ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਮੈਨੂਅਲ

(Punjabi)

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

ਭਾਗ 1: ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ	1
ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ	2
ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ	3
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ	4
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਖਤਰੇ (ਕੀਟਾਣੂ)	6
ਭਾਗ 2: ਤਿੰਨ ਅਮਲ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ	8
ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਮਲ: ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ	9
ਹੱਥ ਧੋਣਾ	10
ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ	12
ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ	13
ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਮਲ: ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ	14
ਥਰਮਾਮੀਟਰ	15
ਪਕਾਉਣਆ ਅਤੇ ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ	16
ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ	18
ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਮਲ: ਕ੍ਰੌਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ	20
ਧੋਣਾ, ਹੰਘਾਲਨਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ	21
ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦੇ	22
ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਾਦਦਹਾਨੀਆਂ	24

ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਰਿਟੇਲ ਫੂਡ ਕੋਡ WAC 246-215 ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਰਿਟੇਲ ਫੂਡ ਕੋਡ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Washington State Department of Health

DOH 332-036 May 2013 Punjabi

For people with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

ਧੰਨਵਾਦ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਰ ਮੁਮਕਿਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਬਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਭਾਗ 1 ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਭਾਗ 2 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਏ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੜ੍ਹ ਲਉਗੇ:

1. ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਉਗੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ
2. ਤੁਸੀਂ ਸਾਫ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਵੇਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
4. ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਨੁਸਖੇ ਸਿੱਖ ਜਾਉਗੇ
5. ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਸ਼ ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਿਰਫ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਸਾਇਣ, ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਕਾਰਨ *ਨਹੀਂ* ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕੁਛ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 48 ਮਿਲੀਅਨ ਅਮਰੀਕੀ ਬਿਮਾਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 3000 ਤਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ: ਹਰ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ। ਇਸ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਰਿਟੇਲ ਫੂਡ ਕੋਡ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁਛੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੱਧ-ਪਕਿਆ ਮਾਸ
- ਕੱਚੇ ਆਇਸਟਰ
- ਅੱਧ-ਪਕੇ ਅੰਡੇ
- ਸਪ੍ਰਾਉਟ
- ਨਿਰਜੀਵੀ (ਪੇਸਚਰਾਇਜ਼) ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਹਨ:

- ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ
- ਪੈਂਠ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਾਲੇ (ਕੈਂਸਰ, ਏਡਸ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ)

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਪੰਪੈਂਗਰੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ YOPI (**yo** ´pē) (‘**y**oung’, ‘**o**ld’, ‘**p**regnant’, ‘**i**mmune’) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲਾਂ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਾਂ ਅਤੇ ਐਡਲਟ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਮੰਗਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਮੰਗਾਂ ਤੇ ਇਸ ਪੂਰੇ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜੇਹੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਸੁੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਚੱਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਜੈਵਿਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ ਜੋ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਜੈਵਿਕ ਵਸਤੂਆਂ (ਕੀਟਾਣੂਆਂ) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼	ਉਦਾਹਰਨਾਂ	ਅਜਿਹਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੀ...
ਭੌਤਿਕ	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਖਤ ਜਾਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। *ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਜ਼ੇਵਰ, ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਸਟੇਪਲ ਪਿਨਾਂ ਅਤੇ ਨੌਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।*	ਪੂਰਵੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਕਰੀ ਚੋਂ ਆਏ ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਕੇਕ ਵਿਚ ਕਈ ਸਟੇਪਲ ਪਿਨਾਂ ਮਿਲੀਆਂ। ਕੇਕ ਇੱਕ ਮੇਮੋ ਬੋਰਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸਦੇ ਉੱਪਰ ਕਈ ਕਾਗਜ਼ ਸਟੇਪਲ ਪਿਨਾਂ ਨਾਲ ਲਗੇ ਹੋਏ ਸੀ।
ਰਸਾਇਣਕ	ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। *ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ, ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਧਾਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।*	ਇੱਕ ਸੋਡਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੱਛਮੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਕਈ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਤਾਂਬੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਸੀ।
ਜੈਵਿਕ	ਕੀਟਾਣੂ ਜੋ ਮਾਇਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਬਿਨਾ ਦੇਖੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। *ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਜੀਵੀ, ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।*	ਪੱਛਮੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਟਾਇਟਿਸ ਏ ਦੀ ਲਾਗ ਲਗ ਹਈ।

ਖਤਰਨਾਕ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਇਤਫਾਕੀਆ ਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ

ਰਸਾਇਣਕ ਦੂਸ਼ਣ

ਜੇ ਰਸਾਇਣ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਣ, ਕਲੀਨਰ, ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਿਸ ਕੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਉਸ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਨਟੇਨਰ

ਕੁਝ ਕੰਨਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੈਰ-ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕੰਨਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਲਈ ਬੈਗ, ਧਾਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੰਨਟੇਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਨਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਰਸਾਇਣ ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧਾਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹੇ ਕੰਨਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ੰਗ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜਸਤ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ
- ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕੰਨਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਪਕਰਨ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ
- ਰਸੋਈ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ

ਜੈਵਿਕ ਦੂਸ਼ਣ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ - ਪਰਜੀਵੀ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ - ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਜੀਵੀ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਰਜੀਵੀ (Parasites) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੱਛੀ, ਸੂਅਰ ਦੇ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਸੂਅਰ ਦੇ ਮਾਸ, ਬੀਫ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤਕ ਪਕਾਉ
- ਸੂਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਮਰ ਚੁਕੇ ਹੋਣ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਵਾਇਰਸ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ। ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਭ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਇੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਗਏ ਸੀ ਕਿ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮੈਲ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਹਟ ਗਏ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਾਂਘੇ ਦਾ ਮੈਲ-ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਇਸ ਨੂੰ 'ਗੰਦੀ ਗੱਲ' ਜਾਂ 'ਗ੍ਰੌਸ'ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਗੱਲ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀਂ ਵੀ ਗੰਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹੈਪਟਾਇਟਸ ਏ ਅਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ। ਇਹਨਾਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ
- ਟੌਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਧੋਵੋ - ਇੱਕ ਵਾਰ ਰੈਸਟਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ।
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਚੁੱਕੋ - ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਬੈਕਟੀਰਿਆ

ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਸਮੇਂ, ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਮਿੱਟੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਕਈ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ।

ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ

ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ

- ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਆਂਡੇ
- ਡੇਰੀ ਉਤਪਾਦ

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਟਾਰਚ

- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਬੀਨਜ਼, ਪਾਸਤਾ, ਆਲੂ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਟੋਫੂ
- ਸਪ੍ਰਾਉਟ (ਜਿਵੇਂ, ਅਲਫਾਲਫਾ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਸਪ੍ਰਾਉਟ)
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਖਰਬੂਜ਼ੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲਬੰਦ ਲੱਸਣ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ

Potentially Hazardous Foods

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ਤੋਂ 135°F ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ (ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ
- ਟੌਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਧੋਵੋ - ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਰੈਸਟਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਚੁੱਕੋ - ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਹੰਗਾਲੋ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ

ਭਾਗ 2

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ 3 ਪ੍ਰਮੁਖ ਸਾਧਨ

ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਉ ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ, ਸੁੰਘ ਜਾਂ ਚੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜੇ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪੱਖਾਂ - ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ, ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾੱਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (ਆਪਸੀ ਦੂਸ਼ਣ) - ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ 3 ਪ੍ਰਮੁਖ ਸਾਧਨ

ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰ

ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ

ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ

ਫੂਡ ਵਰਕਰ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਖਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਅਚਣਚੇਤ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਦੀ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ::

- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਨਹੁੰ ਕੱਟਦੇ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ

ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ

ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਜੇ:

- ਉਹ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli*, ਜਾਂ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਵਾਲੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਹਨ
- ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਖੰਘ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਡਿਊਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਫ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਣਾ ਪਵੇ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੂੜਾ ਕੱਢਣਾ, ਪੋਚਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਝਾੜੂ ਮਾਰਨਾ, ਰੈਸਟਰੂਮਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ।

ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕ

ਜੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ (YOPI ਗਰੁੱਪ) ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣ ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਤਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤਕ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਦ ਉਹ ਸਾਫ ਦਿਖਦੇ ਹੋਣ।

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ।

ਕਦੋਂ ਧੋਵੋ

ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰੈਸਟਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਕੱਚੇ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਕੂੜੇ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਨਿੱਛ ਮਾਰਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਤਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਹੱਥ ਸਾਫ ਹੋਣ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਤੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਚਲਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ (ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ) ਹੋਣ। ਹਰ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤਕ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 1: ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਬਣ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਕਦਮ 2: ਸਾਬਣ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਰਗੜੋ। ਨੰਹੁਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤਕ ਸਾਬਣ ਜ਼ਰੂਰ ਰਗੜੋ। ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10-15 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਜ਼ਰੂਰ ਰਗੜੋ। ਜਦ ਤਕ ਆਦਤ ਨਾ ਪੈ ਜਾਏ, ਘੜੀ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਥ ਰਗੜੋ। ਹੱਥ ਰਗੜਣ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 3: ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਘਾਲੋ।

ਕਦਮ 4: ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ। ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਰਗੜਣ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂੰ ਵੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੰਗੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਕੀਟਾਣੂ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਧੋਤੇ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੱਚੇ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੰਘਾਲੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
  ਜਿਵੇਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ
- ਬੇਕਰੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ
  ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੈਡ, ਕੇਕ, ਪਾਇ, ਟੌਰਟਿੱਲਾ ਚਿਪਸ
- ਪਕਾਏ ਜਾ ਚੁਕੇ ਭੋਜਨ
  ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਜ਼ਾ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਹੌਟ ਡੌਗ, ਟੈਕੋ ਆਦਿ
- ਭੋਜਨ ਜੋ ਪਕਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ
  ਜਿਵੇਂ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸੂਸ਼ੀ, ਡੈਲੀ ਸਲਾਦ

ਦਸਤਾਨੇ

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚਿਮਟੇ, ਸਕੂਪ, ਡੈਲੀ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦ ਕਿ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਇਸ ਬਿਨ ਵਿਚੋਂ ਬਰਫ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਾਰ ਹੱਥ ਲਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਣਾਉਣ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਪਲੈਟਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸਜਾਉਣ ਵੇਲੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੇ ਫੋੜਾ, ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ

- ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਦਸਤਾਨਾ ਫੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ
- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲ ਲਵੋ
- ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨੇ ਸੁੱਟ ਦਿਉ
- ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ
ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟ: ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਕਿਸੇ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਗਿਲਾਸ ਤੋਂ ਨਲੀ ਨਾਲ ਤਰਲ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਡੁੱਲ੍ਹੇ।

ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਰੋਕਾਂ
ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਰੋਕਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਵਾਲਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਰੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੇਅਰ ਨੈਟ, ਹੈਟਸ, ਬੈਰੇਟ, ਪੋਨੀ-ਟੇਲ ਹੋਲਡਰ ਅਤੇ ਟਾਈਟ ਗੁੱਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੰਮੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਹੁੰ
ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਨਕਲੀ ਨੈਹਾਂ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਲਈ ਚਮੱਚ ਨਾਲ ਬੈਟਰ ਰਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਜ਼ੇਵਰ
ਜ਼ੇਵਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਛੁਪ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ੇਵਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘੜੀਆਂ, ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਵੰਗਾਂ, ਕੜੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਵਾਂ ਤੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟ: ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ ਮੁੰਦਰੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਨੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।

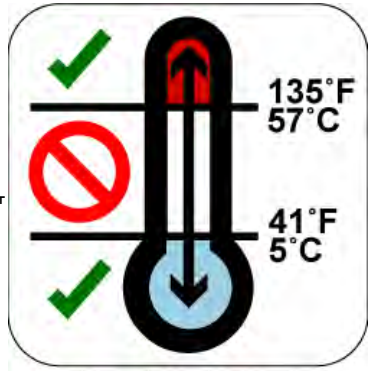
ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਦਵਾਈਆਂ, ਕੋਟ ਅਤੇ ਪਰਸਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਪਲੇਟਾ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ

ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸਪੁਰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ, ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

41°F ਅਤੇ 135°F ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ਜਾ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 135°F ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **41°F** ਅਤੇ **135°F** ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



Copyright © International Association for Food Protection

ਜੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਰਿਹਾ ਹੈ...
ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਈ ਪੜਾਅ ਪਾਰ ਕਰ ਚੁਕਾ ਹੁਦਾ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੰਘਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰੋਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਬਿਤਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰਾਂ ਤਕ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 41˚F ਅਤੇ 135˚F ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤਕ ਲਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਲਉ, ਬਾਕੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਤਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ

ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਧਾਤ ਦੀ ਡੰਡੀ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ

ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਧਾਤ ਦੀ ਡੰਡੀ ਵਾਲਾ "ਡਾਇਲ" ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਇੰਚ ਡੂੰਘਾ ਪਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਫੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਪਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈਮਬਰਗਰ ਜਾਂ ਪੈਟੀ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਡਿਜਿਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ

ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਡਿਜਿਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਡੰਡੀ ਵੀ ਧਾਤ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਡਿਜਿਟਲ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਿਜਿਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਹਨ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈਮਬਰਗਰ ਅਤੇ ਪੈਟੀ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਮਾਪ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਬਰਫ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣਾ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 32°F ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਥਰਮਾਮੀਟਰ 32°F ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਪੈਕਿਜ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ, ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਾਪ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੇ ਭਾਗ - ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੇਂਦਰ - ਵਿੱਚ ਪਾਉ
- ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਲਉ, ਜਦ ਤਕ ਅੰਕ ਬਦਲਣੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ

ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਗਰਮ ਰੱਖੋ

ਪਕਾਉਣਾ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ। ਤਾਪਮਾਨ ਅਜਿਹੇ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ

ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਪਸ਼ੂ ਮਾਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 165°F ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਮੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਢੱਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਂਦੀ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਮਾਪਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ (**135°F** ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ)

ਕਿਉਂਕਿ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਤ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਵੱਧਣਗੇ। ਸਟੀਮ ਟੇਬਲ, ਸੂਪ ਵਾਰਮਰ, ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ **135°F** ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।

Copyright © International Association for Food Protection

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੋਟਕੇ:

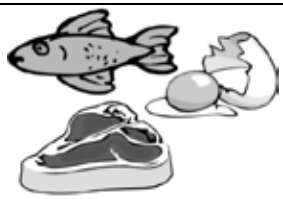
- ਬਰਤਨ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਤਾਪ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਠੰਡੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਲਾਉ

ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ

ਪਕਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਫੌਰਨ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਠੰਡੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਛੇਤੀ (ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਘੱਟੋ ਘੱਟ 165°F ਤਕ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ

165°F (15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)		· ਪੰਛੀ (ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ) · ਭਰਵੇਂ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਭਰੀ ਗਈ ਚੀਜ਼ · ਕੈਸੇਰੋਲ · ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਪਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦ · ਸਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ
155°F (15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)		· ਹੈਮਬਰਗਰ · ਸੌਸੇਜ
145°F (15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)		· ਆਂਡੇ · ਮੱਛੀ · ਬੀਫ · ਪੋਰਕ
135°F		· ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਗਰਮ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ · ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਹੌਟ ਡੌਗ ਅਤੇ ਡਿੱਬਾਬੰਦ ਚਿਲੀ) ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀਫ ਅਤੇ ਪੋਰਕ ਰੋਸਟ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਫੂਡ ਰੂਲ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਤਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਠੰਡੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੈਫ੍ਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ, ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਵੱਧ ਨਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਰਫ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ **41°F** ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਠੰਡੇ ਸਲਾਦ

ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ (ਜਿਵੇਂ, ਡਿੱਬੇਬੰਦ ਟਿਊਨਾ ਤੋਂ) ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਲਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ 4 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ 41°F ਤਕ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਫਿਲਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣਾਉ।

ਪੰਘਾਰਨਾ

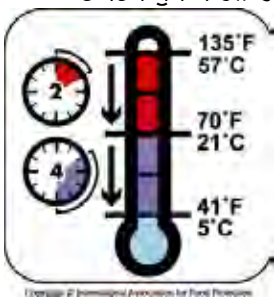
ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਾਲਾਂ ਵੀ ਜਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਰੈਫ੍ਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ
  ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਤਦ ਤਕ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਪੰਘਰ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਟਪਕੇ।
- ਚਲਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਡੁਬੋ ਕੇ
  ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੰਡੇ (70°F ਜਾਂ ਘੱਟ), ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਡੁਬੋ ਕੇ ਤਦ ਤਕ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਪੰਘਰ ਨਾ ਜਾਏ।
- ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ
  ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਬੁਰੀਤੋ, ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਘਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ, ਜਿਸਨੂੰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ, ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਕਦਮ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਲੰਘਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ; ਕੁਝ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ

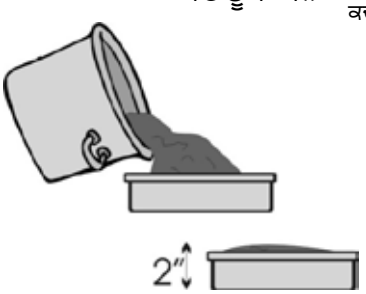


ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪੈਨ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ (ਭੋਜਨ ਦੋ ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੂੰਘਾ ਨਾ ਹੋਵੇ)
2. ਸਾਈਜ਼ ਘੱਟ ਕਰਨਾ (ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣਾ)
3. ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ (ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ)

ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ 1: ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਪੈਨ

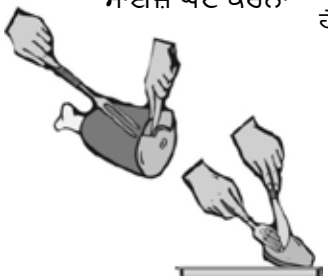
ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਕਈ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਬਰਤਨਾਂ (ਪੈਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਦੁਬਾਰੀ ਫ੍ਰਾਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੀਨਜ਼, ਚਾਵਲਾਂ, ਆਲੂਆਂ, ਕੈਸੇਰੋਲਾਂ, ਕੀਮੇ, ਮੀਟ-ਲੋਫ ਅਤੇ ਚਿਲੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪੈਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਕਦਮ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



1. ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾਈ 2 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਇਹਨਾਂ ਪੈਨਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਟਪਕੇ।
3. ਪੈਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਦਿਉ - ਪੈਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
4. ਜਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 41°F ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪੈਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਉ।

ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ 2: ਸਾਈਜ਼ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਪੂਰੇ ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਹੈਮ ਵਰਗੀ ਖਾਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਮੇ ਲਈ ਜਾਂ ਮੀਟ-ਲੋਫ ਜਾਂ ਗਾਇਰੋ-ਮੀਟ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਨਰ-ਸੰਰਚਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸਾਈਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:



1. ਤਿਆਰ ਮੀਟ ਨੂੰ 4 ਇੰਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮੋਟਾਈ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
2. ਇਹਨਾਂ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹਣ।
3. ਟ੍ਰੇਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਟਪਕੇ।
4. ਟ੍ਰੇਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਦਿਉ - ਟ੍ਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
5. ਜਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 41°F ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਉ।

ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ 3: ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਜ਼ਰ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੋ ਕਦਮਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਰਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਏ।

ਕਦਮ 1: ਭੋਜਨ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ **135°F** ਤੋਂ **70°F** ਤਕ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕਦਮ **1:** ਭੋਜਨ ਕੁਲ 6 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ **41°F** ਤਕ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

2 ਕਦਮਾਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਆਇਸ ਬਾਥ ਹੈ। ਆਇਸ ਬਾਥ ਸੂਪਾਂ, ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਵੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਇਸ ਬਾਥ ਲਈ ਕਦਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਸਿੰਕ ਦੀ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ।
2. ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤਕ ਬਰਫ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ। ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉ।
3. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਿਲਾਉ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ 70°F ਤਕ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਏ।
4. ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬਰਫ ਪਿਘਲਦੀ ਜਾਏ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਰਫ ਪਾਂਦੇ ਰਹੋ।
5. 6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 41°F ਤਕ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
6. ਜਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 41°F ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ।

ਕ੍ਰਾੱਸ ਕੰਟੈਮਿਨੇਸ਼ਨ (ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਣ) ਰੋਕਣਾ

ਕ੍ਰਾੱਸ ਕੰਟੈਮਿਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਦੂਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ।

ਕ੍ਰਾੱਸ ਕੰਟੈਮਿਨੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਾੱਸ ਕੰਟੈਮਿਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਹੈ। ਜਦ ਕੱਚੇ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਾਸ ਚੋਂ ਲਹੂ ਜਾਂ ਜੂਸ ਕਿਸੇ ਕਾਉਂਟਰ, ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਤਖਤੀ, ਬਰਤਨਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਲਗ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕ੍ਰਾੱਸ ਕੰਟੈਮਿਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੋਟਕੇ:

- ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਪਰਕ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉ
- ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਰੈਫ੍ਰੀਜਰੇਟਰ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾ ਰੱਖੋ
- ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਮਾਸ (ਜਿਵੇਂ, ਚਿਕਨ) ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਮਾਸ (ਜਿਵੇਂ, ਮੱਛੀ) ਦੇ *ਹੇਠਾਂ* ਰੱਖੋ

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਤਹਾਂ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਹਾਲਾਂ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ: ਕੀਟਾਣੂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਤਕ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਧੋਣਾ, ਹੰਘਾਲਨਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ

ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਰਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਨਹੀਂ ਰਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਬਲੀਚ ਦਾ ਇੱਕ ਘੋਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 1 ਗੈਲਨ ਹਲਕੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਛੋਟੀ ਚੱਮਚ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ (**unscented bleach**) ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ

ਸਾਫ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ ਕਰਕੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ, ਜਦ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ, ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿਕਨਾਈ, ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰੇ:

- ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਵਰਤੋ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਸੰਪਰਕ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਪੜੇ ਵਰਤੋ
- ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੰਦੇ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਹੰਘਾਲ ਲਉ
- ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਲੇਟਾਂ ਧੋਣਾ

ਸਾਰੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ-ਸੰਪਰਕ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਧੋਣਾ, ਹੰਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਲੇਟਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਪਨਾਉ:

- ਸਿੰਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹੰਦ ਨੂੰ ਖੁਰਚ ਕੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ
- ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ
- ਦੂਜੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਘਾਲੋ
- ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਹਨ, ਡੁਬੋ ਕੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਾਰੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ

ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿਚ ਪਲੇਟਾਂ ਧੋਣਾ

ਕੁਝ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਲੇਟਾਂ ਧੋਂਦਾ, ਹੰਘਾਲਦਾ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਰੈਕ ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹੰਦ ਖੁਰਚ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਉ। ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਮਾਸ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਆਦਿ ਅਤੇ ਡੇਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਖੇਤੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਖੇਤੀ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘੋਗਾ-ਮੱਛੀਆਂ (ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼) ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਖੁੰਭਾਂ

ਕਲੈਮ, ਔਇਸਟਰ ਜਾਂ ਮੱਸਲ ਵਰਗੀਆਂ ਘੋਗਾ-ਮੱਛੀਆਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪੱਛਾਣ ਟੈਗ ਲੱਗੇ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੰਗਲੀ ਖੁੰਭਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘੋਗਾ-ਮੱਛੀਆਂ ਜਾਂ ਖੁੰਭਾਂ ਦੇ ਵਿਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 90 ਦਿਨ ਤਕ ਟੈਗਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੈਕਿਜ ਬੰਦ ਜਾਂ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ, ਜ਼ੰਗਦਾਰ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਰਾਬ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਉ ਜਾ ਸੁੱਟ ਦਿਉ। ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ 41°F ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚਿਕਨ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੂਅਰ ਦੇ ਮਾਸ ਵਰਗੇ ਪਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਜਾਏ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਗਏ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੰਜਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ ਅਲਰਜੀਆਂ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੇ ਡੰਕ ਨਾਲ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਛਪਾਕੀ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਰਜੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ, ਆਂਡੇ, ਕਣਕ, ਮੁੰਗਫਲੀ, ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਘੋਗਾ-ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਹੁਦ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਂਡਿਆਂ ਤੇ ਅਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਕ, ਪਾਸਤਾ, ਮਿਓਨੇਜ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਸ ਉਪਕਰਨ ਤੋਂ ਬਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਆਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਨੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਤਾਛ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ)। ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀੜਿਆਂ ਆਦਿ ਤੇ ਕਾਬੂ

ਚੂਹਿਆਂ, ਕਾਕਰੋਚਾਂ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਈਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਐਪਲੀਕੇਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਤੋ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀੜਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਜਾਂ ਜਾਲੀਦਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ
- ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਬਕਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ
- ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਫੌਰਨ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ

ਜੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣਾ ਫੌਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੱਗ ਲਗਣਾ, ਹੜ੍ਹ, ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਵਾਪਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣੀ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਦੂਸ਼ਣ

ਪਰੋਸਣ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਾਹਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੁਕਣ ਲਈ ਡਿਸਪਲੇ ਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ, ਬਿਨਾ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ, ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੰਡੀਮੈਂਟ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕਿਟ
- ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਜਾਂ ਬੁਫੇ ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਾਧਨ
- ਡਿਸਪਲੇ ਕੇਸ ਜਾਂ ਸਨੀਜ਼ ਗਾਰਡ
- ਬੁਫੇ ਤੇ ਵਾਧੂ ਪਲੇਟਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਗਾਹਕ ਹਰ ਦੌਰ ਲਈ ਸਾਫ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਭੋਜਨ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰੋਸਣਾ

ਜੇ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਬਿਨਾ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਖਾਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰੋਲ, ਟੋਰਟਿੱਲਾ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡ-ਸਟਿਕਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਏ।
ਬਿਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ, ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਜੈਲੀ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰੋਸੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਉੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅੱਧਪਕੇ ਵਰਤਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੱਧਪਕੇ ਮੱਛੀ, ਘੋਗਾ-ਮੱਛੀ, ਬੀਫ, ਆਂਡੇ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਸੂਅਰ ਦਾ ਮਾਸ
- ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਸਪ੍ਰਾਉਟ, ਜਿਵੇਂ ਅਲਫਾਲਫਾ ਸਪ੍ਰਾਉਟ
- ਪੈਕਿਜ ਕੀਤੇ ਜੂਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ "ਪੇਸਚਰਾਇਜ਼ਡ" ਦਾ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ

ਫੂਡ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਾਦਦਹਾਨੀਆਂ

ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ

- ਬੁਫੇ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹੋਲਡਿੰਗ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਸਫਾ 14 ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵੇਖੋ)।
- ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮੱਖਣ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ (ਨੰਗੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸਫਾ 12 ਦੇਖੋ)।
- ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਸਫਾ 12 ਤੇ ਅਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੋਣ, ਹੰਘਾਲਣ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਸਫਾਈ ਦੀ ਇਹੀ ਤਕਨੀਕ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਫਾ 10-11 ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ)।
- ਕਈ ਵਿਅੰਜਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਟਾਈਲ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਰਤ ਸਕਣ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਉਸਨੂੰ ਚੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੂਜਾ ਸਾਧਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਟਰ-ਟਾਈਟ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਮੇਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

- ਗੰਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਮੇਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫਾ 10-11 ਤੇ ਦੇਖੋ)।

ਪਲੇਟਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

- ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫਾ 10-11 ਤੇ ਦੇਖੋ)।
- ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਾਸ਼ ਵਾਟਰ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਬਦਲੋ (ਸਫਾ 21 ਦੇਖੋ)।
- ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਘੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਢੁਕਵੀਆਂ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਨਾਲ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

ਬਾਰਟੈਂਡਰ

- ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਹਰ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਈ ਲੈਮਨ ਟਵਿਸਟ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਤਰਨਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਉ।
- ਬਰਫ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਇਸ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫਾ 12 ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਗ੍ਰੌਸਰੀ ਕਲਰਕ

- ਗ੍ਰੌਸਰੀ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕ੍ਰੌਸ ਕੰਨਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੋਈਆਂ ਛੁੱਲ੍ਹਣਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਗੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹੋਵੋ (ਸਫਾ 10-11 ਦੇਖੋ)।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਲ ਤੇ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਖਾਣਾ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਤੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜਿਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ (ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫਾ 7 ਤੇ ਦੇਖੋ)।

ਘਰੇਲੂ ਰਸੋਈਏ

- ਆਪਣੇ ਰੈਫ੍ਰੀਜਰੇਟਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਣ।
- ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਾਉਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਰਟੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰੇਸਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ (ਸਫਾ 19 ਦੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਵਕਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਕਰੇਤਾ

- ਵਕਤੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਵਕਤੀ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਅਕਸਰ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੇਨੂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਖਾਣੇ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣ (ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਫਾ 7 ਤੇ ਵੇਖੋ)।

ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਦੇ ਟਾੱਪ 10

1. ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਦ ਤੁਸੀ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
3. ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੋ।
4. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤਕ ਪਕਾਉ।
6. ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
7. ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
8. ਧੋਵੋ, ਹੰਘਾਲੋ, ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ 4 ਕਦਮ ਇਸੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਚੁੱਕੋ।
9. ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।
10. ਜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁਛੋ।