fraserhealth Better health. Best in health care.

Hand Washing: The Key to Health for You and Your Family

Each year numerous community festivals bring families and businesses together in celebration. This year you and/or your business may be thinking about getting involved by preparing or serving food to the participants or general public at one of these colourful events. **Hand washing when serving food at these events is crucial.** It not only protects yourself and others from food poisoning but also prevents many common infections. It is estimated that 80% of infections, such as colds, sore throats, ear aches, rashes, and flu, are spread by unclean hands.

Here's how to wash your hands:

- Wet your hands under warm running water.
- Scrub all parts of your hands with liquid soap and water for 30 seconds. Make sure you create a good lather, and scrub fingertips and under the nails with a finger nail brush.
- Rinse hands under warm running water to remove the lather from the wrists to the finger tips.
- Use a paper towel to dry your hands.
- Prevent re-contamination by using the paper towel to turn off the taps.

When is a hand wash station required?

No hand wash station

- Serving pre-packaged food does not require a hand washing station at your food booth. For example, handing out pre boxed personal pizza boxes, dispensing coffee, means you do not touch the food so there is little danger of infecting the food or getting infected from another person. Just make sure to wash your hands before and after your food event, and after using the washroom.

Home Made/ Simple Hand Wash Station

- You will need to regularly wash your hands if you are serving/distributing/portioning/ cooking pre-made food such as sweets, or re-heating samosas, pakoras or other foods (made in an approved kitchen). In this instance, you can make your own hand washing station with a coffee urn, liquid soap, paper towels and a container for your waste water (talk to your Health Inspector for more details two weeks before the event: Surrey 604-930-5405 or Abbotsford 604-870-7900).

Portable Plumbed Hand Wash Station

- If you are handling the food in a more involved way such as making the food on-site by chopping food to make a sabzee, daal, or frying foods, you will need a portable sink with hot and cold running water, liquid soap and paper towels to more rigorously wash your hands. These sinks can be rented from party rental stores 2-3 weeks in advance of the event.

Questions? Talk to your local Health Inspector for more details. They are happy to give you free information about how you can protect yourself, others, and your family from infections such as the common cold, food poisoning and even typhoid fevers while serving food at these celebrations.

For more information about food safety, please visit our website: www.fraserhealth.ca/foodsafetyathome

fraserhealth Better health. Best in health care.

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

ਹਰ ਸਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਓਪਾਰਕ ਅਦਾਰੇ ਇਕੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੰਗੀਨ 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 ਵਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਗ਼ਲਾ 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 ਗਿੱਲ਼ੇ ਕਰ ਲਵੋ।
- 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇਆਂ ਤੇ ਸਾਬਣ ਮਲੋ।ਸਾਬਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਝੱਗ ਯਕੀਨਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਅਤੇ ਨੌਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।
- ਚਲਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ, ਝੱਗ ਨੂੰ ਗੁੱਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੋਟੇਆਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥ ਸੁਕਾਓਣ 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 ਖੋਹਲਣੇ ਜਿਥੋਂ ਜੰਤਾ ਆਪ ਹੀ ਪੀਜ਼ਾ ਲੈ ਲੈਣ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਹੀ ਨਹੀ 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/ਬਣੇ 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 ਕੌਫੀ ਵਾਲਾ ਜੱਗ, ਆਮ ਸਾਬਣ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਲਈ ਕੱਨਸਤਰ ਲੈਕੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  (ਹੋਰ ਤਫਸੀਲ਼ 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 ਬਨਾਓਣ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਟ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਬਨਾਓਣੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸਿੰਕ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੱਤਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਸਕੋਂ। ਇਹ ਸਿੰਕ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ 2 – 3 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਟੀ ਰੈਂਟਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਨ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ? ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਇੰਨਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਤਹਾਨੂੰ, ਤਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਵਰਤੌਣ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਮਨ ਕੋਲਡ, ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰਵਾ, ਅਤੇ ਟਾਈਫੁਐਡ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ।

ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:
www.fraserhealth.ca/foodsafetyathome