



## PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

# ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰਾਬਾਦ) ਕੀ ਹੈ। ਇਹ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਵਰਗੇ ਕੀਟਾਣੂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

## ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉਲਟੀਆਂ (ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ)
- ਦਸਤ (ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਮਲ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਹਦੇ (ਢਿੱਡ) ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - 101.3 °F (38.5 °C) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ 4 ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਵੱਖ ਕਰੋ, ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।



### ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ:
  - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
  - ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ, ਕੂੜਾ ਸੰਭਾਲਣ, ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ, ਪਕਵਾਨਾਂ, ਕਾਂਟੇ, ਚਮਚ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕੱਚ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੀਟਾਨੂ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਸਪੰਜਾਂ 'ਤੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ ਹਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।
- ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਫਾਈ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੇ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Lysol® ਜਾਂ Clorox®।
- ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਜਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਮ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰੇ

ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ) ਨੂੰ ਰਗੜੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਤਪਾਦਕ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਜਾਂ ਦਾਗ ਹਨ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

## ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਾਰਟ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਇੱਕ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮੈਰੀਨੇਡਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।



## ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਕਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਊਨਤਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸਾਰਣੀ 1 ਦੇਖੋ)।
- ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਯੋਕ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਪੱਕਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਰਫ ਅਜਿਹੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਬਰਾਬਰ ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਘੁਮਾਓ। ਜੇਕਰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਟਰਨਟੇਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪ ਘੁਮਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੱਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਸ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਵੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਖਾਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਪੱਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ 'ਤੇ ਦਿੱਸਦੇ ਨੰਬਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨੰਬਰ ਵਧਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਸਾਰਣੀ 1 ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ (ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ ਟੇਬਲ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ
ਬੀਫ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਵੀਲ, ਅਤੇ ਲੇਲੇ (ਸਟੀਕਸ, ਭੁੰਨਣਾ, ਅਤੇ ਚੋਪਸ)	3-ਮਿੰਟ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ 145 °F (63 °C)
ਬੀਫ, ਸੂਰ, ਵੀਲ, ਅਤੇ ਲੇਲਾ (ਗਰਾਉਂਡ)	160 °F (71 °C)
ਪੋਲਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਬਤਖ)	165 °F (74 °C)
ਅੰਡੇ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਸਾਸ	160 °F (71 °C) ਜਾਂ ਯੋਕ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਤੱਕ
ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼	145 °F (63 °C) ਅਤੇ ਮਾਸ ਧੁੰਦਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਆਰ-ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ)
ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ	165 °F (74 °C)

ਸਾਰਣੀ 1. ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ



## ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਕਰੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫਰਿੱਜ ਅੰਦਰ ਤਾਪਮਾਨ 40 °F (4 °C) ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 0 °F (-18 °C) ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਹੈ।
- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨ (ਭੋਜਨ ਜੋ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 90 °F (32 °C) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜੈੱਲ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਕੂਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫਰਿੱਜ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡਿਫ੍ਰੋਸਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪ 'ਤੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ।
- ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਓ।

## ਆਮ ਸਵਾਲ

### ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਰਿਆਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਕਣਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜੈੱਲ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਕੂਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

### ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤਰੀਕ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵਸਤੂ ਨਾ ਖਰੀਦੋ।
- ਚਿੱਬੇ, ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਮੋਹਰ ਵਾਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ, ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਰੀਦੋ।
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਬਲਕ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਨਾਜ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (DOH) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਹਾਲੀਆ ਸਿਹਤ ਨਿਰੀਖਣ ਸਕੋਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਜੋ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ। ਭੋਜਨ ਜੋ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਸਲਾਦ) ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗਰਮ (165 °F) ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾ ਲਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ, ਅਣਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੀਜ਼ਰ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਤਾਜ਼ਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਆਈਓਲੀ, ਅਤੇ ਹੌਲੈਂਡਾਈਜ਼ ਸਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁਝ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਫੇ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਆਰਡਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਹੀਟ ਲੈੱਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੰਟੇਨਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ।

ਫੂਡ ਟਰੱਕਾਂ ਤੋਂ ਟੇਕ-ਆਊਟ ਫੂਡ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਫੂਡ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਖੁਰਾਕੀ ਉਤਪਾਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਲਾਗ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ)। ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਵੀ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰਕ, ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ, ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਉਪਚਾਰ, ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ MSK ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਂਟ ਜੌਨ'ਜ਼ ਵੋਰਟ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ) ਦਾ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੂਹ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਉੱਬਲਣ (ਵੱਡੇ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬੁਲਬੁਲੇ) ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ (2 ਦਿਨ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।
- 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਡਰੇਨ ਵਿੱਚ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਓ ਨਾ।

ਤੁਸੀਂ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts](http://www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts) 'ਤੇ ਜਾਓ।



## ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ:

- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਸੁਸ਼ੀ ਸਮੇਤ), ਅੰਡੇ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਂਪਰ ਅਤੇ ਟੇਫੂ।
- ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ (ਕੱਚਾ) ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ।
- ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਸਪਾਉਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਫਾਲਫਾ ਅਤੇ ਬੀਨ ਸਪਾਉਟ।
- ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਡੇਲੀ ਮੀਟ (ਠੰਡੇ ਕੱਟ) ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੁੱਤੇ। ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ 'ਤੇ ਪੇਪਰੋਨੀ, ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਣੀ 2 ਵਿੱਚਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜੋ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।</li> <li>• ਇੱਕ ਡੇਲੀ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਨੀਰ। ਇਹ ਪਨੀਰ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੀਲਬੰਦ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ ਚੁਣੋ।</li> <li>• ਕ੍ਰੀਮ ਫਿਲਿੰਗ ਜਾਂ ਫਰੋਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨਫ੍ਰਿਜਰੇਟਿਡ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰੀਆਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਕ ਕੀਤੇ, ਸ਼ੈਲਫ-ਸਥਿਰ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ।</li> <li>• ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੌਫਟ-ਸਰਵ ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਸੌਫਟ-ਸਰਵ ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਸਰੂਪ ਕੀਤੀ ਗਈ।</li> </ul>
ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਇੱਕ ਡੇਲੀ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸੀਲਬੰਦ, ਪ੍ਰੀ-ਪੈਕਡ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।</li> <li>• ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਕੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਵੀਅਰ, ਸਾਸ਼ਿਮੀ, ਸੁਸ਼ੀ, ਸੇਵੀਚੇ, ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਸਮੋਕਡ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</li> <li>• ਸ਼ੈੱਲ ਵਿੱਚ ਕਲੈਮ, ਮੱਸਲ ਅਤੇ ਸੀਪ।</li> <li>• ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਿਡ ਪੈਟਸ ਅਤੇ ਮੀਟ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।</li> </ul>
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਉਹ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਜੋ ਡਿੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ।</li> <li>• ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਡੇਲੀ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦ।</li> <li>• ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਕੱਟ ਕਰੋ।</li> <li>• ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੁਸ਼ੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੁਸ਼ੀ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> </ul>
ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਐਗਨੋਗ, ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ।</li> <li>• ਤਾਜ਼ੇ-ਨਿਚੋਲੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।</li> <li>• ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਵਾਈਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬ੍ਰਿਊਰੀ ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਸ਼ੈਲਫ-ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</li> <li>• ਫਾਊਂਟੇਨ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਊਂਟੇਨ ਡ੍ਰਿੰਕਸ।</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪਾਣੀ ਦੇ ਝਰਨੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਂਝੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ।</li> </ul>
ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਖੋਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਾ ਭੁੰਨੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ।</li> </ul>
ਹੋਰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਪੂਰਕਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰਬਲ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਪਸੂਲ, ਗਮੀ, ਪਾਊਡਰ, ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।</li> <li>• ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਂਝੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਫੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।</li> <li>• ਕੋਈ ਵੀ ਅਨਪੈਕਡ, ਭਾਈਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਨਮੂਨੇ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗੈਰ-ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਪੈਂਟਰੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</li> </ul>

ਸਾਰਣੀ 2. ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

If you have any questions, contact a member of your care team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5 p.m., during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

Food Safety During Cancer Treatment - Last updated on June 9, 2023

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center