Punjabi

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ
FOOD SAFETY FACTS FOR THE HOLIDAYS

1. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
(At what temperature should I be storing food?)

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਘੇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 4°C (40°F) ਅਤੇ 60°C (140°F) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60°C (140°F) ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 4°C (40°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਫ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ?
(What are some tips on preparing and serving holiday buffets?)

ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਭੋਜ ਜਾਂ ਬਫ਼ੇ ਲਈ ਖਾਤਰਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ "2-ਘੰਟੇ ਵਾਲਾ ਨਿਯਮ" ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ: ਜਿਵੇਂਕਿ ਓਵਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ; ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਬਫ਼ੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ।

ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰੋਸੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਬਦਲਨੇ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਹਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਚੱਮਚ ਅਤੇ ਟੌਂਗ ਰੱਖੋ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਕੁਤਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੈਂਡੀ, ਚਿਪਸ/ਨਾਚੋ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਲਾਗ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਂ ਫੈਲਣ।

3. ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
(What I do have to watch out for when traveling with food ?)

ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫੌਇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਤੌਲੀਆਂ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ ਜਾਂ ਇੰਸੂਲੇਟਡ ਡੱਬਿਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਆਰਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60°C (140°F) ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਰਫ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਪਮਾਨ 4°C (40°F) ਤੇ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਘੱਟ ਭਰੇ ਹੋਏ ਕੂਲਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੂਰੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਕੂਲਰ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧੀਆ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਲੀ ਬਚੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਭਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਡੱਬੇ ਖਿਸਕਣ, ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬੱਚ ਜਾਣਗੇ।

4. ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੇਲ ਵਿਚ ਸਾਂਭੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਹੀ ਠੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ?(I heard that vegetables, herbs and other foods stored in oil can cause harmful toxins that cause serious illness when stored inappropriately. Is that true?)

ਹਾਂ। ਘਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਲਸੀ (ਬੇਸਿਲ) ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ; ਲਸਣ, ਖੁੰਬਾਂ, ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਟਮਾਟਰ, ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਰਚਾਂ (ਪੈਪਰ) ਅਤੇ ਪੈਸਟੋ (ਇਕ ਸੌਸ) ਜਾਂ ਐਂਟੀਪਾਸਟੋ (ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ) ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੇਲ ਵਿਚ ਸੁੱਕੀ ਸਮਗਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ, *ਤਾਜ਼ੇ* ਜਾਂ *ਜੰਮੇ* (ਫਰੋਜ਼ਨ) ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਤੁਲਸੀ (ਬੇਸਿਲ), ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ (ਪੈਪਰ), ਖੁੰਬਾਂ ਜਾਂ ਲਸਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਰਕਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਮਾ (ਫਰੀਜ਼) ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ

ਦਸੰਬਰ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published December 2008

ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਘਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਗਰ ਖ਼ਪਤਕਾਰ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਮੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਅਗਰ ਉਹ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਵਪਾਰ ਲਈ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਏਸਿਡ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਸਿਰਕਾ) ਜਾਂ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

5. ਐੱਗਨੌਗ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਹਨ? (What are your suggestions on storing eggnog and other recipes with raw or lightly cooked eggs?)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਦਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਵਪਾਰਕ, ਰੈਡੀ-ਮੇਡ ਐੱਗਨੌਗ ਨੂੰ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਘਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਐੱਗਨੌਗ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਗਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਸੌਸ, ਮੂਸਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੈਂਸਪੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਜੇ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪਕਾਏ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਏ ਤਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਆਂਡਿਆ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਔਵਨ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐੱਗ-ਮਿਕਸਚਰ ਨੂੰ 71°C (160°F) – 74°C (165°F) ਵਾਲੇ ਇਕਸਾਰ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਓ।

6. ਸਾਈਡਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? (What about the cider?)

ਆਮ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਐੱਪਲ ਸਾਈਡਰ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਐੱਪਲ ਸਾਈਡਰ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਰ ਆਮ ਤਰਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਐੱਪਲ ਸਾਈਡਰ ਹੀ ਪਰੋਸੋ ਜਾਂ ਫ਼ੇਰ ਬਿਨਾਂ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਏ ਐੱਪਲ ਸਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐੱਪਲ ਸਾਈਡਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਉਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

7. ਵੱਡੇ ਭੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(What should I do with the leftovers after a large meal?)

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਰਕੀ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜਲਦੀ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਢੱਕਣ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਫ਼ਰਿਜ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਫ਼ਰਿਜ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮ ਸਕੇ। ਟਰਕੀ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਟੱਫ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰੇਵੀ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੀ ਐਫ਼ ਆਈ ਏ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.inspection.gc.ca ਤੇ ਜਾਓ। ਹੈੱਲਥੀ ਕੈਨੇਡਾ ਐਂਡ ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿੱਪ ਫੌਰ ਕਨਜ਼ਿਉਮਰ ਫੂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.hc-sc.gc.ca ਅਤੇ www.canfightbac.org ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੋਤ: ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਫੂਡ ਇੰਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਐੱਫ ਆਈ ਏ) ਵੈੱਬਸਾਈਟ।

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ 24 ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ:403-943-LINK (5465) ਤੇ ਜਾਂ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਟੋਲ-ਫ਼ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮੈਂਡਰਿਨ ਹੈਂਲਥ ਲਿੰਕ 403-943-1554, ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 403-943-1556.

ਦਸੰਬਰ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published December 2008