

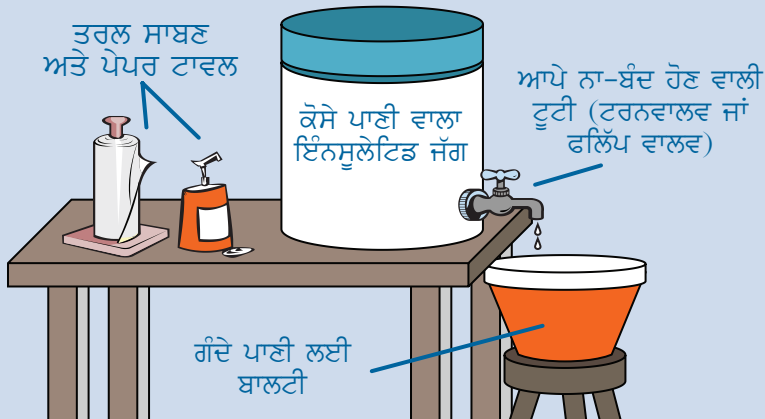
# ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ?

ਸਾਡੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ : 604-930-5405 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 765612

## ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ



### ਕੀ ਕਰੀਏ



ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਲਾਗੇ ਇੱਕ ਆਰਜੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ

### ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ



ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਓਨੀ ਹੀ ਵਾਰ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲੋ



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ (ਸੌਸ) ਵਰਗੇ ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 60° ਸੈ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ



ਦਹੀ (ਯੋਗੁਰਟ) ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

# ਕੀ ਕਰੀਏ



ਠੰਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 4°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਇੰਨਸੂਲੇਟਡ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



1 ਔਂਸ ਬਲੀਚ ਵਿੱਚ 4 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਰਲਾ ਕੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ) ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ

# ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ



ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੱਕੜ, ਗੱਤੇ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ



ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਜੇ, ਘਾਹ ਜਾਂ ਬਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

## ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ?

ਸਾਡੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
604-930-5405 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 765612