ਫੂਡ ਹਾਈਜੀਨ · ਪੱਧਰ 1

Clean Hands
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਚਾਰ ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1 ਸਫ਼ਾਈ



ਹੱਥ ਧੋਵੋ
20 ਸਕਿੰਟ

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਟਾਇਲਟ, ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਕਿਉਂ?ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2 ਪਕਾਉਣਾ



ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਭਾਫ਼ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ।
- ਚਿਕਨ, ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਸੌਸੇਜ: ਅੰਦਰੋਂ ਗੁਲਾਬੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ?ਗਰਮੀ ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ, ਈ. ਕੋਲਾਈ ਅਤੇ ਕੈਂਪਾਈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਰਗੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰਦੀ ਹੈ।

3 ਠੰਢਾ ਰੱਖਣਾ



ਫਰਿੱਜ 5°C
ਜਾਂ ਘੱਟ

- ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾ ਲਓ।
- ਜੰਮਿਆ ਭੋਜਨ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਓ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੀਂ।

ਕਿਉਂ?ਠੰਢ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

4 ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ



ਕੱਚਾ ਮੀਟ
ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਢੱਕੋ। ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਸ਼ੈਲਫ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਵਰਤੋ।
- ਕੱਚਾ ਚਿਕਨ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਛਿੱਟੇ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂ?ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਉਸ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇਗਾ।

USE BY — **ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੈ।**
ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਖਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਦਿਸੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹਿਕ ਠੀਕ ਲੱਗੇ।

BEST BEFORE — **ਇਹ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ।**
ਜੇ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

Food Standards Agency ਅਤੇ NHS ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ।
ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਛਾਪੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

PA · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

ਫੂਡ ਹਾਈਜੀਨ · ਪੱਧਰ 2

ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ।

Clean Hands
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

1 ਤੁਸੀਂ



ਸਾਫ਼ ਹੱਥ, ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਵਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਮੁੰਦਰੀਆਂ ਉਤਾਰੋ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਨੀਲੀ ਪੱਟੀ (ਬੈਂਡ-ਏਡ) ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ? ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਨਾ ਆਓ।

ਕਿਉਂ? ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2 ਤਾਪਮਾਨ



ਪਕਾਓ 75°C ਗਰਮ ਰੱਖੋ 63°C

- ਪ੍ਰੋਬ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂਚੋ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ 63°C ਜਾਂ ਵੱਧ। ਠੰਢਾ ਭੋਜਨ 5°C ਜਾਂ ਘੱਟ।
- ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੋਬ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ? ਕੀਟਾਣੂ 8°C ਅਤੇ 63°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵਧਦੇ ਹਨ।

3 ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ



ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ

- ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੈਲ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਧੋਵੋ।
- ਫਿਰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਲਗਾਓ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਕੰਮ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਕਿਉਂ? ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਮੈਲ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

4 ਐਲਰਜਨ



14 ਐਲਰਜਨ ਕਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਾਓ

- ਹਰ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਐਲਰਜਨ-ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ।
- ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ? ਸਾਫ਼ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਕਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਾਓ।

ਕਿਉਂ? ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

USE BY — **ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਨਾ ਵੰਡੋ।** ਠੰਢੇ ਦਾਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ।

BEST BEFORE — **ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਜੇ ਪੈਕਿੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।

Food Standards Agency ਅਤੇ NHS ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ। ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਛਾਪੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

PA · Level 2 · EN: Cooking for others · translation draft, not yet checked

Clean Hands
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਭੋਜਨ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣਾ

ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵੇਚਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

1 ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ



ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ 28 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

- ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ 28 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਟਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ (ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ) ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਉਂ? ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2 ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ



ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ ਹਰ ਰੋਜ਼

- ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਮੁਫ਼ਤ ‘Safer Food Better Business’।
- ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਲਿਖੋ।
- ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ? ਰਿਕਾਰਡ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ।

3 ਐਲਰਜਨ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ 14 ਐਲਰਜਨ

- ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹਰ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ 14 ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਐਲਰਜਨ ਹਨ।
- ਵੇਚਣ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ’ਤੇ ਪੂਰਾ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇ, ਐਲਰਜਨ ਮੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਪਕਵਾਨ ਬਦਲਣ ’ਤੇ ਐਲਰਜਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ? ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਨ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4 ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਰਸੋਈ



ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸੋਈ

- ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਵੱਖਰਾ ਸਿੰਕ ਰੱਖੋ।
- ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ? ਕੀਟਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

0 TO 5 **ਤੁਹਾਡੀ ਫੂਡ ਹਾਈਜੀਨ ਰੇਟਿੰਗ।**
ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂਚਦੇ ਹਨ।

5 ਦਾ ਟੀਚਾ **5 ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ।**
ਆਪਣਾ ਸਟਿੱਕਰ ਲਗਾਓ। ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ।

Food Standards Agency ਅਤੇ NHS ਦੀ ਸਲਾਹ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ।
ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਛਾਪੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
PA · Level 3 · EN: Running a food business · translation draft, not yet checked