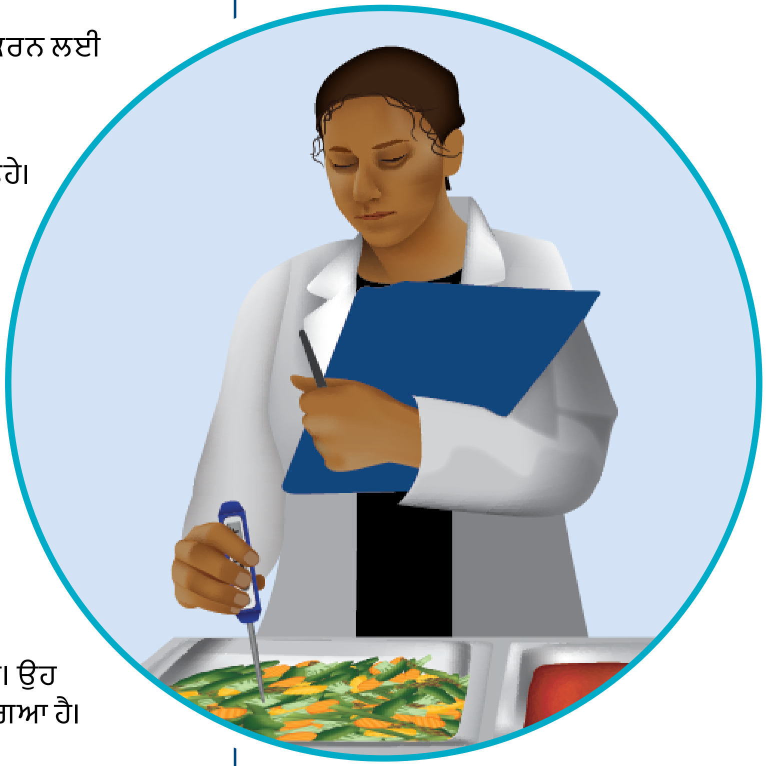
ਪਰਸਨ ਇਨ ਚਾਰਜ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੌਰਾਨ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਪਰਸਨ ਇਨ ਚਾਰਜ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਸਨ ਇਨ ਚਾਰਜ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਪਰਸਨ ਇਨ ਚਾਰਜ ਨੂੰ PIC ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਕਰਮੀ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਮੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ:

- ਦਸਤ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆ
- ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ, ਸ਼ਿਗੇਲਾ, ਈ.ਕੋਲੀ, ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਏ ਜਾਂ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ
- ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

- ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਛਿੱਕਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇੰਦਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੂੜਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ
- ਝਾੜੂ ਲਾਉਣਾ
- ਪੋਚਾ ਲਾਉਣਾ
- ਕਮਰੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

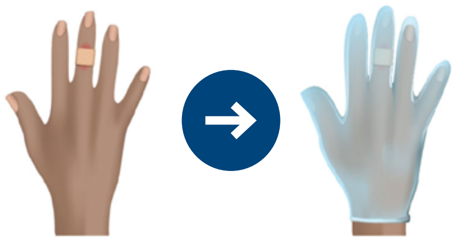
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਸਨ ਇਨ ਚਾਰਜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

ਭੋਜਨ ਕਰਮੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਖਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ, ਛੋਟੇ, ਜਾਂ ਹੇਅਰ ਟਾਇਡ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਤਹਿਬੰਦ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਸਮੇਤ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਇੱਕ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜ਼ਲ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੱਟ, ਮੱਚਣ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਢਕੋ।



ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਆਬਾਦੀ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ:

ਨੌਜਵਾਨ ਹਨ

ਬਿਰਧ ਹਨ

ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ

ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ AIDS ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ-ਸਮਝੌਤੇ ਵਾਲੇ ਹਨ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋਏ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ:

- ਹਸਪਤਾਲ
- ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ
- ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਅੱਧਪੱਕਿਆ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ
- ਕੱਚੇ ਸੀਪ
- ਕੱਚੇ ਸਪਰਾਉਟ
- ਅਣਪਾਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ

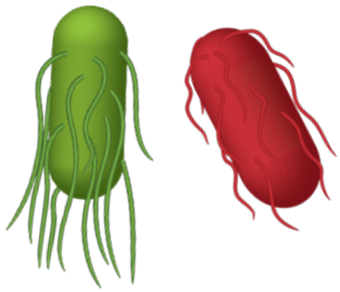
ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਕੀਟਾਣੂਆਂ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਕੇ ਇਸ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਜੈਵਿਕ ਦੂਸ਼ਣ

ਬੈਕਟੀਰਿਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਵਰਗੇ ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪੇਟ ਦੇ ਫਲੂ ਜਾਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੇ ਫਲੂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ, ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੈਕਟੀਰਿਆ

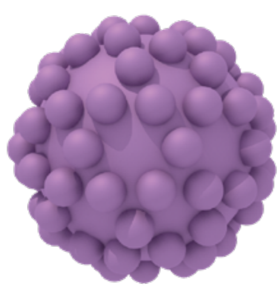
ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਭੋਜਨ, ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਨਮੀ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ, ਤੇਜ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਏ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਵਾਇਰਸ

ਵਾਇਰਸ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ A ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ:

- ਬਿਮਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਣ ਨਾਲ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ

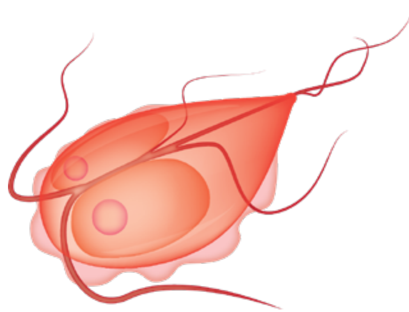


ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁੱਝ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਸਾਈਟ

ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਸਿਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਫ਼ਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ

ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਮਾਰ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ* ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਚਿਮਟੇ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ 135°F ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਰੱਖੋ ਜਾਂ 41°F ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ।
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਪੂਰੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ।
- ਸੂਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਮਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਠੰਢੀ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਰੈਸਟਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਚੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ* ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।
- ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

***ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਰਸਾਇਣ ਸੰਦੂਸ਼ਣ

ਜੇਕਰ ਰਸਾਇਣ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਣ, ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਗੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਰਸਾਇਣ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਸਾਇਣਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਰਸਾਇਣ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀੜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਕੀੜਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗ੍ਰੌਸਰੀ ਬੈਗਾਂ, ਗੈਲਵੇਨਾਈਜ਼ ਕੇਨਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਰਸਾਇਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਰਸਾਇਣ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਜੂਲਰੀ, ਪੱਟੀ, ਧਾਤ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

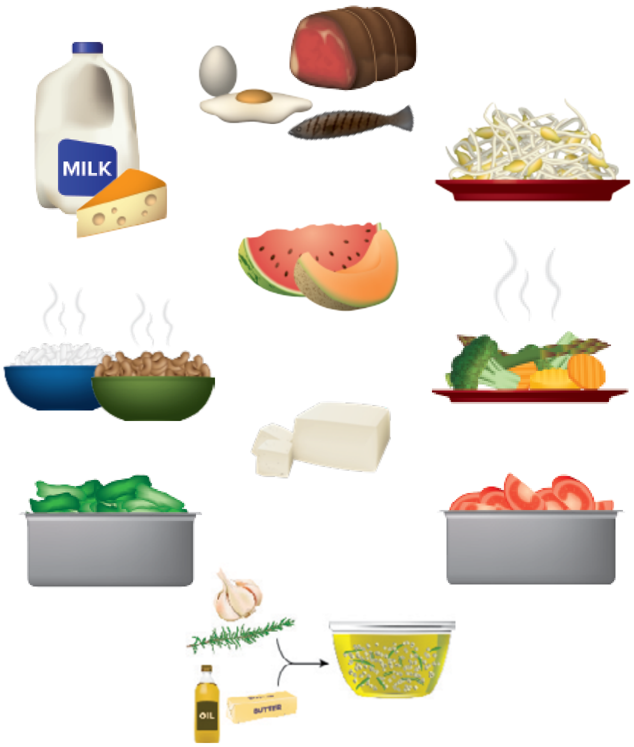
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗ ਸਕਣ।
- ਯੰਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਗ੍ਰਿੱਲ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਜੂਲਰੀ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਇਕੱਲੀ ਅੰਗੂਠੀ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸੈੱਟ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਈਸ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਫ਼
- ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੱਢੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚੋ।
- ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ (TCS) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ (TCS) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ:

- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਂਡੇ
- ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ
- ਸੋਇਆਬੀਨ ਪਨੀਰ
- ਪਕਾਈਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ, ਆਲੂ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਨੂਡਲ
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਕੱਟਿਆਂ ਹੋਇਆ ਤਰਬੂਜ਼
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ
- ਸਪਰਾਉਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਫਾਲਫਾ
- ਜਾਂ ਬੀਨ ਸਪਰਾਉਟ
- ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਲੱਸਣ ਜਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ
- ਵਿਪਡ ਬਟਰ



ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ

ਕੀਟਾਣੂ 41°F ਅਤੇ 135°F ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ (TCS) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਕੀਟਾਣੂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 135°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਕਾਓ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ।
- ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕਰੋ। ਕਾਉਂਟਰ 'ਤੇ ਠੰਢਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚੋ।

ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਭੋਜਣ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਾਣੂ ਭੋਜਣ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ
- ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ, ਗੰਦੇ ਭਾਡਿਆਂ, ਪੈਸਿਆਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਖਾਂਦੇ, ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ

ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਦੇ ਵੀ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਿੰਟਡ ਜਾਂ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਨਹੁੰ ਪਾਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸੂਪ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

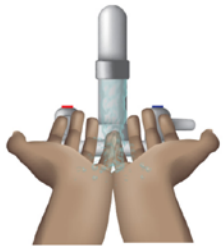
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਵੀ ਹੀ ਧੋਵੋ ਭੋਜਨ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਜਾਂ 3-ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਵੋ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਏਅਰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

1 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।

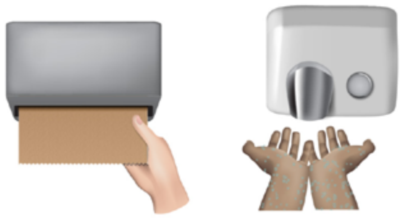


2 ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ।

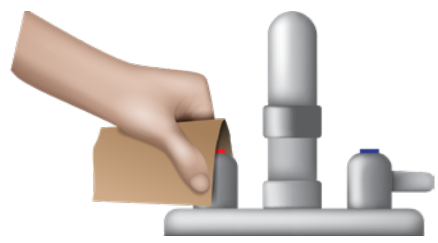
3 10-15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰਗੜੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।

4 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

5 ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਏਅਰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।



6 ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਏਅਰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਐਪਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖਾਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ:

- **ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।**
  ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫ਼ਲ, ਸਲਾਦ, ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਗਾਰਨਿਸ਼।
- **ਬੇਕਰੀ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਆਈਟਮਾਂ।**
  ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਸਟ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ।
- **ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ।**
  ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਹੌਟ ਡੌਗ ਅਤੇ ਟੈਕੋਸ।
- **ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।**
  ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਸੁਸ਼ੀ, ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਈ ਬਰਫ਼।

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ, ਚਿਮਟੇ, , ਸਕੂਪ, ਡੇਲੀ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

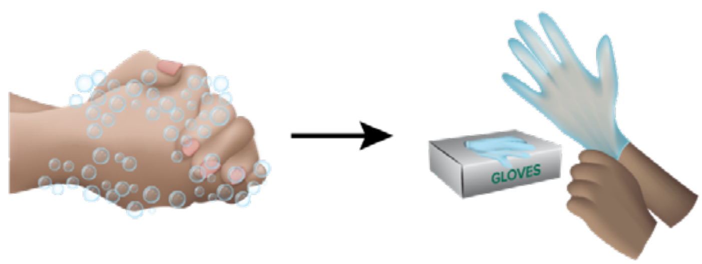
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਲਾਦ ਲਈ ਚਿਮਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਲਈ ਡੇਲੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ, ਸੁਸ਼ੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ।

ਦਸਤਾਨੇ

ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ।

ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਨਾ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਟ, ਜ਼ਖਮ, ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਂਡੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਮਟੇ ਜਾਂ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

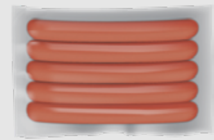
ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ

ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

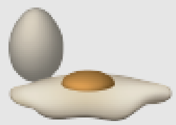
135°F

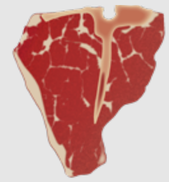
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ, ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਟ ਡੌਗ ਅਤੇ ਕੈਨ ਵਾਲੀ ਚਿਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



145°F
(15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ)

- ਅੰਡੇ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- ਬੀਫ਼
- ਪੋਰਕ



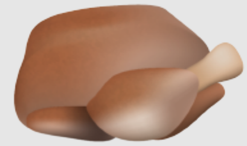


158°F
(ਤੁਰੰਤ)

- ਹੈਮਬਰਗਰ
- ਸੌਸੇਜ

165°F
(ਤੁਰੰਤ)

- ਪੋਲਟਰੀ (ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਡੱਕ)
- ਸਟੱਫਡ ਫੂਡ ਜਾਂ ਸਟੱਫਿੰਗ
- ਕੈਜ਼ਰੋਲ
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਕੱਚਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਆਂਡੇ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ (TCS) ਵਾਲਾ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ



ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 165°F 'ਤੇ ਪਕਾਓ। ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ ਜਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 165°F 'ਤੇ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਲਾਹ

ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾ ਕੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਲਿਖਿਤ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਿਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸਚੇਤ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਰੋਸੋ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋਂ

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜਕਰ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ। ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਅਦਾਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਮੈਟਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 0° ਅਤੇ 220°F ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਟਾਓ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਪੋ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਘਣੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਦਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਬ ਨੂੰ ਕਰੱਸ਼ ਕੀਤੀ ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਤਾਪਮਾਨ 32°F ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ 32°F ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ।

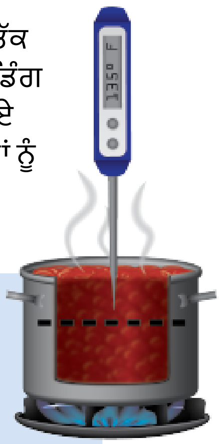
ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਜਾਂ ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੌਟ ਹੌਲਡਿੰਗ

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ (TCS) ਭੋਜਨ ਨੂੰ 135°F ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂ ਸਰੁੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਟ ਹੌਲਡਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ। ਜੇਕਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

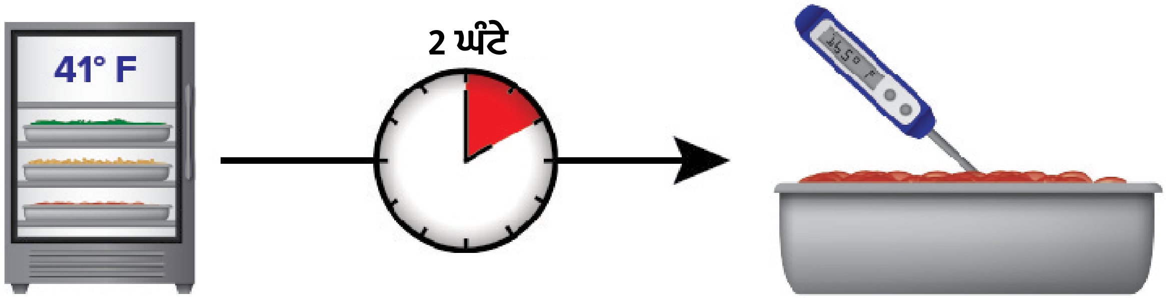


ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੀਮ ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਫੂਡ ਵਾਰਮਰ ਗਰਮ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ।
- ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਹੌਟ ਹੌਲਡਿੰਗ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਰੋਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 165°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।



- **ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੋਵ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਰਗੀ ਤੇਜ਼ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।**
  ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਮ ਟੇਬਲ, ਸਲੋ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਫੂਡ ਵਾਰਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦੇਵੇਗਾ।
- **ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।**
  ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 165°F ‘ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

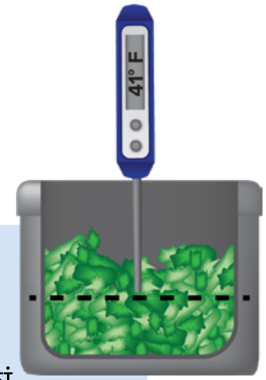
ਤੁਰੰਤ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ ‘ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਓਦੋਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲਡ ਹੋਲਡਿੰਗ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ (TCS) ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਲਡ ਹੋਲਡਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

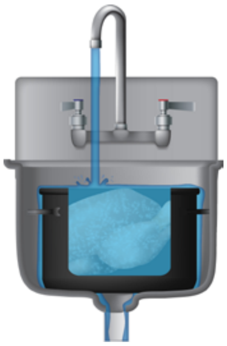
- ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਪ੍ਰੈਪ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ, ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਪੈਨ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੈਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ।
- ਭੋਜਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਪਿਘਲਾਉਣਾ

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਘਲਾਓ।
ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਪਿਘਲਾਓ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦੇ 3 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ।
ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।



ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ।
ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦਿਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਪਿਘਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ।
ਪਿਘਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ।

ਡੇਟ ਮਾਰਕਿੰਗ

ਕੁੱਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਜੇ ਵੀ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਮਿਤੀ ਲਿੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਡੇਟ ਮਾਰਕ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਹੌਟ ਡੌਗ, ਸਮੋਕ ਕੀਤਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਸਲਾਦ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਨਰਮ ਪਨੀਰ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੇਟ ਮਾਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਬੰਦ ਕਮੱਰਸ਼ੀਅਲ ਪੈਕੇਜ।
- ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣੀਆਂ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਮੇਅਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਲੂ ਸਲਾਦ ਵਰਗੇ ਡੇਲੀ ਸਲਾਦ।
- ਪੂਰੀ ਬਿਨਾਂ ਕੱਟੀ ਪੈਦਾਵਾਰ।
- ਕਰੜਾ ਪਨੀਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਮੇਸਨ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਗੋ।

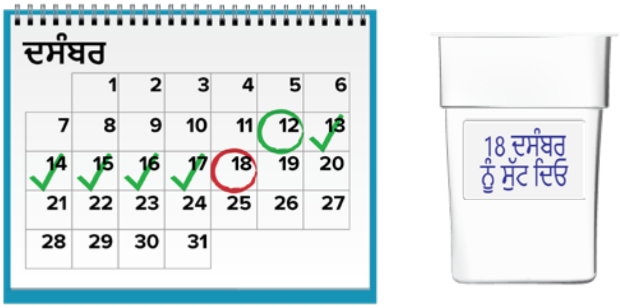
ਭੋਜਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰੋਸੋ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

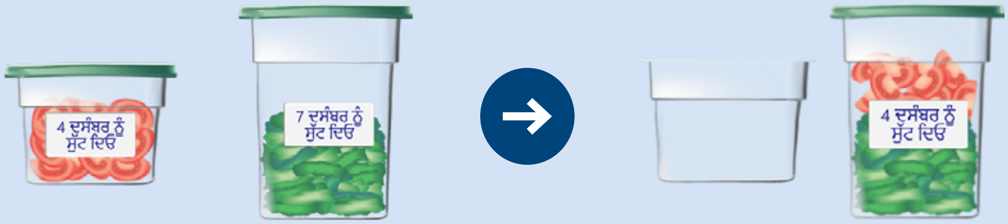
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਡੇਟ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰੋ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ 6 ਦਿਨ ਜੋੜੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 12 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 6 ਦਿਨ ਜੋੜੋ। 18 ਦੰਸਬਰ ਤੱਕ ਵਰਤੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ ਵਰਤੋ।





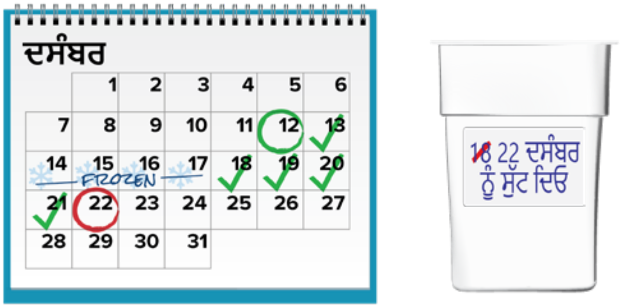
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਡੇਟ ਮਾਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਉਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਨਾ ਗਿਣੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਮਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਮਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਜਮਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5 ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਡੇਟ ਮਾਰਕ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ 41°F ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

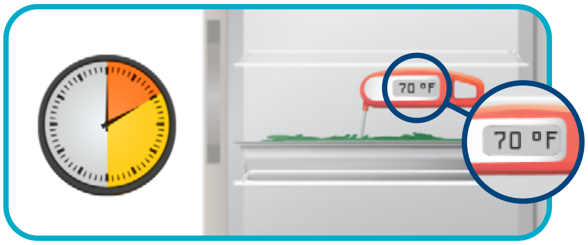
ਕੂਲਿੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਕੁੱਲ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 135°F ਤੋਂ 41°F ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।
ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 70°F ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੀਮਾਈਂਡਰ!
ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

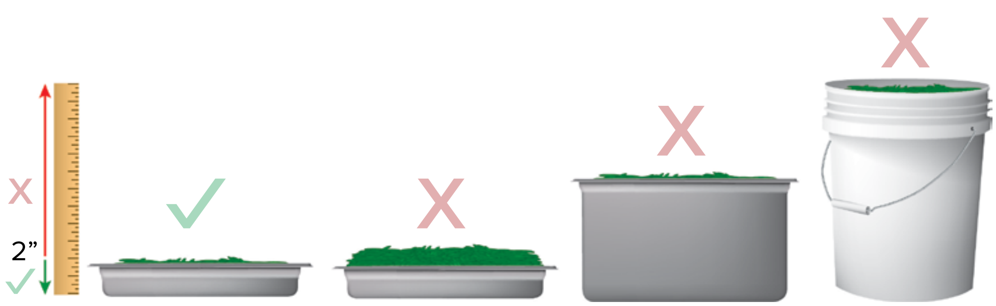
ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

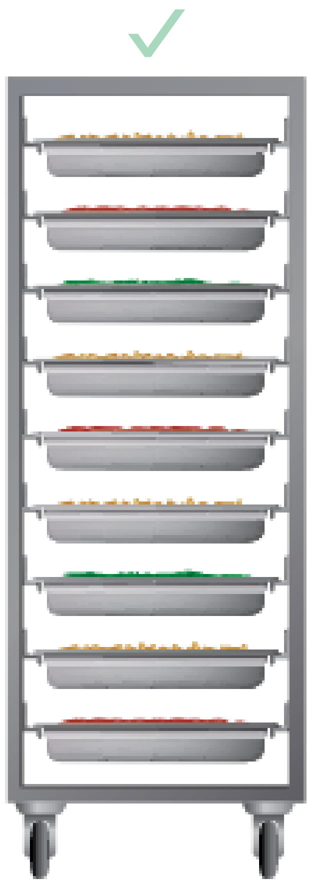
ਸ਼ੈਲੋ ਪੈਨ

ਸ਼ੈਲੋ ਪੈਨ ਕੂਲਿੰਗ ਰੀਫ੍ਰਾਈਡ ਬੀਨਜ਼, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਗਰਾਊਂਡ ਮੀਟ, ਕਸਰੋਲ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਬਰੋਥ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੈਲੋ ਪੈਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ੈਲੋ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਭੋਜਨ 2 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੂੰਘਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਖ਼ਰਲੀ ਸ਼ੈਲਫ਼ 'ਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਡਿੱਗ ਸਕੇ।
- ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਵਾਕ-ਇਨ ਕੂਲਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।



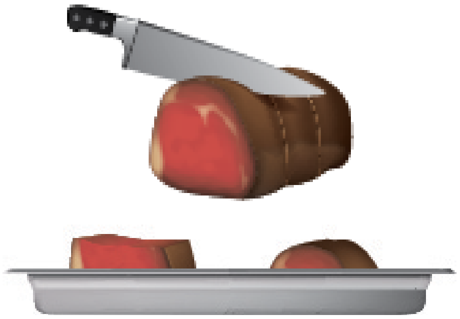


ਭੋਜਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
ਭੋਜਨ ਦੇ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੂਲਿੰਗ

ਮੀਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰੋ।

ਰੋਸਟ ਜਾਂ ਹੈਮ ਵਰਗੇ ਮੀਟ ਨੂੰ 4 ਇੰਚ ਮੋਟੇ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਓ। ਮੀਟਲੋਫ ਜਾਂ ਜਾਇਰੋ ਮੀਟ ਵਰਗੇ ਗਰਾਊਂਡ ਮੀਟ ਲਈ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

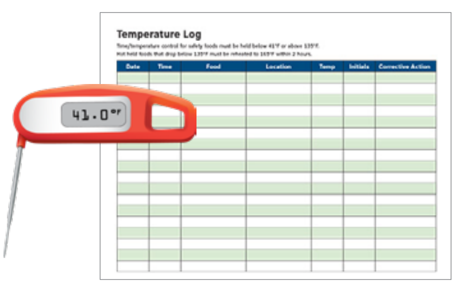


ਮੀਟ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟਰੇਅ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਲੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਭਰਪੂਰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਸਿਖ਼ਰਲੀ ਸ਼ੈਲਫ਼ ‘ਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਡਿੱਗ ਨਾ ਸਕੇ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਤਾਪਮਾਨ ਲੌਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਇਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਕਰੋ:

✓ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 135°F ਤੋਂ 70°F ਤੱਕ।

✓ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 135°F ਤੋਂ 41°F ਤੱਕ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਡਲ ਜਾਂ ਆਈਸ ਵੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਤਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਮੈਟਲ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਭੋਜਨ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਬਰਫ਼ ਪਾਓ।
- ਬਲਾਸਟਰ ਚਿਲਰ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਸਲਾਦ, ਟਮਾਟਰ, ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ‘ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ‘ਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਠੰਢੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਕ੍ਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ

ਕੱਚਾ ਮਾਸ—ਜਿਵੇਂ ਬੀਫ਼, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਅੰਡੇ—ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ।

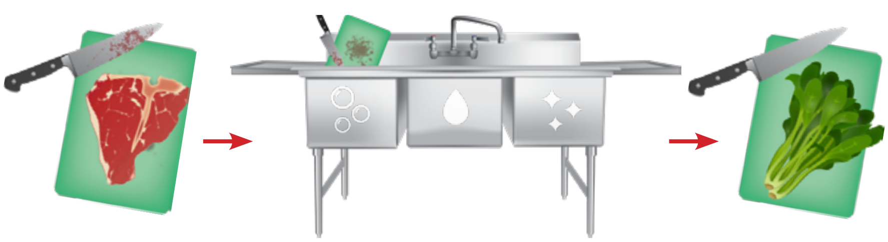
ਰੈਫ੍ਰਿਜ਼ਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਕੁਕਿੰਗ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਵਾਂ 'ਤੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਕੁਕਿੰਗ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੇ, ਸ਼ੈਲਫ਼ ਓਨਾ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਬੀਫ਼ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਪੋਰਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਵੱਖਰੇ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਸਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਣਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।



ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਰਸ ਹੋਰ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੀਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਊਂਟਰ, ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

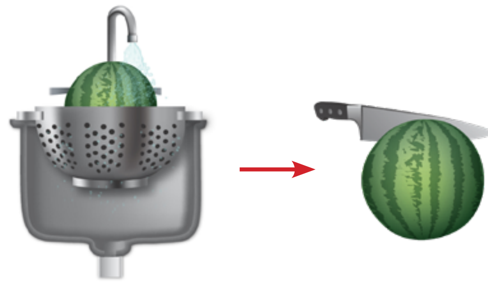
ਉਤਪਾਦ ਧੋਣਾ

ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੀਟਾਣੂ, ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਪਕਾਇਆ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਠੰਡੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਾਲੋ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਐਵੋਕੈਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇੱਕ ਚਾਕੂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਉਹਨਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕੱਚਾ ਉਤਪਾਦ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਧੋਏ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ। ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ

ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੀ ਬਣਾਓ। ਭੋਜਨ ਘਰ ਵਿਖੇ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼

ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਲੈਮ, ਔਇਸਟਰ ਜਾਂ ਮਸਲਸ ਇੱਕ ਲਾਇਸੰਸਧਾਰੀ ਸਪਲਾਇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪਛਾਣ ਟੈਗ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰ ਨਾਲ ਟੈਗ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।

ਟੈਗ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਟੈਗ 90 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈ ਗਈ ਮਸ਼ਰੂਮ

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈ ਗਈ ਮਸ਼ਰੂਮ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੋਤ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੋਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ 90 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ

ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਭੋਜਨ ਸੜਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਕੇਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਬ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਪੈਕੇਜ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਣ।
- ਕੋਲਡ ਫੂਡ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫਰੋਜ਼ਨ ਫੂਡ ਜੰਮਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਸਕੋਂ।

ਸਾਰੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਐਲਰਜਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਐਲਰਜਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ:

- ਥਰਥਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਖ਼ੁਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਲਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਚਿਹਰੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੈ,
ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਘਟਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ | ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਕ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਮਿਓਨੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

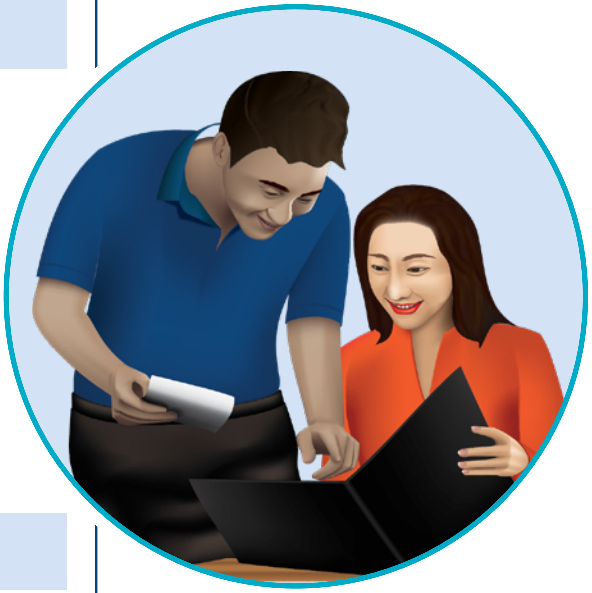
ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਾਓ। ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੈਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਭੋਜਨ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ, ਭਾਂਡਿਆਂ, ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ:

- ਦੁੱਧ
- ਅੰਡੇ
- ਮੱਛੀ
- ਟ੍ਰੀ ਨੱਟਸ
- ਅਨਾਜ
- ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਸੋਇਆਬੀਨ
- ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼
- ਤਿਲ



ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ

ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਦੋਵੇਂ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਭੋਜਨ, ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਗਰੀਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਸਤ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।
ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ:

- ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ
- ਕੁਆਟਰਨਰੀ ਅਮੋਨੀਅਮ
- ਆਇਓਡੀਨ

ਹੋਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਪੋ।
ਸਾਬਣ ਨਾ ਪਾਓ। ਸਾਬਣ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ 1 ਚਮਚ ਬਲੀਚ ਪ੍ਰਤੀ ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਹੈ।

ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਟਰੈਂਥ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਟਰੈਂਥ ਸਹੀ ਹੈ।

ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
ਇਹ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਬਣਾਓ।
ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਨਚੋੜੋ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਿੰਗ

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਬਰਤਨ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ। 3-ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਧੋਵੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰੀਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
2. ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਗਰਮ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
4. ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਟਰੈਂਥ ਸਹੀ ਹੈ।
5. ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੌਲੀਏ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰੀਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਹੈ।
- ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਏਅਰ ਡ੍ਰਾਈ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਉਪਕਰਣ

ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਜਾਂ 3-ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਫਿਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ:

1. ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਕਰਬ ਕਰੋ।
2. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਪੂੰਝੋ।
4. ਏਅਰ ਡ੍ਰਾਈ ਕਰੋ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਿਯਮਤ ਸਫਾਈ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ, ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ:

1. ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ।
2. ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3. ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ, ਫੇਸ ਮਾਸਕ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਕਵਰ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨੋ।
4. ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
6. ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
7. ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
8. ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ 25 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
9. ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
10. ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡੰਪਸਟਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।
11. ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
12. ਘਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਹਾ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਸਹੀ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਚੁਣੋ।

- ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਇੱਕ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਚਨ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਚੁਣੋ ਜੋ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ, ਭਾਫ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚੋ ਪੀਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਾ ਫੈਲੇ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ, ਛੋਟੇ, ਜਾਂ ਹੇਅਰ ਟਾਇਡ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੂਲਰੀ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਇਕੱਲੀ ਅੰਗੂਠੀ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸੈੱਟ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਫੋਨ ਜਾਂ ਕੋਟ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਲੇਬਲ ਦਵਾਈਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਿਡ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੀਕਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੰਟੇਨਰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਅਤੇ ਬੁਫੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ:

- ਹਰੇਕ ਆਇਟਮ ਲਈ ਅਲੱਗ ਭਾਂਡੇ।
- ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਜਾਂ ਬੁਫੇ ਦੀ ਹਰ ਟਰਿੱਪ ਲਈ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਨੀਜ਼ ਗਾਰਡ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ।

ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਸਾਲਾ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ-ਯੂਜ਼ ਪੈਕੇਟ ਵਰਤੋ।

ਕਦੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਪਰੋਸੋ।

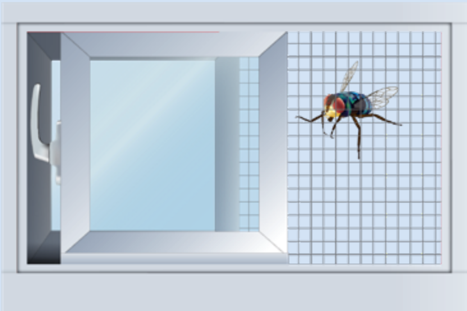
ਗਾਹਕ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੌਰਟਿਲਾ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਡਸਟਿਕਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਟਾਕੇ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰੋਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।

- ਭੋਜਨ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬੇਲੋੜੇ ਫਰਿੱਜਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਸੰਭਾਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਕੀੜਾ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਮੱਖੀਆਂ, ਕਾਕਰੋਚ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਵਰਗੇ ਕੀਟ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਜਾਂ ਸਕਰੀਨ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ। ਛੇਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਜਿੱਥੇ ਕੀੜੇ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟਾਈਟ ਫਿਟਿੰਗ ਢੱਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
ਕੀੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਸਮੇਤ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੈਕਿੰਗ ਦੇਖੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਇੱਕ ਪਾਵਰ ਆਊਟੇਜ
- ਕੋਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ
- ਇੱਕ ਸੀਵਰੇਜ ਬੈਕ-ਅੱਪ
- ਇੱਕ ਫਾਇਰ
- ਇੱਕ ਫਲੱਡ
- ਇੱਕ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਕਰਣ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਰਸਾਇਣ ਸੰਦੂਸ਼ਣ
- ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ
- ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਇਹ:

- ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- 41°F ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- 135°F ਤੋਂ ਘੱਟ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਟੈਕੋਮਾ-ਪਿਅਰਸ ਕਾਊਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ।