

# ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ

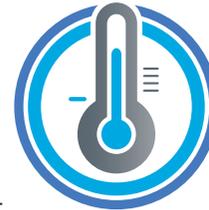
## ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ 75 °C ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 60 °C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਰਿੰਨੂੰ ਹੋਏ ਕੀਮੇ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਘੁੰਮਦੇ ਕਬਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਸੁੱਧ ਰਸ ਹੀ ਡਿੱਗਣ।



## ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ

- ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 5 °C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਜਮਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਫਰਿੱਜਾਂ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰੇਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚੋ।



## ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਸਾਫ਼, ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।



## ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ।
- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਵਰਤੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੰਘਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।



## ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਰੱਖੋ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜੇਨ (5 °-60 °C) ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਰੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜੇਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 4 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



## ਅਲਰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

- ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਂ ਵਿਖਾਲੇ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
- ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ, ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।



Don't let your food turn nasty

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety](http://www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety)



Department of Health

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ <foodsafety@health.vic.gov.au> ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ, 1 ਟਰੱਯਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। © ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ, ਮਈ 2023  
 ਔਨਲਾਈਨ health.vic 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety> ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਫਿਨਜ਼ਬਰੀ ਗਰੀਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (2303382a)