ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ
Food Protection Services

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ) ਪਲੈਨ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ - ਹੈਜ਼ਰਡ ਅਨੈਲੇਸਿਜ਼ - ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟਰੋਲ ਪੋਇੰਟਸ (HACCP) ਰਾਹੀਂ

ਖੁਰਾਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ENSURING FOOD SAFETY
Writing Your Own Food Safety Plan - The HACCP Way

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਵਿਸ਼ੈ-ਸੂਚੀ

ੳ. ਭੂਮਿਕਾ 1
ਅ. ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 2
ੲ. ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ – ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤਰ 4
ਸ. ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਦੇ “ਟਾਪ ਟੈਨ” ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ* 6
ਹ. ਨਿਜੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ (ਖੁਰਾਕ ਸੁਰਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ) ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ 7

ਅੰਤਿਕਾਵਾਂ

ਅੰਤਿਕਾ **1**: “ਟਾਪ ਟੈਨ” ਲਿਸਟ: 11
ਅੰਤਿਕਾ **2**: ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (**PHFs**) 18
ਅੰਤਿਕਾ **2**: ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (**PHFs**) 19
ਅੰਤਿਕਾ **3**: ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ: ਕੂਲਿੰਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 20
ਅੰਤਿਕਾ **4**: ਸੇਫ ਕੁਕਿੰਗ, ਰੀ-ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 21
ਅੰਤਿਕਾ **5**: ਸੇਫ ਕੁਕਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੇਵਲ ਰੋਸਟ ਬੀਫ ਅਤੇ ਕੌਰਨਡ ਬੀਫ ਲਈ 22
ਅੰਤਿਕਾ **6** (ੳ): ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਰੈਸਿਪੀ 23
ਅੰਤਿਕਾ **6** (ਅ): ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਰੈਸਿਪੀ 24
ਅੰਤਿਕਾ **6** (ੲ): ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਦੀ ਰੈਸਿਪੀ ਦਾ ਫਲੋਅ ਚਾਰਟ 25
ਅੰਤਿਕਾ **6** (ਸ): ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ 26
ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਨੋਟਸ 27

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ

ੳ. ਭੂਮਿਕਾ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਸੁਰਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪਰਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀਆਂ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੀ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ HACCP ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਪਨਾਈ ਗਈ ਹੈ। HACCP ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਹੈਜ਼ਰਡ ਅਨੈਲੇਸਿਜ਼ – ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟਰੋਲ ਪੋਇੰਟਸ" ("ਖਤਰੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ – ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ")। HACCP ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ NASA ਨੇ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਪੇਸ ਉੜਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਕੋਈ ਔਖੀ ਪਰਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨਯੁ ਵਿਚਲੇ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਣਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਭਵ ਸੋਮਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਓਹਨਾਂ ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਭਣੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਕ ਚੰਗੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਏ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਸ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਓਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ **ਫੂਡਸੇਫ ਟ੍ਰਨਿੰਗ** ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇਗੀ। ਫੂਡ ਸੇਫ ਕੋਰਸ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਨਾਓਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਸੇਫ ਦਾ ਬੇਸਿਕ ਕੋਰਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਸੇਫ ਲੈਵਲ 2 ਕੋਰਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਓਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ HACCP ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਨਾਓਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕਿਉਂਕਿ ਵਖਰੀਆਂ ਵਖਰੀਆਂ ਫੂਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬੜਾ ਅੰਤਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਪਲੈਨ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਵਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਣ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਇਸੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਬਨਾਓਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਇਕ ਉਚੇਚੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਬਨਾਓਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ (EHO) ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਔਫੀਸਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਔਫੀਸਰ HACCP ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਹੈ।ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਉਚੇਚੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਪਲੈਨ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ (EHO) ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨ ਸਹੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅ. ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਕੂਲਿੰਗ (Cooling)	ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ 2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 60˚C (140˚F) ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ 20˚C (70˚F) ਕਰ ਦੇਣਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ 4 ਘੰਟੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 20˚C (70˚F) ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ 4˚C (40˚F) ਕਰ ਦੇਣਾ।
ਕੂਲਿੰਗ ਵੈਂਡਜ਼ (Cooling Wands)	ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖੋਖਲੇ, ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸੀਲ (ਬੰਦ) ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਹਨ।
ਕੂਲਿੰਗ ਸਟਿਕਸ (Cooling Sticks)	ਕੂਲਿੰਗ ਸਟਿਕਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਕੇ ਸੀਲ ਕਰਕੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਛਤੀ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ।
ਕਿਟੀਕਲ ਕੰਟਰੋਲ ਪੋਇੰਟ (Critical Control Point)	ਵੇਖੋ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ
ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ (Critical Limits)	ਇਹ ਓਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਤੀਆਂ ਹਰ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ (Critical Steps)	ਇਹ ਉਹ ਸਟੈਪ ਹਨ ਜਿਥੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭਾਰੀ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ (Danger Zone)	60˚C (140˚F) ਅਤੇ 4˚C (40˚F) ਦਰਮਿਆਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿਥੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨਾਂ (Potentially Hazardous Foods) PHFs ਵਿਚ ਪੈਥਜਨ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ) ਵਧ ਫੁਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਫਿੰਗਰ ਕਾਟਸ (Finger Cots)	ਛੋਟੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਟਿਯੂਬਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਉਗਲ ਉਤੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਗਲੱਵਜ਼ (Gloves)	ਪਲਾਸਟਿਕ, ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਿਧਾ ਸਪਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਹੌਟ ਹੋਲਡ (Hot Hold)	ਭੋਜਨ ਨੂੰ 60˚C (140˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਰਖਣਾ। ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨ ਵਧ ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦ।
ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ (Internal Temperature)	ਉਹ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿਹੜਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੋਲਟਰੀ ਸਾਬਤ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਪੈਥਜਨ (Pathogen)	ਇਹ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਪੀ.ਐਚ.ਐਫਸ (PHFs)	ਪੋਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੁਡਜ਼ (ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ)
ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (PHFs)	ਉਹ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨ ਵਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਪੈਥਜਨ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਪੋਲਟਰੀ (Poultry)	ਕੋਈ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰ (ਮੁਰਗੇ, ਬੱਤਖਾਂ, ਗੀਜ਼, ਗਿਨੀਜ਼, ਫਜ਼ੈਂਟ, ਕਬੂਤਰ, ਟਰਕੀ, ਆਦਿ)

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਪਦਾਰਥ (ਪ੍ਰਾਡਕਟ) (Product)	ਮੈਨਿਯੁ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਆਈਟਮ
ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ (Ready-to-Eat)	ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਜਿਹੜੀ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ (Sanitize)	ਦਾ ਭਾਵ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕੌਂਟਰਟੌਪ ਆਦਿ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੀਟ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਪੈਥਜਨ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇ ਵਾਇਰਸ) ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਸ਼ੈਲੋ ਪੈਨਜ਼ (Shallow Pans)	ਇਹ ਧਾਤ ਦੇ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪੈਨ ਹਨ ਜੋ 4 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੂੰਘੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੱਭਦੱਇਕ ਹਨ।
ਸਿਕ ਵਰਕਰ (Sick Worker)	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਹੜਾ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ: ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਦਸਤ, ਬੁਖਾਰ, ਉਲਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਜਰਕਾਨ (ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ) ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਕ ਨਿਕਲਦੀ ਹੋਵੇ।
"ਸੁਪਰ" ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ("Super" Danger Zone)	20˚C (70˚F) ਅਤੇ 49˚C (120˚F) ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ। ਇਸ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।
"ਟੈਮਪ੍ਰੇਚਰ ਅਬਿਯੂਜ਼" (Temperature Abuse)	ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (PHFs) ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ PHFs ਨੂੰ 4˚C (40˚F) 60˚C (140˚F) ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ।

ੲ. ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ – ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤਰ

ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂ?

ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਤਫਾਕੀਆ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਹਰ ਸਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੱ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗਣ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਦਿਲ ਦਾ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਗਠੀਆ ਹੋਣਾ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਹੈ, ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਫੂਡ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਕਰਮਚੱਰੀਆਂ ਲਈ।ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਭੰਡੀ ਪਰਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਫੂਡ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਦਾਰਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਕੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਆਦਿ) ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਵੱਖਰੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾ ਫੈਲੇ।

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਕੇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨ ਕੀਟਾਣੂਆਂ (mircro-organisms) ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਥਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪੈਥਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:

1) ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਪੈਥਜਨ ਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ
2) ਉਸਨੂੰ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਾਣਾ 4°C (40°F) ਅਤੇ 60°C (140°F) (ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ 3) ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤੇ ਪੈਥਜਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਜੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਬਹੁਤੇ ਪੈਥਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਫੂਡ ਪਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਟਾਰਚ (ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ) ਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲੇ ਨਾ ਗਏ ਹੋਣ, ਵੀ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਜੋ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (PHFs) ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ 2.

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਭਾਰੇ ਸੱਚੀਆਂ ਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਧਾਰਣਾਵਾਂ

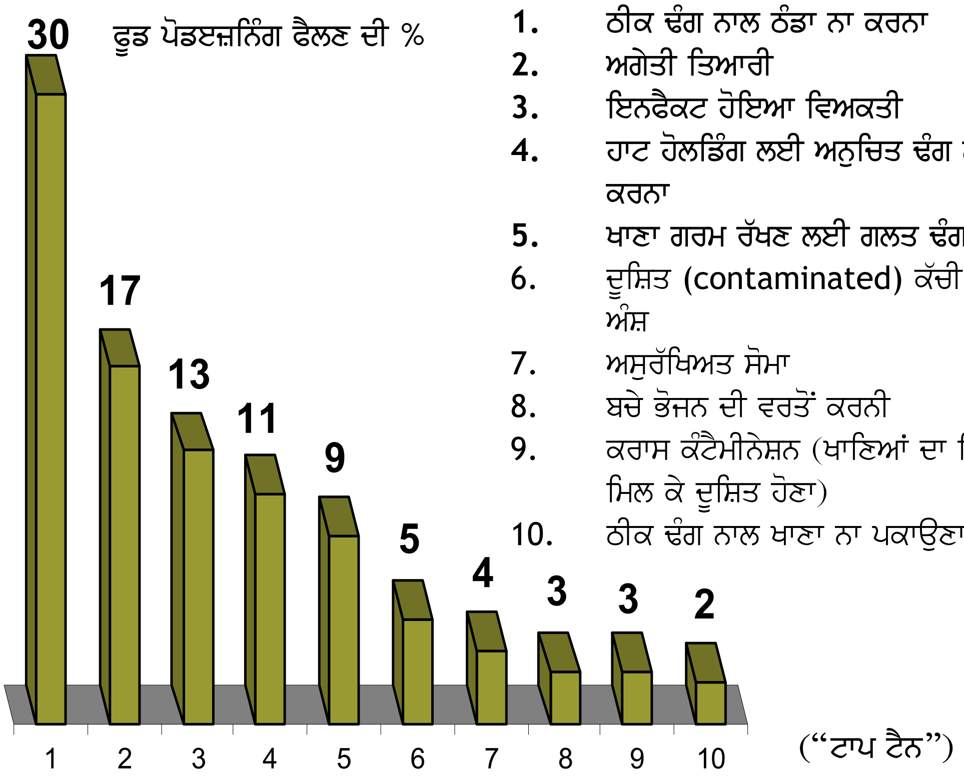
ਝੂਠ

1. ਉਹ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋਗੇ ਪੈਥਜਨ ਹੋਣ, ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ, ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਘਟੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
3. ਕੇਵਲ ਗੰਦੀ ਰਸੋਈ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਕਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸੱਚ

1. ਉਹ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋਗੇ ਪੈਥਜਨ ਹੋਣ, ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ, ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਜੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਂ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾਵੇ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਪੈਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਸਾਫ ਰਸੋਈ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਦੇ “ਟਾਪ ਟੈਨ” ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ*



1. ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕਰਨਾ
2. ਅਗੇਤੀ ਤਿਆਰੀ
3. ਇਨਫੈਕਟ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ
4. ਹਾਟ ਹੋਲਡਿੰਗ ਲਈ ਅਨੁਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਰੀ-ਹੀਟ ਕਰਨਾ
5. ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਲਤ ਢੰਗ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ
6. ਦੂਸ਼ਿਤ (contaminated) ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇਸ਼ ਦੇ ਅੰਸ਼
7. ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੋਮਾ
8. ਬਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
9. ਕਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ)
10. ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਕਾਉਣਾ

ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ "ਟਾਪ ਟੈਨ" ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੇਲਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਤੇ “ਟਾਪ ਫਾਈਵ” 80% ਬੀਮਾਰੀ ਫੇਲਾਉਂਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਵੋ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਿਫਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਾ ਰਹੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। “ਟਾਪ ਟੈਨ” ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ 1 - “ਟਾਪ ਟੈਨ੍ਰ” ਲਿਸਟ: ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ “ਕਰੋ” ਅਤੇ “ਨਾ ਕਰੋ”

*ਡਾ. ਫਰੈਂਕ, ਬ੍ਰਾਇਨ, ਜਰਨਲ ਆਫ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ, 1988

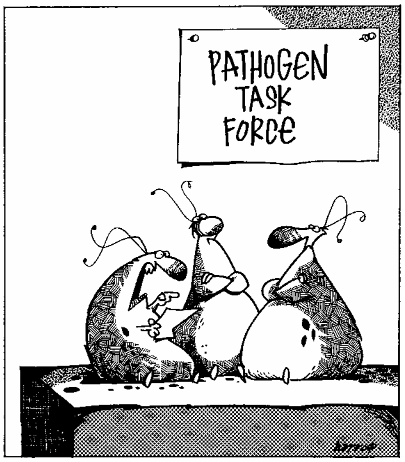
ਹ. ਨਿਜੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ (ਖੁਰਾਕ ਸੁਰਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ) ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਰ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਜਾਨਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਉਸਾਰਨ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਤ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।

ਸਟੈਪ 1: ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ (ਖਤਰੇ) ਲੱਭੋ

- ਆਪਣਾ ਮੈਨਿਯੁ ਵੇਖੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਅੰਸ਼ ਭਾਲੋ ਜੋ ਕਿ ਪੋਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (PHFs) ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀ.ਐਚ.ਐਫਸ (PHFs) ਅੰਸ਼ ਹਨ। (ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੀ.ਐਚ.ਐਫਸ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਹੀਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ 2)
- ਮੈਨਿਯੁ ਦੇ ਹਰੇਕ ਆਈਟਮ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਟੈਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚਦੀ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ ਤਕ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਰੈਸਿਪੀ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਹਰ ਇੱਕ ਆਈਟਮ ਲਈ ਫਲੋ-ਚਾਰਟ ਬਣਾਉ। (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ 6)
- ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਭਾਗ “ਸ਼” ਦੀ - ਟਾਪ ਟੈਨ ਲਿਸਟ ਵੇਰਤੋ ਜਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਈਟਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤੇ ਟਾਪ ਟੈਨ ਲਿਸਟ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ:



O.K.-HERE'S THE PLAN. JOE-YOU HAVE TWO HOURS TO ATTACK THE GRAVY. BERT-YOU INFILTRATE THE SEAFOOD CHOWDER - OUR INTELLIGENCE SAYS IT'S BEING HELD BELOW 60° C. REG-YOU TRIP THE CHEF WHEN HE COMES THROUGH THE DOOR...

  - ਕਿਤੇ ਭੋਜਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ? ਕੀ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਆਦਿ? ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਆਦਿ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚਦੀ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾਂ ਜੈ।
  - ਕੀ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ - ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਕਾਮੇ ਰਾਹੀਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
  - ਕੀ ਭੋਜਨ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਕੱਚੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਉਪਰਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨਯੁ ਦੀ ਉਹ ਆਈਟਮ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਹੈਜ਼ਰਡ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਲਭਣ ਲਈ ਇਕ ਇਹ ਸੁਝਾ ਹੈ, ਅੰਤਿਕਾ 6(ੳ) - ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਰੈਸਿਪੀ - ਦੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜਾਓ। ਬੀਫ ਸਟੂਅ PHF ਹੈ। ਮੈਨਿਯੁ ਦੀ ਇਸ ਆਈਟਮ ਦੇ ਮੁਖ ਖਤਰੇ ਇਹ ਹਨ:
  - ਕੱਚੇ ਬੀਫ ਸਟਊ ਵਿੱਚ ਪੈਥਜਨ, ਅਤੇ
  - ਪੈਥਜਨ ਜੋ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕਿਸੇ ਸਬੱਬ ਨਾਲ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਗਲਤ ਤਾਪਮਾਨ (ਟੈਮਪ੍ਰੇਚਰ ਅਬਿਯੂਜ਼) ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਸਟੈਪ 2: ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਨਿਯੁ ਦੀ ਹਰੇਕ ਆਈਟਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨੇ ਹਨ।

- ਸਟੈਪ 1 ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨਿਯੁ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਆਈਟਮ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਲੱਭੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਖਤਰਿਅ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਟੋਰਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ – ਇਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟਰੋਲ ਪੋਇੰਟਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹ।ੲ
- ਕਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ ਇਕ "ਮਾਰੁ ਸਟੈਪ" ਹੈ, ਜਿਥੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਣ (ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕਦਮ ਠੰਡਾ ਕਰ ਦੇਣਾ)
- ਪਕਾਉਣਾ, ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ, ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ ਹਨ।
- ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ ਫੂਡ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚਿਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ) ਵਿਚ ਤੇ ਨੰਗੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਟੈਪ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਰੈਸਿਪੀ ਜਾਂ ਮੇਨਿਯੁ ਆਈਟਮ ਦੇ ਫਲੋਚਾਰਟ ਵਿਚਲੇ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟਰ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਲਾ ਕੇ ਉਘਾੜ।
- ਅੰਤਿਕਾ 6(ੳ) ਵਿੱਚ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਰੈਸਿਪੀ ਵੇਖੋ। ਇਸ ਰੈਸਿਪੀ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਟੈਪ 3: ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ (ਸੀਮਾਵਾਂ) ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੈਹ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਦਾ ਤੇ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਕੰਟਰਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਲਿਆ ਹੈ (ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ)
- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਤਾਪਮਾਨ/ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਤਾਪਮਾਨ ਆਦਿ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਅੰਤਿਕਾ 6(ਅ)ਵੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ (ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ) ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਥੇ ਮਿਆਰਾਂ (standards) ਲਈ ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾਵਾਂ 3, 4 ਅਤੇ 5.

ANYBODY ELSE THINK A CRITICAL CONTROL POINT IS WHEN THE CUSTOMER IS ADDING THE TIP...?

- ਕੰਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੈਸਿਪੀ ਕਾਰਡਾਂ ਤੇ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਅੰਤਿਕਾ 6(ਅ) ਵਿੱਚ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ, ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ (ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ), ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ (limits) ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਦੇ ਰੈਸਿਪੀ ਕਾਰਡ ਉਤੇ ਹੀ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- ਅੰਤਿਕਾ-1 ਵਿਚ 'ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ' ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਤਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾ ਮਿਲ਼ੁਗਾ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਟੈਪ 4: ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ (ਲਿਮਿਟਸ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ ਲਈ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਂਓ ਕਿ ਜੋ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਸਚਮੁਚ ਅਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਾਪੋ (ਪਕੱਉਣ ਸਮੇਂ, ਠੰਡੱ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਗਰਮ ਰੁਖਣ ਸਮੇਂ)
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ।ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।

ਸਟੈਪ 5: ਕੰਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਤਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਗੇ।
- ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਪਲੈਨ ਹੋਣੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਓ ਹੁਣ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਰੈਸਿਪੀ ਦਾ ਫੇਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੀਏ। ਪਰ ਇਸ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਅੰਤਿਕਾ 6 (ਏ) ਵੇਖਾਂਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੈਸਿਪੀ ਦੇ ਫਲੋਅ ਚਾਰਟ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਤਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ (ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨਜ਼) ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਆਮ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੈਸਿਪੀ ਜਾਂ ਫਲੋਅ ਚਾਰਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ (ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨਜ਼) ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:
  - ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਬਕਸੇ, ਡੱਬੇ, ਆਦਿ)
  - ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ (adjust) ਕਰਨਾ
  - ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ (ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰ)
  - ਭੋਜਨ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ
  - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਸੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲੇ, ਉਸਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਕਰੋ!!!
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ!!!

ਸਟੈਪ 6: ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਰਖਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੰਟਰੋਲ ਯਕੀਨਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।

- ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੇ ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਸੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਲਏ ਗਏ ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਪਰਖ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਭ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਕਰੋ।

OUR RESTAURANT HAS AN EXCELLENT RECORD-KEEPING SYSTEM... OVER THERE'S A COMPLETE COLLECTION OF DINNER MUSIC AND HERE'S A COPY OF FRANKIE LAINE SINGING 'OH HOW LOVELY COOKS THE MEAT.'

ਸਟੈਪ 7: ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਤੋਂ ਤਸਦੀਕ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨ ਉਚਿਤ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ:
  - ਕੀ ਕੋਈ ਨਵੀਆਂ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਰਤਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?
  - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ?
  - ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ (adjust) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

I ASKED HER WHAT SHE'D RECOMMEND AND SHE SAID THE RESTAURANT DOWN THE STREET WITH THE FOODSAFE EXCELLENCE CERTIFICATE ...

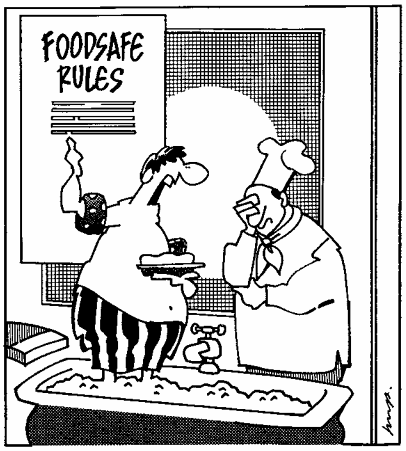
ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅੰਤਿਕਾ 1: "ਟਾਪ ਟੈਨ" ਲਿਸਟ: ਇਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ: ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਇਸ ਵਿਚ ਭਾਗ ਸੈਕਸ਼ਨ "ਸ" ਦੀ "ਟਾਪ ਟੈਨੱ" ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਫੂਡ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ।

1. ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੱਕ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ (ਪੈਥਜਨ) ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੈਥਜਨ ਹੀਟ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਪੋਰਜ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਪੋਰਜ਼ ਕੁਕਿੰਗ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੰਡੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ (ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ 3) ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਪੋਰਜ਼ ਵਧਣੇ ਫੁਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਪੈਥਜਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਐਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ 60°C (140°F) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 20°C (70°F) ਤੀਕ 2 ਘੰਟਿ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ 20°C (70°F) ਤੋਂ 4°C (40°F) ਤੀਕ 4 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



IT SAYS: COOL FOODS QUICKLY IN AN ICE BATH...

ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕੂਲਰਜ਼ (walk-in-coolers) ਵਿਚ ਵੀ ਮਾਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਸਬੂਤੀ ਪੋਲਟਰੀ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵੱਡੇ ਪੌਟਸ (4 ਲੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ) ਜਿਹੜੇ ਸੂਪ, ਸਟੂਅ, ਗ੍ਰੇਵੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 4°C (40°F) ਤੀਕ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੰਡੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪੈਨ (2" ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਭੋਜਨ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਸਦਾ ਢੱਕਣ ਨਾ ਕੱਸੋ।ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਹੀਟ ਨੂੰ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਹੀ ਕਰੇਗਾ।

ਅ) ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਪੈਨੱ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਤੇ ਨਾ ਧਰੋ (ਜਦੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੰਡੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ)। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੀਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇਗੀ ਤੇ ਸ਼ੈਲੋ ਪੈਨਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਖਾਨੇ (ਸ਼ੈਲਵਜ਼) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ੲ) ਸਬੂਤੀ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਮਾਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਕੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕੱਟ ਲਉ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪੈਨਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਉ।

ਸ) ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੂਲਿੰਗ ਵਾਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਸਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹ) ਤੁਰੰਤ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ (equipment) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਚੰਗੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕੂਲਰਜ਼। ਹੋਮ-ਸਟਾਇਲ ਫ੍ਰਿਜ ਜਾਂ ਰੀਚ-ਇਨਜ਼ (reach-ins) ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕ) ਬਰਫੀਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੱਬ ਵਿਚ ਪੈਨ ਧਰ ਕੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

ਖ) ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਅਲਿਊਮਨਮ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਰਤੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀਟ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਿਚ ਹੀਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਗ) ਬਰਫ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਟੂਅ ਅਤੇ ਸੂਪ)

ਘ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ (ਡਿਜ਼ਰਟਸ) ਜਿਵੇਂ ਕਸਟਰਡ ਆਦਿ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨਾਂ (ਪੌਟਸ) ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

2. ਅਗੇਤੀ ਤਿਆਰੀ

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਗੇਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ, ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ "ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ" ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਾਂ:

- ਰੂਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ (ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੀਕ) ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਾਂ
- ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ
- ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋ, ਪਕਾਉਣਾ, ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ, ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ, ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ) ਜਾਂ
- ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੈਥਜਨ ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪੈਥਜਨ ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਖਿਰ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਗਿਣਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਨ। ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕੂਲਰ ਦੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਦਿਨ ਓਹ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

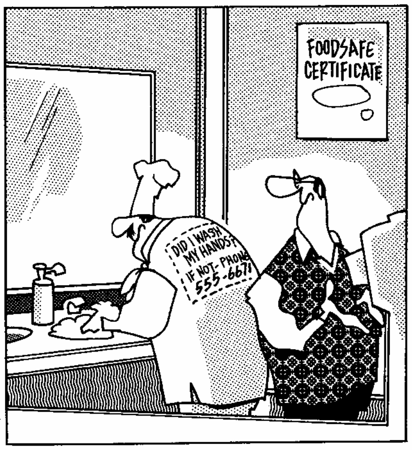
ਅ) ਅਗੇਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

ੲ) ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਸ) ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਉਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਿਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ, ਅਤੇ "ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਕ ਦੇ ਦਿਨ" ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਪਾ ਦਿਉ। ਆਮ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇ ੩ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਨਾ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰਸੁਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਅਗੇਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਹੀ ਪੈਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਉ।

3. ਇਨਫੈਕਟ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ



ਬਹਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ, ਜਿਵੇਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ, ਨੱਕ ਤੇ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ, ਪੈਥਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪਰ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਸਤ, ਬੁਖਾਰ, ਉਲਟੀਆਂ, ਜਰਕਾਨ, ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਆਦਿ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੈਥਜਨ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪੈਥਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਸੈਲਮਨੈਲਾ, ਈ. ਕੋਲਾਈ, ਕੈਮਪਲੋਬੈਕਟਰ)। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਣ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਰਕਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੈਥਜਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਆਪਣਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈਥਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ ਖਾਣੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਗੋਂ ਹੋਰ ਕੁਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਥਜਨ ਮਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕੁਕਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਾਮੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਟੋਇਲਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ, ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ, ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਆਦਿ) ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋ ਲੈਣ।

ਅ) ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬਾਵਾਂ ਉਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ (ਜਿਵੇਂ ਫੋੜੇ, ਅਗ-ਸਾੜੇ ਦੇ ਜ਼ਖਮ, ਸੱਟ-ਚੋਟ ਆਦਿ) ਹੋਣ, ਉਹ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤਕ ਬਿਲਕੁਲ ਹੈਂਡਲ ਨਾ ਕਰਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਏ ਨਾ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਉਤੇ ਲੇਟੈਕਸ ਦਸਤਾਨਾ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਫਿੰਗਰ ਕਾਟ ਨਾਲ)।

ੲ) ਗਲੱਵਜ਼ ਜਾ ਫਿੰਗਰ ਕਾਟ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮੇ ਓਨੀ ਹੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਫਿੰਗਰ ਕਾਟ ਦੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧੋਣੇ ਪੈਣੇ ਸਨ। ਉਂਜ ਵੀ ਜੇ ਗਲੱਵਜ਼ ਜਾਂ ਫਿੰਗਰ ਕਾਟ ਵੀ ਮੈਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਗਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘਟੋ ਘਟ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸ) ਜਿਹੜੇ ਕਾਮਿਆਂ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿਉ।

ਹ) ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਯਟੈਨਸਲਜ਼ ਜਿਵੇ ਟੌਂਗਜ਼ ਆਦਿ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਲੇਟੈਕਸ ਗਲੱਵਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ)।

4. ਹਾਟ ਹੋਲਡਿੰਗ ਲਈ ਅਨੁਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਰੀ-ਹੀਟ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਆਪਣੇ ਕਈ ਮੈਨਿਯੁ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਅਗੇਤੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਾਟ ਹੋਲਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਿਚ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰੱਖ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰਿਜ ਲਈ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਥਜਨ ਵਧੇਰੇ ਵਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੋ ਵਾਰ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਬੁਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਹੀ ਚਲਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਦੂਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉਹਨਾਂ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 74°C (165°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਏਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲਗਭਗ 15 ਸੈਕੰਡ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੈਥਜਨ ਮਰ ਜਾਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ "ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ" ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੈਪ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਰੀ-ਹੀਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਹ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ – ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਛੇਤੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਵਰਤੋ (ਸਟੋਵ ਟਾਪ, ਓਵਨ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛਂ ਖਾਣਾ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ।

ਅ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀ ਹੀਟ (ਸਟੋਵ ਟਾਪ, ਓਵਨ ਆਦਿ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚ 74°C (165°F) ਤੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਪਰਖਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ੲ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਰਮਿਆਨ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹਿਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਹੀਟ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 74°C(165°F) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਢਕਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਖਾਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੜਕਨ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

5. ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਲਤ ਢੰਗ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਗਰਿਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 60°C (140°F) ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਤਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ।

ਪਰ ਖਾਣਾੱ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਗਲਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਖ਼ੁਰਾਕ "ਸੁਪਰ" ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, 20°C (70°F) ਅਤੇ 49°C (120°F) ਵਿਚਕਾਰ, ਪੈਥਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ, ਕਿ ਹੀਟਿੰਗ ਐਲੀਮੈਂਟ ਸੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਏ; ਸਟੀਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ; ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਸਹੀ ਸੈਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਖੁਰਾਕ 60°C (140°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰਹੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ।

ਅ) ਕੇਵਲ ਓਹੀ ਭੋਜਨ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਹੜੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 74°C (165°F) ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਗਰਮ ਹਨ।

ੲ) ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60°C (140°F) ਤੀਕ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ।

ਸ) ਠੰਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਮਤਲਬ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹ) ਲੰਚ ਜਾਂ ਡਿਨਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਹੀਟ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਨਾ ਛਡੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸੁਪਰ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚ ਗਰਮ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੈਥਜਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚੋਂ ਕਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡਾ ਕਰ ਦੇਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਦੂਸ਼ਿਤ (contaminated) ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅੰਸ਼

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਪੈਥਜਨ ਹੁੰਦ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਚੇ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ "ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ" ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣੇ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

- ਖੋਲ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਓਇਸਟਰਜ਼ ਵਰਤਾਉਣੇ
- ਕੁਝ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ (ਸੀਜ਼ਰ ਸੈਲੇਡ, ਕੱਚੇ ਆਂਡਿਆਂ ਦਾ ਐਗਨੋਗ)
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਕਿਸੇ ਰੇਅਰ ਹੈਮਬਰਗਰ ਲਈ ਮੰਗ
- ਸੂਸ਼ੀ/ਸਾਸ਼ਮੀ
- ਸਟੇਕ ਟਾਰਟਰ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੇ ਅਨੇਕ ਵਾਰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਈ ਹੈ। ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ, ਚੱਖਣ ਅਤੇ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਪੈਥਜਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਸ਼ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਪਲਾਇਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ।

ਅ) ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ੲ) ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜਾਂ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਖਰੀਦੋ, (ਜਿਵੇਂ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ, ਲਿਕੂਇਡ ਅੰਡੇ)।

ਸ) ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਕਦੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਰਵ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਘਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ)।

7. ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੋਮਾ

ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਨਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੋਮੇ ਉਹ ਸਪਲਾਇਰ ਹਨ ਜਿਹਨਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਖਾਣੇ ਸਸਤੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਚਲੰਤ ਕਿਸਮ ਕੇ ਸਪਲਾਇਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਵੇਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਖੁਰਾਕ ਸੇਫ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਵਿਉਪਾਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਲੰਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਆਪਣੇ ਪਦਾਰਥ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਫਿਸ਼ਰੀਜ਼, ਘਟੀਆ ਪਸ਼ੂ, ਨਜਾਇਜ਼ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮੱਛੀ), ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸੈਸ, ਹੈਂਡਲ, ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਚਿਤ ਸਾਧਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਿਹੜੀ ਸੀ-ਫੂਡ ਗੈਰ-ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਆਈ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈਰ-ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਸੀ-ਫੂਡ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਵਿਚ ਪੈਥਜਨ ਨਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਭਾਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਿਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪਕੜੀ ਗਈ ਹੈ।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਹੋਕਥਾਮ...

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਪਲਾਇਰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਡਾਲਰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਖਾਤਰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਨਾ ਲਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਸਾਖ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

8. ਬੇਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕਈ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ (ਬਚੀ ਹੋਈ "ਗਰਮ" ਖੁਰਾਕ) ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਚੀ ਹੋਈ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਉਹ ਦੋ ਵਾਰ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ (ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕੂਲਿੰਗ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੀ-ਹੀਟਿੰਗ)। ਉਹ ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਜਿਹੜੀ ਬਿਨਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਖਾਣੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਭਾਗ ਬਣ ਕੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਭਰਨ ਦੀ ਸਮਗਰੀ), ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਰੀ-ਹੀਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ (ਜੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਰਤਾਉਣਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ (ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੋਸਿਆ ਜਾਣਾ) ਤਾਂ ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਮਾਂ ਉਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋ ਉਹ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਬਚੀ ਖੁਰਾਕ ਇਤਫਾਕਨ ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰਲੇ ਸ਼ੈਲਫ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਟਪਕਣਾ)।

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਉਸ ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਵਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੀ-ਹੀਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

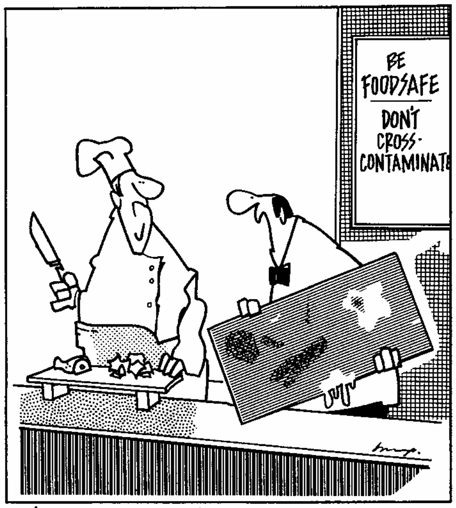
ਅ) ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਚ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।

ੲ) ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੋ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਂ ਕੂਲਿੰਗ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੜੇ ਗੰਭੀਰ (ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ) ਸਟੈਪ ਹਨ।

ਸ) ਬਚੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਣ-ਢੱਕੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਡੀ ਕਰੋ। ਠੰਡੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਤਣਾਂ ਉਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਾ ਦਿਓ।

9. ਕਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ)

ਕੁਝ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਪੈਥਜਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਕੱਚੀ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਸੀ-ਫੂਡ ਵਿਚ। ਇਹਨਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਚਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌਕਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤ (ਪੈਥਜਨ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲ) ਇਤਫਾਕਨ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਵਿਚੋਂ ਪੈਥਜਨਾਂ ਦਾ “ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ” ਫੂਡ, ਜਿਵੇਂ ਡੈਲੀ-ਮੀਟ, ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਨਟਸ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ (ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਐਲਰਜਿਕ ਹਨ) ਦਾ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜਾ ਪੈਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਟਮਟਾਟਰ ਸਾਸ)।



DON'T CUT SALAD GREENS ON THE SAME BOARD AS CHICKEN. HERE-USE THIS WOODEN TRAY...

ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ "ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ" ਫੂਡ ਲਈ ਵਖਰੇ ਥਾਂ, ਵਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਵਖਰੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਵਖਰੇ ਭਾਂਡੇ/ਚਾਕੂ, ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਸਿੰਕ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ ਫੂਡ ਲਈ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਸਟੋਰਿਜ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ ਫੂਡ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਫੂਡ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਖਰਾ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਸੁੱਕੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਗਿੱਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ੲ) ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ “ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ” ਫੂਡ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਉ। ਕੱਚੇ ਫੂਡ ਨੂੰ ਪਿਛੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਸ) ਕੱਚੇ ਫੂਡ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਹ) ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ, ਬਲੀਚ ਸਲੂਸ਼ਨ (1 ਆਉਂਸ ਜਾਂ 2 ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਬਲੀਚ ਪ੍ਰਤੀ ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਰੱਖੋ)।

ਕ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ “ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਈਟ” ਫੂਡ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਾਫ ਕੜਛੀ ਚਮਚੇ ਆਦਿ ਵਰਤੋ।

10. ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਕੁਕਿੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਸਹੀ ਕੁਕਿੰਗ ਸਾਰੇ ਪੈਥਜਨਾਂ ਨੂੰ (ਸਪੋਰਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇਤਨੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ॥

ਅਧੂਰੀ ਕੁਕਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੋਜ਼ਨ (ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ) ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ ਕੁਕ ਕਰ ਦੇਣਾ; “ਭਰੇ ਹੋਏ ਪੰਛੀ” ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਜਿਸ ਤੇ “ਅਣ-ਭਰੇ” ਹੋਏ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ ਨਾ-ਤਜ਼ੁਰਬੇਕਾਰ ਕੁਕ (ਰਸੋਈਆ) ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਔਦਰਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ...

ੳ) ਕੇਵਲ ਕੁਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਰਹੋ। ਪਕਦੇ ਫੂਡ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਰਹੋ। ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਕੁਕਿੰਗ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਅੰਤਿਕਾ 4 ਅਤੇ 5 ਵੇਖੋ।

ਅ) ਮੀਟ ਅਤੇ ਫੂਡ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਾਪੋ।

ੲ) ਅਧ-ਜੰਮੀ (ਅੱਧ-ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ) ਫੂਡ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਫੂਡ ਵਿਚ ਕੁਝ "ਠੰਡੇ ਭਾਗ" ਸੰਭਵ ਹੈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੁਕਿੰਗ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸ) ਮੀਟ ਨੂੰ ਗਰਿੱਲ ਜਾਂ ਫਰਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪਕਾਈ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਫ (ਕਲੀਅਰ) ਜੂਸ ਨਾ ਵਗਣ ਲਗ ਪੈਣ। ਜਦੋਂ ਮੱਛੀ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹ) ਹੈਮਬਰਗਰ ਪਤਲੇ ਬਣਾਉ, ਮੋਟੇ ਨਹੀਂ

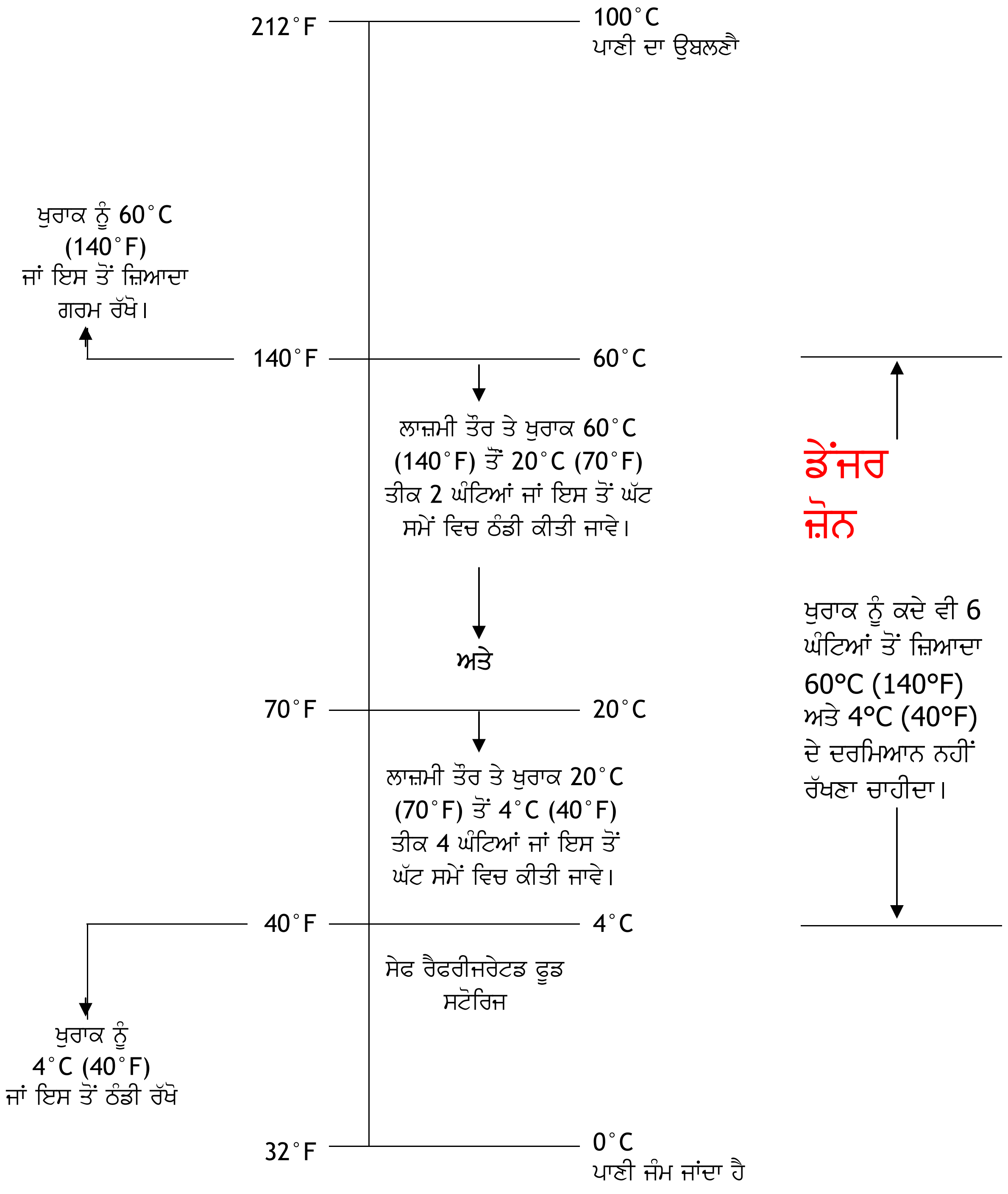
ਅੰਤਿਕਾ 2: ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (PHFs)

ਪੁਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ (PHFs) ਉਹ ਖਾਣੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। (PHFs) ਉਹ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਿਸਨੂੰ ਪੈਥਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਵਧਣ ਜਾਂ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣੇ ਜੋ ਪੈਥਜਨਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਖਾਣਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ:

1) ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਪੋਲਟਰੀ (ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ)।
2) ਕਿਸੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੀਨਜ਼, ਫਲ, ਆਦਿ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੀਟ ਨਾਲ ਟਰੀਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆਂ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
3) ਕਿਸੇ ਕੱਚੇ ਸਪਰਾਉਟ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ (ਬੀਨਜ਼, ਐਲਫਾਐਲਫਾ, ਰੈਡਿਸ਼, ਆਦਿ)।
4) ਕੱਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸਟਾਰਚ ਹੋਵੇ (ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਆਦਿ)।
5) ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ (ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਟੋਫੂ, ਆਦਿ)।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:	
ਪੋਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ **(PHFs)** (ਖੁਰਾਕਾਂ ਜੋ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ)	ਪੋਟੈਂਸ਼ਲੀ ਹੈਜ਼ਰਡਸ ਫੂਡਜ਼ ਨਹੀਂ **(not PHFs)** (ਖੁਰਾਕਾਂ ਜੋ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ)
ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਪੋਰਕ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮੀਟ	ਬੀਫ ਜਰਕੀ
ਮੀਟ, ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੇਸਟਰੀਆਂ	ਬ੍ਰੈਡ
ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ	ਕੱਚੇ ਚਾਵਲ
ਤਲੇ ਹੋਏ ਗੰਢੇ	ਕੱਚੇ ਗੰਢੇ
ਮੀਟ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਕੈਨ, ਆਦਿ	ਮੀਟ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਬੰਦ ਕੈਨ (ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ "ਕੀਪ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਡ" ਨਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ)
ਟੋਫੂ	ਕੱਚੇ ਬੀਨਜ਼
ਕੌਫੀ ਕਰੀਮਰਜ਼	ਕੁਕਿੰਗ ਓਇਲ
ਤਾਜ਼ਾ ਲਸਣ ਤੇਲ ਵਿਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਲਸਣ
ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ	ਆਂਡਿਆਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
ਗ੍ਰੇਵੀ	ਆਟਾ
ਸੁੱਕਾ ਸੂਪ ਮਿਕਸ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ	ਸੁੱਕਾ ਸੂਪ ਮਿਕਸ

ਅੰਤਿਕਾ 3: ਡੇਂਜਰ ਜ਼ੋਨ: ਕੂਲਿੰਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ



ਅੰਤਿਕਾ 4: ਸੇਫ ਕੁਕਿੰਗ, ਰੀ-ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ

212°F — 100°C

165°F — 74°C

ਪਕਾਈ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਜਿਸਨੂੰ ਰੀ-ਹੀਟ (ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ) ਕਰ ਕੇ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਰੀ-ਹੀਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ 74˚C(165˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਨਵਰ; ਪੋਲਟਰੀ; ਭਰੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਪਾਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ; ਜਾਂ ਕੋਈ ਭਰਨ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਹੋਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ 74˚C (165˚F) ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਇਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

160°F — 71°C

ਕੋਈ ਪੋਰਕ, ਗਰਾਊਂਡ ਮੱਛੀ, ਗਰਾਊਂਡ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਛੇਤੀ ਵਰਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

ੳ) 71˚C (160˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਇਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜਾਂ

150°F — 66°C

ਅ) 66˚C (150˚F) ਜਾਂ ਤਿਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜਾਂ

ੲ) 63˚C (145˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

145°F — 63°C

ਸ਼ੈਲ ਵਾਲੇ ਆਂਡੇ, ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਉਣ/ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਹਨ; ਮੱਛੀ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 63˚C (145˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਰਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

140°F — 60°C

ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਰਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ 60˚C (140˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਤਾਪਮਾਨ ਉਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ:

ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂ ਰੀ-ਹੀਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਉਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਵੇ।
- ਪੱਕ ਰਹੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੋ ਰਹੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਘੁਮਾਓ ਜਾਂ ਉਥੱਲੋ।
- ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਮਿੰਟ ਢੱਕਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਅੰਤਿਕਾ 5: ਸੇਫ ਕੁਕਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੇਵਲ ਰੋਸਟ ਬੀਫ ਅਤੇ ਕੌਰਨਡ ਬੀਫ ਲਈ

ਮੀਟ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ		ਮੀਟ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਤਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ
°F	°C	ਹੋਲਡਿੰਗ ਸਮਾਂ
130	54	121 ਮਿੰਟ
132	56	77 ਮਿੰਟ
134	57	47 ਮਿੰਟ
136	58	32 ਮਿੰਟ
138	59	19 ਮਿੰਟ
140	60	12 ਮਿੰਟ
142	61	8 ਮਿੰਟ
144	62	5 ਮਿੰਟ
145	63	3 ਮਿੰਟ

ਉਦਾਹਰਣ:

ਜੇ ਰੋਸਟ ਬੀਫ ਜਾਂ ਕੌਰਨਡ ਬੀਫ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਕੇਵਲ 56°C (132°F) ਹੈ, ਤਾਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 77 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪੈਥਜਨ ਮਰ ਜਾਣ। ਰਿੜਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਸਿਰਾ ਮਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅੰਤਿਕਾ 6 (ੳ): ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਰੈਸਿਪੀ

(ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਦੇ ਨਾਲ)

ਰੈਸਿਪੀ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ	*ਮਾਪ ਤੇ ਤੋਲ*	
ਸਟੂਅ ਵਾਲਾ ਬੀਫ (ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਹਿਲਾ ਹੋਇਆ)	2.5	ਕਿਲੋਗਰਾਮ
ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਬੇਸ, ਬੀਫ ਕਨਸੋਮੀ, ਬੀਫ ਗ੍ਰੇਵੀ	1	ਕੈਨ (ਹਰ ਇਕ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਫਰੋਜ਼ਨ)	2	ਪੈਕੇਜ
ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ	1	ਪੈਕੇਟ
ਪਾਣੀ	5	ਲੀਟਰ

ਤਿਆਰੀ

1. ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਬੇਸ, ਬੀਫ ਕਨਸੋਮੀ ਅਤੇ ਬੀਫ ਗ੍ਰੇਵੀ ਨੂੰ ਸਟਾਕ ਪੌਟ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਮਿਲਾਓ। ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਮਧਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੀ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਵੇ।

ਪਕਾਉਣਾ

2. ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਫੇਰ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਮਿਕਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
3. ਫਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿਉ। ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਮਿਕਸ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਲੰਬੀ ਡੰਡੀ ਵਾਲੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ।

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ: 4. ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਟੂਅ ਵਾਲਾ ਬੀਫ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤ ਮਿਲਾਓ।

30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਹੀਟ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਵਰਤਤਉਣਾਂ ਅਤੇ ਰੱਖਣਾ

5. ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਾ ਦਿਉ, ਜਾਂ

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ: **6. ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਣ (ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ) ਵਿਚ ਰੱਖੋ।**

ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ (ਕੂਲਿੰਗ)

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ: **7. ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੈਨ ਵਿਚ ਢਕ ਕੇ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।**

ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ (ਰੀ-ਹੀਟਿੰਗ)

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ: **8. ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਭਾਫ ਨਾਂ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਪਵੇ।**

ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ:

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ।

ਅੰਤਿਕਾ 6 (ਅ): ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਰੈਸਿਪੀ

(ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਸ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਰਵੇਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ)

ਰੈਸਿਪੀ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ	*ਮਾਪ ਤੇ ਤੋਲ*	
ਸਟੂਅ ਵਾਲਾ ਬੀਫ (ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ)	2.5	ਕਿਲੋਗ੍ਰਮ
ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਬੇਸ, ਬੀਫ ਕਨਸੋਮੀ, ਬੀਫ ਗ੍ਰੇਵੀ	1	ਕੈਨ (ਹਰ ਇਕ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਫਰੋਜ਼ਨ)	2	ਪੈਕੇਜ
ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ	1	ਪੈਕੇਟ
ਪਾਣੀ	5	ਲੀਟਰ

ਤਿਆਰੀ

1. ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਬੇਸ, ਬੀਫ ਕਨਸੋਮੀ ਅਤੇ ਬੀਫ ਗ੍ਰੇਵੀ ਨੂੰ ਸਟਾਕ ਪੌਟ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਮਿਲਾਓ। ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਮਧਾਣੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੀ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਵੇ।

ਪਕਾਉਣਾ

2. ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ। ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਮਿਕਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
3. ਫਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿਓ। ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਮਿਕਸ ਦੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਲੰਬੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ।

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ:

4. ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸਟੂਅ ਬੀਫ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। **ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤਕ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 74°C (165°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।** ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟੋ ਘਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਤਕ ਰਖੋ। 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿਝਣ ਦਿਓ।

ਵਰਤਾਉਣਾਂ ਅਤੇ ਰੱਖਣਾ

5. ਤੁਰਤ ਵਰਤਾ ਦੇਵੋ ਜਾਂ

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ:

6. **ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਨੂੰ ਹਾਟ ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ 60°C (140°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਤਾਪਮਾਨ ਉਤੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਤਾਜ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਨਾ ਕਰੋ।**

ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ (ਕੂਲਿੰਗ)

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ:

7. ਚੌੜੇ (ਸ਼ੈਲੋ) ਪੈਨਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ 2" ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਠੰਡਾ ਕਰੋ। **ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ 20°C (70°F) ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 4°C (40°F) (ਕੁਲ 6 ਘੰਟੇ) ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।** ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
8. ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ 4°C (40°F) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉਤੇ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਢੱਕ ਦਿਓ।

ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ:

9. **ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਨੂੰ 74°C (165°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਘਟੋ ਘਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ – ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।**

ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਮਾਪੋ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਥ ਧੋ ਲਵੋ, ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਆਪਣਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋ ਕੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਨ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਉ।

ਅੰਤਿਕਾ 6 (ੲ): ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਫ ਸਟੂਅ ਦੀ ਰੈਸਿਪੀ ਦਾ ਫਲੋਅ ਚਾਰਟ

ਸਟੈਪ (Step)	ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਖਤਰੇ (Food Safety Hazards)	ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ (Critical Step)	ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ (Critical Limits)	ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ (Monitoring the Critical Steps)	ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨ (Corrective Action)
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ **(Receiving)**	ਪੈਥਜਨਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ	ਨਹੀਂ	ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ (PHFs) 4˚C (40˚F) ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।	ਥਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚੋ। ਅੱਖੀਂ ਪਰਖ ਕਰੋ।	ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ 4˚C (40˚F) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੂਸ਼ਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਲੋਡ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਉ।
ਰੈਫਰੀਜਰੇਸ਼ਨ **(Refrigeration)**	ਪੈਥਜਨਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ	ਨਹੀਂ	4˚C (40˚F) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।	ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਪਰਖਦੇ ਰਹੋ।	ਕੂਲਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਉ।
ਤਿਆਰੀ **(Preparing)**	ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ	ਨਹੀਂ	ਸਾਫ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।	ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਤਣ ਅਤੇ ਮਿਕਸਿੰਗ ਪੋਟ ਸਾਫ ਹਨ।	ਜੇ ਕੋਈ ਬਰਤਨ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
ਪਕਾਉਣਾ **(Cooking)**	ਪੈਥਜਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣਾ	ਹਾਂ	74˚C (165˚F) ਤੱਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਤਕ ਗਰਮ ਰੱਖੋ।	ਹੋਲਡਿੰਗ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੂਅ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ)।	74˚C (165˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 15 ਸੈਕੰਡ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
ਹੋਲਡਿੰਗ **(Holding)**	ਪੈਥਜਨਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾਂ	ਹਾਂ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60˚C (140˚F) ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ।	ਹੋਟ-ਹੋਲਡ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਸਟੂਅ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਦੇ ਰਹੋ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ)	ਜੇ ਸਟੂਅ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 60˚C (140˚F) ਤੋਂ ਘਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 74˚C (165˚F) ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਉ।
ਕੂਲਿੰਗ **(Cooling)**	ਪੈਥਜਨਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ	ਹਾਂ	60˚C (140˚F) ਤੋਂ 20˚C (70˚F) ਤੱਕ 2 ਘੰਟਿਆ ਕੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫੇਰ 20˚C (70˚F) ਤੋਂ 4˚C (40˚F) ਤੱਕ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ।	ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸਟੂਅ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ)	ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।
ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ (ਰੀ-ਹੀਟ) **(Reheating)**	ਪੈਥਜਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣਾ	ਹਾਂ	74˚C (165˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡ ਤੱਕ ਹੋਲਡ ਕਰੋ। 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ	ਗਰਮ ਹੋ ਰਹੇ ਸਟੂਅ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹਰ ਘੰਟੇ ਮਾਪਦੇ ਰਹੋ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ)।	ਜੇ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।

ਅੰਤਿਕਾ 6 (ਸ): ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ

ਸਟੈਪ (Step)	ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਖਤਰੇ (Food Safety Hazards)	ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪ (Critical Step)	ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ (Critical Limits)	ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਟੈਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ (Monitoring the Critical Steps)	ਕੁਰੈਕਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨ (Corrective Action)

ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਨੋਟਸ