

ਹੱਥ ਧੋਣਾ : ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

ਹਰ ਸਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਓਪਾਰਕ ਅਦਾਰੇ ਇਕੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਚੰਗੀਨ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੰਤਕ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। **ਇਨ੍ਹਾ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰਵੇ (ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨ) ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਕੰਨ ਦੁਖਣਾ, ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਫਲੂ। ਲੱਗ ਭੱਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ :

- ਚਲਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰ ਲਵੋ।
- 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਸਾਬਣ ਮਲੋ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੱਗ ਯਕੀਨਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਅਤੇ ਨੋਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।
- ਚਲਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ, ਝੱਗ ਨੂੰ ਗੁੱਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੀ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੰਤਾ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਦੇਸ਼ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਰਤੋ:

- ਪੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੂਡ ਬੂਥ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਜ਼ੇ ਦੇ ਬਕਸੇ ਖੋਲਣੇ ਜਿਥੋਂ ਜੰਤਾ ਆਪ ਹੀ ਪੀਜ਼ਾ ਲੈ ਲੈਣ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜਰਮ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾ ਰਹੇ ਹੋ/ਵੰਡ ਰਹੇ ਹੋ/ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਠਿਆਈ, ਜਾਂ ਸਮੋਸੇ, ਪਕੌੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਹੜਾ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ) ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕੋਫੀ ਵਾਲਾ ਜੱਗ, ਆਮ ਸਾਬਣ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਲਈ ਕੰਨਸਤਰ ਲੈਕੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
(ਹੋਰ ਤਫਸੀਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਇੰਨਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲ ਕਰ ਲਵੋ, ਸਰ੍ਹੀ 604-930-5405 ਜਾਂ ਐਬਸਫੋਰਡ 604-870-7900)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਟ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਬਨਾਉਣੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸਿੰਕ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੱਤਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਸਕੋ। ਇਹ ਸਿੰਕ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ 2-3 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਟੀ ਚੈਂਟਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਨ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ? ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਇੰਨਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਵਰਤੋਣ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਮਨ ਕੋਲਡ, ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰਵਾ, ਅਤੇ ਟਾਈਫੂਐਡ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ।

ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

www.fraserhealth.ca/foodsafetyathome