

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ



1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਲਗਾਏ ਬੇਸਿਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।



2. ਝੱਗ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ।



3. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਅੰਗੂਠੇ, ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।



4. ਧੋਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



5. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣ ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:



- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੋਬਾਰਾ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਿਫਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ)



- ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਲੱਗਿਆਂ



- ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣ ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੇ
- ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੇ
- ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੇ
- ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਣਾ, ਨਹੁੰ ਟੁੱਕਣੇ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਕਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੇ



- ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਟਿਸੂ ਵਰਤ ਕੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਤੇ
- ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣ ਤੇ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੇ



- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪੇਸ਼ੇ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ)
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ ਜੋ ਸੰਭਾਵਿਤ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ)।

Don't let your food turn nasty

www.betterhealth.vic.gov.au

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

ਐਨਲਾਈਨ health.vic 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety> ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਫਿਨਜ਼ਬਰੀ ਗਰੀਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (2303382a)