

ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣਾ

ਘਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਲ
ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ -

ਟੈਲੀਫੋਨ 0845 606 0667
ਮਿਨੀਕੋਮ 0845 606 0678
ਫੈਕਸ 020 8867 3225
ਈਮੇਲ foodstandards@eclogistics.co.uk

www.food.gov.uk

ਇਸ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ
ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ
ਮਾਰਚ 2002
© Crown copyright 2002
Printed in England 2002
5k FSA/0407/0402 Punjabi



FOOD
STANDARDS
AGENCY

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 4Cs (ਚਾਰ ਸੀਆਂ) ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ -

ਚਾਰ ਸੀਆਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅੱਖਰ C ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- 1** ਕਲੀਨਲੀਨੈਸ, ਯਾਨੀ ਸਫ਼ਾਈ **2** ਕੁਕਿੰਗ, ਯਾਨੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ **3** ਚਿਲਿੰਗ, ਯਾਨੀ ਖਾਣਾ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ **4** ਕ੍ਰਾਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ, ਯਾਨੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਣਾ

1 ਸਫ਼ਾਈ
ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪੌਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ
- ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ:

- ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਜੁਲਾਬ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਪਾਣੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਵਗ਼ੈਰਾ ਨਾਲ ਢਕੇ ਨਾ ਹੋਣ।

2 ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ
ਖਾਣਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਿਸਟੀਰੀਆ, ਸਾਲਮੋਨੈੱਲਾ, ਈ ਕੋਲਾਈ O157 (E.coli O157) ਅਤੇ ਕੈਂਪੀਲੋਬੈਕਟਰ ਵਰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪੂਰਾ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੱਭਿਓਂ ਸ਼ੁੱਠ ਕਰਦਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁੱਠ ਕਰਦਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

3 ਖਾਣਾ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾ ਪਲ ਸਕਣ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਸਦਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਇਹਦੇ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾਲ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਚ ਗਿਆ ਹਿੱਸਾ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੇਤਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

4 ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ) ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਗੰਦੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੂਸਰੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਏ (ਜਾਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰਸਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਟਪਕ ਜਾਏ) ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਿੱਧੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥਾਂ, ਸਾਮਾਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਜਾਂ ਚਾਕੂ ਛੁਰੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਰਾਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।

ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਤਾਂਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੋ ਕੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਪਏ
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਫੱਟੇ ਜਾਂ ਥਾਵਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਫੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਮਗਰੋਂ ਚਾਕੂ ਛੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਲੋਕਲ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦਿਸੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।