

## Vaisakhi Food Stalls on Public Property Require Application for a Health Permit



**Private property**  
= food is given away **inside** your yard

**Public property: MUST HAVE A FOOD PERMIT**  
= boulevard, sidewalk and street (any area outside your yard)  
= park property  
= area in front of your business, inside your business

### Please follow these steps to get a food permit:

- ❖ Complete a Temporary Food Services application at: <http://www.vch.ca/media/Temporary-Food-Services-Application-Form-Revised-2017-02-Fillable.pdf>. E-mail completed form to [temporaryevents@vch.ca](mailto:temporaryevents@vch.ca) >14 days prior to the Nagar Kirtan to avoid a charge. You will receive an e-mailed permit for you to print off and post. Inspections will be conducted by VCH to ensure food is being handled safely and to ensure those with food stalls have a valid food permit. Foods must be prepared in an inspected commercial kitchen or in the stall to get a permit. Questions: call 604-675-3800.
- ❖ Food stall inspection checklist:

- ☐ **Hand Washing Station is present:** water container with a spigot, bucket to catch waste water, soap, paper towels



- ☐ Hot cooked foods such as samosas, pakoras, and chick peas are kept at **60°C (140°F)** or more.
- ☐ Cold foods such as kheer is kept at 4C or below. You have a thermometer to check temperatures.
- ☐ Food is stored at least 6 inches off of the ground .
- ☐ Food is protected: it is covered with lids, plastic wrap or aluminum foil or is behind a barrier or sneeze guard.
- ☐ Prepared surface sanitizing solution containing, 1/2 tsp bleach/litre water is available onsite.
- ☐ At least one individual in the booth holds a valid food safe certificate.

Please take steps to keep food safe for all to eat. Enjoy Vaisakhi Nagar Kirtan!



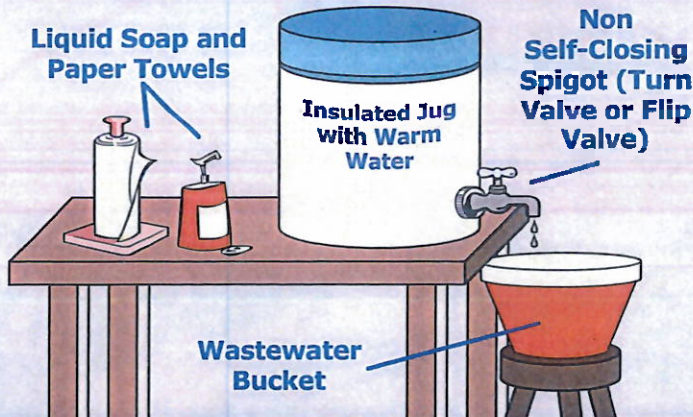
# QUESTIONS AND CONCERNS?

Contact our Health Protection Office: 604-930-5405 ext. 765612

## FOOD SAFETY



### DO's



Do have a temporary hand washing station beside the food preparation area

### DON'Ts



Do not handle food if you are feeling sick



Do wash your hands prior to handling

Change gloves as often as you wash your hands



Avoid handling foods with bare hands



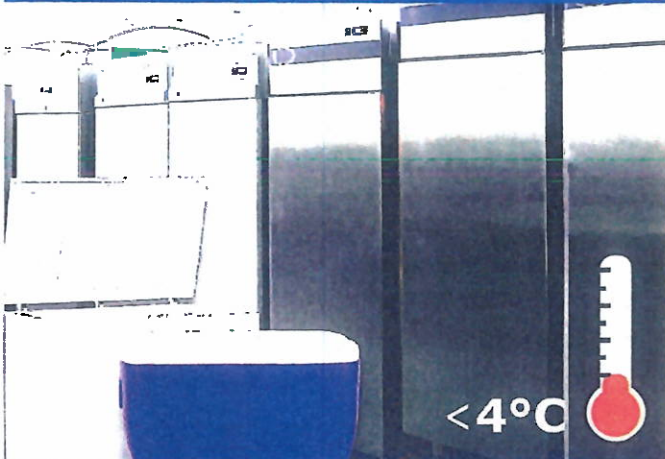
Keep hot foods like rice and sauces above 60°C



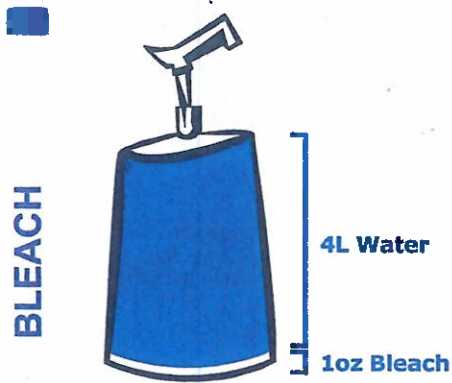
Do not keep yogurt or milk at room temperature



## DO's



Keep cold foods below 4°C with mechanical units or insulated

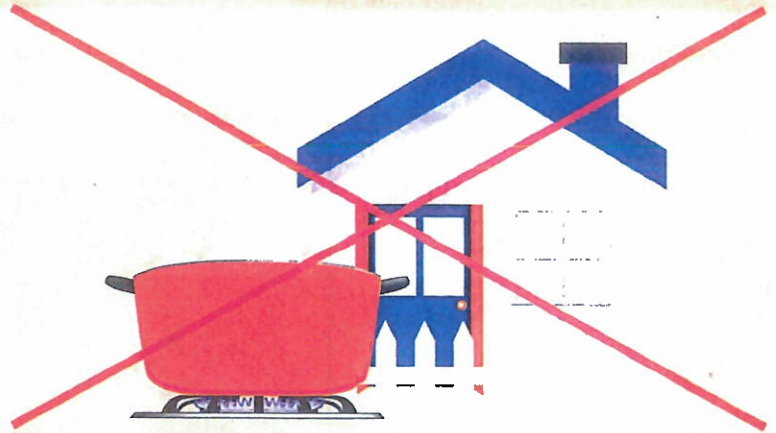


Have a sanitizing solution by mixing 1oz of bleach with 4L of water



Sanitize all food contact surfaces, cutting boards and tables with sanitizing solution

## DON'Ts



Foods must be made in an approved food premises



Do not use lumber, cardboard or newspaper to store or handle food



Do not store food products on the ground, grass or gravel

## QUESTIONS AND CONCERNS?

Contact our Health Protection Office:  
604-675-3800: Shelley Beaudet

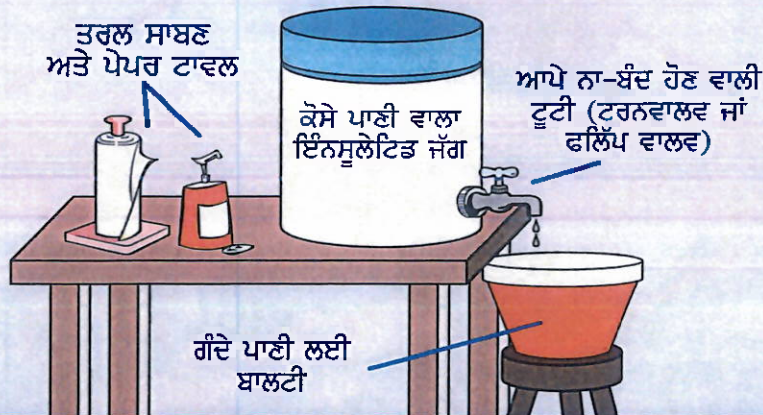


# ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ?

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

 **fraserhealth**  
Vancouver  
Coastal Health

### 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



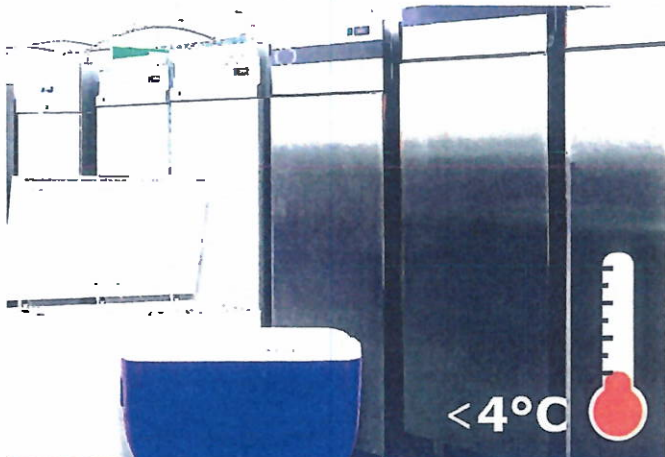
ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ (ਸੋਸ) ਵਰਗੇ ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 60° ਸੈ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ



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



# ਕੀ ਕਰੀਏ



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

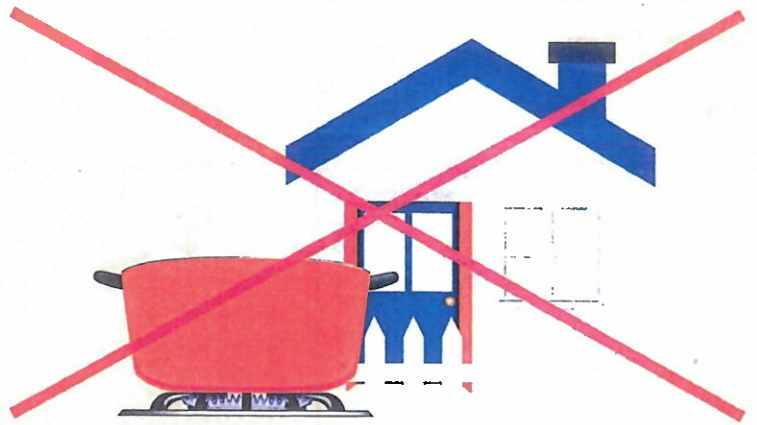


1 ਔਂਸ ਬਲੀਚ ਵਿੱਚ 4 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਰਲਾ ਕੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ) ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



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 ਬਜ਼ਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

## ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ?

ਸਾਡੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
504-675-3800 • Shelley Beaudet

Vancouver  
CoastalHealth



fraserhealth

## Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

Eating food contaminated with germs causes foodborne illness, also known as food poisoning. Common symptoms include nausea, vomiting, diarrhea, stomach pain and fever. In Canada, over 4 million people get sick from foodborne illness each year.

### What can I do to prevent foodborne illness?

#### Wash your hands

Wash your hands before you eat or handle any food, and after you use the bathroom. Scrub all parts of your hands with soap for at least 20 seconds and rinse them under warm water. Dry your hands with a clean cloth or paper towel.

#### Clean kitchen tools and surfaces

Wash plates, utensils, cutting boards and countertops with hot soapy water. Change dishcloths daily to prevent the spread of germs.

For added protection, sanitize kitchen tools and surfaces after cleaning. Use a food surface approved sanitizer or make your own sanitizer with bleach and water. Always follow instructions on the product label. Some dishwashers can sanitize, check the manual to see if yours does.

#### Wash fresh fruits and vegetables

Thoroughly wash fruits and vegetables under cool, running water before eating or cutting them, even if you plan to peel them. Use a clean produce brush to scrub fruits and vegetables with firm skin like carrots, potatoes and cantaloupe.

#### Separate raw meat from other foods

Germs from raw foods can spread to other foods when not handled properly. This is called cross contamination. To reduce the risk:

- Separate raw meat, poultry and seafood from other foods in your grocery cart, shopping bags, and in the fridge
- Use one cutting board for raw meats and a different one for ready-to-eat foods like fresh fruits and vegetables

#### Cook foods to a safe temperature

Cooking foods to an internal temperature of 74°C (165°F) or hotter kills germs. To check the temperature, insert a clean food thermometer all the way to the middle of the food and avoid touching any bones.

#### Heat foods evenly in the microwave

To make sure that foods cook or reheat evenly in the microwave:

- Cover foods with a microwave-safe lid or plastic wrap. Leave a small space so steam can get out
- Cut food into smaller pieces
- Stir or rotate food halfway through cooking
- Let the food stand for at least 2 minutes at the end of heating

#### Follow food package instructions

Some packaged foods are fully cooked and ready-to-eat. Other foods are not and may contain raw ingredients. Always read the label and follow cooking and storage instructions.



### **Keep foods out of the danger zone**

Germs grow rapidly at temperatures between 4°C and 60°C. This is called the "danger zone". Don't keep meat, poultry, fish, dairy or cooked leftovers at room temperature for more than 2 hours.

### **Thaw foods in the fridge**

The safest way to thaw food is in the fridge. Place the food in a drip-proof container and store it on the bottom shelf. To thaw faster, place food under cold water or use the microwave. If you defrost food in the microwave, cook it right away.

### **Handle leftovers safely**

Refrigerate leftovers within two hours of preparing. Keep your fridge set at 4°C (40°F) or lower to keep foods safe.

Large or very hot items such as roasts or soups are difficult to cool. To help cool foods quickly:

- Use shallow containers
- Split larger items into smaller portions
- Cool very hot items at room temperature at first. Place them in the fridge when steaming stops.
- Leave food uncovered until it reaches fridge temperature

Eat leftovers within 2 to 3 days. Reheat to at least 74°C (165°F).

### **If in doubt, throw it out**

Do not take chances with your food. Remember, contaminated foods may not look or smell bad, so if in doubt, throw it out.

### **Who is at highest risk of foodborne illness?**

- Children under 5 years
- People who are pregnant
- Adults 60 years and over
- People with a compromised immune system

Health Canada provides additional tips for those at highest risk:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html>

### **For More Information**

- Health Canada: Food Safety and You  
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html>
- BC Centre for Disease Control: Cleaning and Disinfecting  
<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting>

## ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕ

### Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ

ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਣੂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਕੱਛੂਕੁੰਮੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ, ਬਣਾਉਣੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਵੀ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

#### ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਛੂਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਨਿਘ੍ਰਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਣਾ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਖਾਓ।

#### ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੌਸ-ਕੰਟਾਮੀਨੇਸ਼ਨ (cross-contamination) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੌਸ-ਕੰਟਾਮੀਨੇਸ਼ਨ (cross-contamination) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋ। ਕੱਚੇ

ਮੀਟ (ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਆਲੂ ਸਲਾਦ, ਤਾਜ਼ੀ ਸਲਾਦ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਲਈ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਮੁੜ ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੌ-ਰਿੰਸ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

#### 200 ਪੀਪੀਐਮ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੌ ਰਿੰਜ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ:

- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਘਣਤਾ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਫੂਡਸੇਫ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ। [www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)

**ਸਾਵਧਾਨੀ:** ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਗੈਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਡਿਸਕਲੋਬ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਥਾਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸਾਫ ਡਿਸਕਲੋਬ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਡਿਸਕਲੋਬਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਾਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਲ੍ਹੇ ਡਿਸਕਲੋਬ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਾਈ ਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸੁੱਕੇ ਡਿਸਕਲੋਬ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨਾ ਕਰੋ।

#### ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (Salmonella), *ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ* (Hepatitis A) ਅਤੇ *ਈ. ਕੋਲਾਈ* (E. coli) ਜਿਹੇ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਪਰੋਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



## ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਓ - ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ

ਜਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 74° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੇ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸੇਫ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਕਿੰਗ ਟੈਮਪਰੇਚਰਜ਼ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ [www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html)

ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਇੰਸਟੈਂਟ-ਰੀਡ (instant-read) (ਡਿਜੀਟਲ) ਪ੍ਰੋਬ-ਟਿਪ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਬ-ਟਿਪ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੂਘੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ, ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਓ, ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕਰੌਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

### ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਵਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 7 ਸੇਂਟੀਮੀਟਰ (3 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੂਘੇ ਨਹੀਂ, ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਫਰਿਜ਼ ਨੂੰ 4° ਸੈਲਸੀਅਸ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

### ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰੇ

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਘਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡ੍ਰਿਪ ਪਰੂਫ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਥਲੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੰਘਾਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪੰਘਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਘਾਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਦੋਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜੇ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੈਫਰਿਜਰੇਟ ਕੀਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕੁਕਿੰਗ

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ 74 ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਦਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਾਪ ਦੇ ਵਿਤਰਨ ਨੂੰ

ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਘੁਮਾਓ। ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਪ੍ਰੋਬ-ਟਿਪ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

### ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਅਤੇ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਆਪਣੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਜਾਂ ਰੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

### ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਂਸ ਨਾ ਲਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਨਾ ਦਿਖੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰਾਬ ਮਹਿਕ ਨਾ ਆਏ ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਥੇ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #59b ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #59c ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)
- [HealthLinkBC Files #85 ਹੱਥ ਪੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)
- [HealthLinkBC ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਇਨ ਚਿਲਡਰਨ ਓਲਡਰ ਚੈਨ 1 ਈਅਰ ਪ੍ਰਿਵੇਟਿੰਗ ਫੂਡਬੋਰਨ ਇਲਨੈਸਿਜ਼](#)
- <http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety> ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।