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