ਫੂਡ ਹਾਈਜੀਨ · ਪੱਧਰ 2

Clean Hands
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ।

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