

ਵੈਸਾਖੀ ਉਤਸਵ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਇਸ ਸਾਲ ਵੈਸਾਖੀ ਪਰੋਡ ਵਿਚ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਵਰਤਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਧਾਰਨ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਫਜਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ :

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ :

ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਕਈ ਹੋਰ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਨੁਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ 80 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਫੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਗੱਲੇ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਕੰਨ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਫਲੂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਅਣਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ :

ਸਾਰੇ ਖੁੱਲੇ ਡਬਿਆਂ/ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਲੰਗਰ ਨੂੰ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਲੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਦੂਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਸਜਾਓ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖੁੱਲੇ ਪਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਲੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਦੂਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਛਿਕਣਾ ਜਾਂ ਖੰਗਣਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਾ ਰਖੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ, ਚਿਮਟਾ, ਕਤੜੀ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਨੈਪਕਿਨ ਵਰਤੋ।

ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਖੋ :

ਸਾਰੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰ੍ਹਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ 74 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (ਪਰਖਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ)।

ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 60 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉੱਪਰ ਰਖੋ। ਜੇਕਰ ਵੱਡੇ ਵਲਟੋਹ ਨੂੰ ਗੈਸ ਬਰਨਰ ਤੇ ਗਰਮ ਰਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਰਾ ਵਲਟੋਹ ਗਰਮ ਰਹੇ।

ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਥਲੇ ਰਖੋ (ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ)।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੇਲਥ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਗਰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਮ ਫੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 604-675-3800 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ http://www.vch.ca/your_environment/ ਤੇ ਜਾਓ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੈਸਾਖੀ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Food Safety at Vaisakhi Parade

This year you may be thinking about getting involved in preparing or serving food to the participants or general public at the Vaisakhi Parade. If so, you can help keep yourself, your family and your community healthy by following the simple food safety tips below.

Wash your Hands Frequently

When preparing or serving food at these events frequent hand washing is very important. It not only protects yourself and others from food poisoning but also helps prevent 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.



Protect your food

All open or non-packaged food displays must be protected from potential contamination from the public, by way of storing, preparing, displaying and dispensing food in a sanitary manner. The use of packaging, display cases or sneeze guards will protect food from public handling and contamination.

Store food containers off the ground (a minimum of 15cm/6 inches).



Avoid touching food with bare hands, use disposable gloves (non-latex or vinyl), tongs, scoops or clean napkins.

Keep hot food hot and cold food cold

Hazardous foods that support the growth of bacteria/germs need to be cooked to an internal temperature of 74°C/165°F (use a probe thermometer to verify).

Once cooked, hot foods should be held at a temperature of 60°C/140°F or higher. If holding large pots of food on gas burners make sure you stir the contents frequently to evenly distribute the heat.

Perishable foods that need to be kept cold should be stored at a temperature of 4°C/40°F or below (use a probe thermometer to verify).



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, etc; while serving food at these celebrations.

For more information about food safety contact Vancouver Coastal Health 604-675-3800

Or visit our web site:

http://www.vch.ca/vour_environment/food_safety/food_safety_at_home/

Vancouver Coastal Health wishes you a Happy and Healthy Vaisakhi Festival