

# ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ  
ਵਾਸਤੇ ਪੁਸਤਿਕਾ

# ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਭਾਗ 1: ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ	1
ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	2
ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	3
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ	4
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ (ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਸਬੰਧੀ) ਜੋਖਮ	6
ਭਾਗ 2: ਤਿੰਨ ਰਵਾਇਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ	8
<b>ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਵਾਇਤ: ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ</b>	9
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ	10
ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ	12
ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ	13
<b>ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਵਾਇਤ: ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ</b>	14
ਥਰਮਾਮੀਟਰ	15
ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ	16
ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣਾ	18
<b>ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਵਾਇਤ: ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ</b>	20
ਧੋਣਾ, ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ	21
ਵਧੀਕ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦੇ	22
ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ	24

ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮ (Retail Food Rule) 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਲਾਸ (ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਲਾਸ) ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



DOH Pub 332-036 ਅਪ੍ਰੈਲ 2005 ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਦਾਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-525-0127 (ਆਵਾਜ਼) ਜਾਂ 1-800-833-6388 (TTY ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਸੇਵਾ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

## ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਰਾਹਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।**

ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਭਾਗ 1 ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ  
ਭਾਗ 2 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕੀਏ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪੜ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ:

- ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਵੇਗੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ
- ਸਾਫ਼ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਜਾਵੇਗੇ
- ਜਾਣ ਜਾਵੇਗੇ ਕਿ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਸਿੱਖ ਲਵੇਗੇ
- ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਜਾਵੇਗੇ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

**ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੇਵਲ ਰੋਸਟੇਰੈਂਟਾਂ ਵਿਖੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਹੋਣ ਜੋ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਲਾਗਾਂ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ **ਭੋਜਨ ਦਾ ਜਹਿਰੀਲਾਪਣ** ਆਖਦੇ ਹਨ। ਰਸਾਇਣ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਹਿਰੀਲੀਆਂ ਖੁੰਭਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਉਹ ਜੀਵਾਣੂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਕਸਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਵਾਇਰਸ) ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।**

ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜਹਿਰੀਲਾਪਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ **ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ** ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ। ਲੱਛਣ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (Centers for Disease Control) ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਗਭਗ 76 ਮਿਲੀਅਨ ਅਮਰੀਕੀ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਗਭਗ 5,000 ਲੋਕ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ:** ਹਰ ਇੱਕ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿਖੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੇ ਚੱਲਣ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾਣ। ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿਖੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਣ।

## ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕ

ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਰਿੰਨੋ ਮੀਟ
- ਕੱਚੇ ਘੋਗ
- ਘੱਟ ਰਿੰਨੋ ਅੰਡੇ
- ਪੁੰਗਰੇ ਬੀਜ
- ਅਣ-ਪੇਸਚੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੁਸ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਗੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕ (Highly Susceptible Population) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:

- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ-ਮੁਕਤ ਲੋਕ (ਕੈਂਸਰ, ਏਡਜ਼, ਸੂਗਰ, ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ)

ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ YOPI (Younger, Older, Pregnant, Immune-compromises) (yo'pē) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਸਪਤਾਲ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ, ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਚੋਖਾਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋਖਮ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਜੋਖਮ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਸਤੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜੋਖਮਾਂ (ਜੀਵਾਣੂਆਂ) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਜੋਖਮ	ਉਦਾਹਰਨਾਂ	ਇਹ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਿਆ....
<b>ਭੌਤਿਕ</b>	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਜਾਂ ਨਰਮ ਵਸਤੂਆਂ ਜੋ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਟੁੱਟਿਆ ਕੱਚ, ਗਹਿਣੇ, ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਸਟੇਪਲ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ।	ਪੂਰਬੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਕਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਜਨਮ ਦਿਨ ਕੇਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਟੇਪਲ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਕੇਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮੀਮੇ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।
<b>ਰਸਾਇਣਕ</b>	ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਾਤਾਂ।	ਕਿਸੇ ਸੋਡਾ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਵਾਲਵ ਕਰਕੇ, ਪੱਛਮੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤਾਂਬੇ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੋ ਗਿਆ।
<b>ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ</b>	ਉਹ ਜੀਵਾਣੂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਦਾਬੀਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰਜੀਵੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ।	ਪੱਛਮੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਏ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ।

### ਭੌਤਿਕ ਜੋਖਮ

ਭੌਤਿਕ ਜੋਖਮ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਜੋਖਮ ਅਕਸਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਦੂਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਫੁਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

## ਰਸਾਇਣਕ ਦੂਸ਼ਣ

ਜੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣਾਂ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਡੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾ ਮਿਲੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਓਥੇ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਡੱਬਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਗਲਵੈਨੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਿੰਕ ਦੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ

ਰੁਝ ਰੁ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਗੈਰ-ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਰੁੜ੍ਹੇ ਦੇ ਬੈਗ, ਗਲਵੈਨੀਕ੍ਰਿਤ ਕੈਨ ਅਤੇ ਉਹ ਡੱਬੇ ਜੋ ਕਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਰਸਾਇਣ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਰਸਾਇਣ ਰੱਖੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਦੂਸ਼ਣ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਵਾਣੂ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ: ਪਰਜੀਵੀ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਵਾਇਰਸ), ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ।

## ਪਰਜੀਵੀ

ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪਰਜੀਵੀ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੱਛੀ, ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਰਿੰਨਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ
- ਚਾਵਲ-ਮੱਛੀ ਵਰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

## ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਵਾਇਰਸ)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਕੁ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਠੰਢਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਚੇਚਕ, ਆਮ ਸਰਦੀ, ਅਤੇ ਫਲੂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਟੱਟੀ-ਮੌਖਿਕ (fecal-oral) ਰਸਤਾ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਗੰਦਾ ਆਖਦਾ ਹੈ।

ਏਨਾ ਗੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ। ਇਹਨਾਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ
- ਟੋਇਲਟ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਧੋਵੋ – ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

**ਬੈਕਟੀਰੀਆ** ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਧ ਫੁਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਥਾਂ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮੇਂ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਜਾਨਵਰ, ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਲੋਕ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਧ ਫੁਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਰੱਖੋ।**

**ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ**

**ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:**

**ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਉਤਪਾਦ:**

- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਾਸ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅੰਡੇ
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

**ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਟਾਰਚਾਂ**

- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਸੇਮ ਫਲੀਆਂ, ਪਾਸਤਾ, ਆਲੂ

**ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ**

- ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਟੇਫੂ
- ਪੁੰਗਰੇ ਬੀਜ (ਜਿਵੇਂ ਅਲਫਾਲਫਾ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਅੰਕੁਰ)
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਰਬੂਜ
- ਲਸਣ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ



Potentially Hazardous Foods

**ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:**

- ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ (41°F-140°F) ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ( ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ)
- ਟੈਂਇਲਟ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰ ਧੋਵੋ - ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫੇਰ ਓਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ

## ਭਾਗ 2 ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ 3 ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਉ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ - **ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ**, **ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ** ਅਤੇ **ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ** - ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ 3 ਭੋਜਨ  
ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ



ਵਧੀਆ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ  
ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ



ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ  
ਤੱਕ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ



ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ  
ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

## ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ

ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਸਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਅਚਨਚੇਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। **ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।**

ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਧੋਣਾ
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ

### ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਏਨੇ ਬਿਮਾਰ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜੇਕਰ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆ ਹੋਵੇ
- ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ, ਸਿਰੀਲਾ, ਈ. ਕੋਲੀ, ਜਾਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਏ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਢਕੇ ਜਖਮ ਹੋਣ
- ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ, ਖੰਘਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਣ। **ਬਿਮਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਫੁਹਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਪੈਰੇ ਲਾਉਣਾ, ਝਾੜੂ ਲਾਉਣਾ, ਆਰਾਮ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜੂਠੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ।

### ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕ

ਉਹ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ (YOPI ਗਰੁੱਪ) ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋਵੇ। ਬਿਮਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਨਾ ਜਾਣ।

**ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ** ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਜੰਡਾ ਹਨ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਓਦੋਂ ਵੀ ਜਦ ਉਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।**

**ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣ।

## ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਈਏ

ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਓਦੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੋਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਜਾਂ ਮੁਰਗੇ ਮੁਰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਤੇ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਬਰੇਕ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਲਗਾਤਾਰ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਰਾਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

## ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹਨਾਂ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ। ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਈਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਿੱਕ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ)। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**ਕਦਮ 1 :** ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।



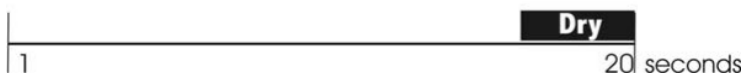
**ਕਦਮ 2:** ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਰਗੜੋ। ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਬਾਂਹ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਰਗੜਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10-15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਦੇਖਕੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀ। ਰਗੜੋ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹਨ।



**ਕਦਮ 3:** ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਹਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।



**ਕਦਮ 4:** ਕਿਸੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੂ ਧੋਣ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਪਰੋਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ, ਸਲਾਦ, ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਧੂੜੇ ਪਦਾਰਥ
- ਬੇਕਰੀ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਸਤੂਆਂ  
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈੱਡ, ਕੇਕ, ਪਕੌੜੇ, ਟੋਰਟਿਲਾ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ  
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਹਾੱਟ ਡਾੱਗ, ਟਾਕੋ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ  
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਮੱਛੀ-ਚਾਵਲ, ਡੇਲੀ ਸਲਾਦ

## ਦਸਤਾਨੇ

ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਮਟੀਆਂ, ਕੜਛੇ, ਡੇਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਤਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੜਛਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਰਫ ਨੂੰ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਹੱਥ ਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਸ਼ਤਰੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਛਾਲੇ ਹਨ, ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੱਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਨਿਯਮ:

- ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜੇ ਪਾਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਧੋਵੋ ਨਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਵੋ
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲ ਦਿਓ
- ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ

## ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ ਭੇਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਖਾਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ

ਭੇਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਭੇਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਭੇਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਅਪਵਾਦ:** ਭੇਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਿਸੇ ਢਕੇ ਹੋਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਸਟ੍ਰਾ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਭੇਜਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਭੇਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ।

### ਵਾਲਾਂ ਸਬੰਧੀ ਰੋਕਾਂ

ਵਾਲਾਂ ਸਬੰਧੀ ਰੋਕਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ। ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜਨ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਜਾਂ ਭੇਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਕਾਂ ਲਾਕੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਸਬੰਧੀ ਰੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਲੀਆਂ, ਟੇਪ, ਗਰਮ ਟੇਪੀਆਂ, ਪੈਨੀਟੇਲ ਹੋਲਡਰ, ਅਤੇ ਕੱਸਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗੁੱਤਾਂ। ਲੰਬੀਆਂ ਦਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਕਾਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਬਣਾਵਟੀ ਨਹੁੰ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਭੇਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਭੇਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੇਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਣਾਵਟੀ ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਭੇਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਫੈਂਟਦਾ ਹੈ।

### ਗਹਿਣੇ

ਗਹਿਣੇ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੇਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਹਿਣੇ ਭੇਜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੇਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਭੇਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੜੀਆਂ, ਅੰਗੂਠੀਆਂ, ਬਰੇਸਲੈੱਟ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਅਪਵਾਦ:** ਵਿਆਹ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਗੂਠੀਆਂ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਭੇਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਭੇਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

### ਨਿੱਜੀ ਵਸਤੂਆਂ

ਨਿੱਜੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ, ਕੋਟ ਅਤੇ ਪਰਸਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੇਜਨ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਲਾਇਨ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ

ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਦੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ 41°F - 140°F

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਧਦੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਠੰਢੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 41°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 140°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 41°F - 140°F ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਜਦ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਸਮਾਂ ਲੰਘਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ....

ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਤੱਕ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਉਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਢੋਆ ਢੁਆਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੰਘਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਠੰਢਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰੋਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਭੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਲਓ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਥਰਮਾਮੀਟਰ

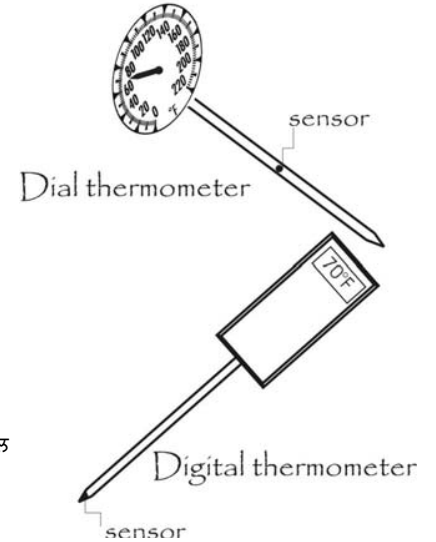
ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਧਾਤੂ ਦੇ ਤਣੇ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ

ਧਾਤੂ ਦੇ ਤਣੇ ਵਾਲਾ "ਡਾਇਲ" ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ। ਡਾਇਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਸੰਘਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਣੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਇੰਚਾਂ ਤੱਕ ਧੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦਰੁਸਤ ਪੜ੍ਹਤ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਾਇਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮਬਰਗਰ ਪੈਟੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਪਣ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਾਤੂ ਦਾ ਤਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਡਾਇਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਨੰਬਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਤਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਪਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮਬਰਗਰ ਪੈਟੀਜ਼।



## ਸਟੀਕਤਾ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਣ। ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਫੇਹੀ ਗਈ ਬਰਫ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 32°F ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ 32°F ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼, ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ
- ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਘਣੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰੋ - ਜੇ ਕਿ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਲਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਨੰਬਰ ਬਦਲਣੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ

## ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ

**ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ** ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ। ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਘਣੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਉਚਿਤ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

### ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 165°F ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਢਕਿਆ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਂਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਾਪਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ (140°F ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ)

ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ, ਪਕਾਏ ਗਏ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪਰੋਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵਧਣਗੇ। ਭਾਫ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼, ਸੁਪ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਜੇ-ਸਾਮਾਨ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਲੂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 140°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ:

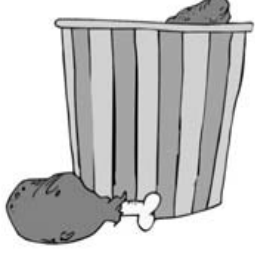



- ਕੜਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਤਾਪ ਨੂੰ ਵੱਡਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ
- ਠੰਢੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ

### ਮੁੜ ਗਰਮ ਕਰਨਾ

ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਢੇ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੰਢਾ ਭੋਜਨ ਜਿਸਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ (ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਘੱਟੋ ਘੱਟ 165°F ਤੱਕ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

# ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ

<p><b>165°F</b> (15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੋਲਟਰੀ (ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਟਰਕੀ)</li> <li>• ਭਰਕੇ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ</li> <li>• ਕੈਸ-ਰੋਲ</li> <li>• ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸ</li> <li>• ਮੁੜ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ</li> </ul>
<p><b>155°F</b> (15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਹੋਮਬਰਗਰ</li> <li>• ਸਾਸੇਜ</li> </ul>
<p><b>145°F</b> (15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਅੰਡੇ</li> <li>• ਮੱਛੀ</li> <li>• ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਮਾਸ</li> <li>• ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ</li> </ul>
<p><b>140°F</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ</li> <li>• ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾੱਟ ਡਾੱਗ ਅਤੇ ਡਾੱਬਾ ਬੰਦ ਮਿਰਚ) ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੀ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> </ul>

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵਧੀਕ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਸੂਰ ਦੇ ਤੰਦੂਰੀ ਮਾਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਠੰਢੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੱਖਣਾ

**ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ** ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ, ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਰਫ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਤਰ ਤੱਕ ਘੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਠੰਢੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 41°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

**ਠੰਢੇ ਸਲਾਦ** ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਲਾਦ, ਜੋ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਮੱਛੀ) ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 41°F ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਲਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਭਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਪੰਘਾਰਨਾ

: ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜੰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੰਘਾਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ:**



- **ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ**

ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਪੰਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਧੀਮੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਚਲੀ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਣ।

- **ਵਗਦੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਡੁਬੋਣਾ**

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ (70°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢੇ) ਹੇਠਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਪੰਘਰ ਨਾ ਜਾਵੇ।

- **ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ**

ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਬੱਰੀਟੋ (burritos) ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੰਘਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ

ਪਕਾਏ ਗਏ ਬਚੇ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁੜ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। **ਖਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ; ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

### ਅਢਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ

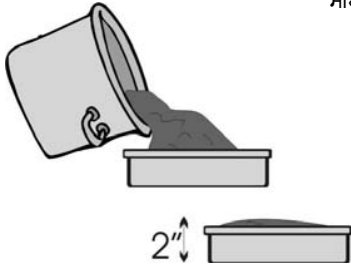
ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ:

1. ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਕਤਾਰੀ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ (ਭੋਜਨ 2 ਇੰਚਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)
2. ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ (ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣਾ)
3. ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ)

**ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ 1:  
ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਕੜਾਹੀ**

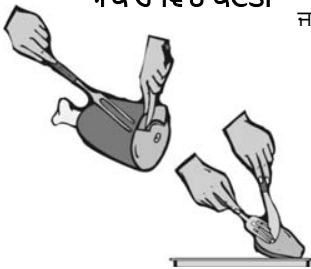
ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀਆਂ ਕੜਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੰਡ ਕੇ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੜ ਤੜਕਾ ਲੱਗੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਕੈਸਰੋਲ, ਪੀਸਿਆ ਮੀਟ, ਮੀਟ-ਲੇਫ, ਅਤੇ ਮਿਰਚ। **ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਕੜਾਹੀ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਵਾਸਤੇ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਇਹ ਹਨ।**



1. ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀਆਂ ਕੜਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ 2 ਇੰਚਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਘਣਾ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਕੜਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਖਰਲੀ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਡੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਨਾ ਸਕੇ।
3. ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਚੱਲਣ ਦਿਓ - ਕੜਾਹੀਆਂ ਦੀ ਧਾਂਕ ਨਾ ਲਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਕੋ ਨਾ।
4. ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ 41°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੜਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ।

**ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ 2:  
ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ**

ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਾਬਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਹੈਮ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਉਸ ਮੀਟ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜੋ ਪੀਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਢਾਂਚਾ ਮੁੜ-ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ-ਲੇਫ ਜਾਂ ਜਾਇਰੇ ਮੀਟ। **ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਲਈ ਉਠਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਏਥੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

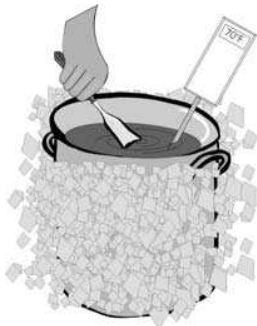


1. ਪਕਾਏ ਗਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਜੋ 4 ਇੰਚਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੋਟੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
2. ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟਰੇਅ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਨਾ ਹੋਣ।
3. ਕੜਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਖਰਲੀ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਡੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਨਾ ਸਕੇ।
4. ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਚੱਲਣ ਦਿਓ - ਕੜਾਹੀਆਂ ਦੀ ਧਾਂਕ ਨਾ ਲਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਕੋ ਨਾ।
5. ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ 41°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੜਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ 2-ਪੜਾਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ 3: ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ**

**ਪੜਾਅ 1: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 140°F ਤੋਂ 70°F ਤੱਕ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**  
**ਪੜਾਅ 2: ਭੋਜਨ ਦੇ 41°F ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**



2-ਪੜਾਵੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਨੂੰ ਬਰਫ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸੂਪਾਂ, ਚਟਣੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਬਰਫ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਾਸਤੇ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਏਥੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।**

1. ਸਿੱਕ ਵਿਚਲੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
2. ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਤਰ ਤੱਕ ਬਰਫ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ। ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ।
3. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਠੰਢਾ ਹੋਕੇ 70°F ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ।
4. ਜਦੋਂ ਬਰਫ ਪਿਘਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਬਰਫ ਪਾਓ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ।
6. ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਭੋਜਨ 41°F ਤੱਕ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦੇਵੋ।

## ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

**ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਰਿੰਦੇ ਹਨ।** ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ।** ਜਦੋਂ ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੀਟ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਖੂਨ ਜਾਂ ਜੂਸ ਕਿਸੇ ਕਾਊਟਰ, ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ, ਬਰਤਨਾਂ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:**

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਰਕ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਮਾਸ) ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ

### ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰਾਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਤਾਪ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ: ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।



ਭੋਜਨ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ

ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ।

ਭੋਜਨ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਇੱਕ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਚਾਹ ਵਾਲੇ 1 ਚਮਚ ਬਿਨਾਂ ਗੰਧ ਦੇ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਗੈਲਨ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ

ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਲ (ਗਰੀਜ਼), ਯੂੜ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।**

ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਸੰਪਰਕ ਸਤਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ
- ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



## ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਣਾ

ਸਾਰੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

- ਸਿੱਕ ਨੂੰ **ਸਾਫ਼ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ
- ਬਚੇ ਖੁਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ **ਖੁਰਚਕੇ** ਰੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **ਧੋਵੋ**
- ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ **ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ**
- ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਤੀਜੇ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਭਿਓਂਕੇ **ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ**
- ਸਾਰੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ **ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ**

## ਕਿਸੇ ਡਿਸਵਾਸਰ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਕੁਝ ਕੁ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੰਤਰਿਕ ਡਿਸਵਾਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੇਗਾ, ਗਿੱਲਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਡਿਸਵਾਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਲੇਟਾਂ ਤੋਂ ਖੁਰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਿਸਵਾਸਰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਡਿਸਵਾਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਧੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਜਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ

ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ ਨਾ ਸਕੋ। ਮੀਟ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੈੱਲ - ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਮਜ਼, ਘੋਗੇ ਜਾਂ ਮਸਲਜ਼ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਹਿਚਾਣ ਲੇਬਲ ਡੱਬੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਮੱਛੀ ਦੇ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਦੇ 90 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸੈੱਲ-ਮੱਛੀ

## ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਜੰਗਾਲ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਲਾਹ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਘੱਟ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਘੱਟ ਪੱਕੀਆਂ ਭੋਜਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨੀਆਂ, ਛਪਾਕੀ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ, ਅੰਡੇ, ਕਣਕ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਅਖਰੋਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲਮੱਛੀ। ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੋਕ, ਪਾਸਤੇ, ਮਾਇਨੇਜ਼ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਸਹੀ ਜਵਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਉਠਾਏ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ

ਦੂਹਿਆਂ, ਕਾਕਰੇਚਾਂ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਵਰਗੇ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਹੀਲੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸਿਸ਼ੁਦਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਛਿੜਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਕੀੜੇ ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਜਾਂ ਭੇੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਡੁੱਲ੍ਹ ਵਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

## ਸੰਕਟਕਾਲ

- ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰਿਸਾਓ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਦੂਸ਼ਣ

## ਸੇਵਾ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅਣ-ਲਪੇਟੇ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਸਾਲਾ-ਦਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕਟ
- ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਜਾਂ ਬੱਫਟ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਵਾਸਤੇ ਬਰਤਨ
- ਵਿਖਾਲਾ ਕੇਸ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਾਰਡ
- ਬੱਫਟ ਵਿਖੇ ਵਾਧੂ ਪਲੇਟਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਇੱਕ ਗੋੜੇ ਵਾਸਤੇ ਗਾਹਕ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

## ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਰੋਸਣਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਪੈਕ ਖੋਲ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਛੱਡਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਣਖਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਲ, ਟੈਰਟਿਲ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ-ਸਟਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਰੋਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਣ-ਖੋਲ੍ਹੇ, ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁਰਭੁਰੇ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਜੇਲੀ ਨੂੰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹਨਾਂ ਅਣਖੋਲ੍ਹੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

## ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ

- ਘੱਟ ਪੱਕੀ ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਮੱਛੀ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ
- ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਅੰਕੁਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਫਾਲਫਾ ਦੇ ਅੰਕੁਰ
- ਪੈਕਬੰਦ ਜੂਸ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ 'ਪੇਸਚੀਕ੍ਰਿਤ' ਦਾ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ

## ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ



### ਉਡੀਕ ਅਮਲਾ

- ਤੁਸੀਂ ਬੱਫਟ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਵਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 14 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇਖੋ)।
- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਚਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਟੇਸਟ 'ਤੇ ਮੱਖਣ ਹੀ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ (ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਪੰਨਾ 12 'ਤੇ ਹੈ)।
- ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ (ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਪੰਨਾ 24 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ)।

### ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ

- ਧੋਣ, ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਦੀ ਏਹੋ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪੰਨਾ 10-11 'ਤੇ ਹਨ)।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਬੱਚੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੇਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੱਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਸਰਜ਼ (Bussers)

- ਗੰਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 10-11 'ਤੇ ਦੇਖੋ)।



### ਡਿਸਵਾਸਰ

- ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੂਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਪੰਨਾ 10-11 ਦੇਖੋ)।
- ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣ ਲਈ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ (ਪੰਨਾ 21 ਦੇਖੋ)।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਮਾਪੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯੰਤਰਿਕ ਡਿਸਵਾਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਰਸਾਇਣਕ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



### ਬਾਰ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

- ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਡਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਜਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰੇੜੇ ਨਿੰਬੂਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੱਤਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਡਿੰਕ ਵਾਸਤੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਬਰਫ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਕੜਛੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ (ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਪੰਨਾ 12 'ਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹੋ)।

### ਪੰਸਾਰੀ ਕਲਰਕ

- ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੰਸਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਣਖੇਲ੍ਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਕਰੋਗੇ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ (ਪੰਨਾ 10-11 ਦੇਖੋ)।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਏਜਲ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 7 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਹਨ)।



### ਘਰੇਲੂ ਰਸੋਈਏ

- ਆਪਣੀ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਵੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਅਕਸਰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਬਰਤਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀਆਂ ਕੜਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰੋ (ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੰਨਾ 19 'ਤੇ ਦੇਖੋ)।

### ਆਰਜ਼ੀ ਭੋਜਨ ਵਿਕਰੇਤਾ

- ਆਰਜ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਟੂਟੀਆਂ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਰਜ਼ੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ (ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੰਨਾ 7 'ਤੇ ਦੇਖੋ)।

# ਭੋਜਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਈ 10 ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

1. ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਵੋ।
3. ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।
4. ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਰੱਖੋ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
6. ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।
7. ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰਨ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
8. ਧੋਵੋ, ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹਨਾਂ 4 ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਇਸੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
9. ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
10. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।