

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੀਆਂ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ 0845 606 0667
ਮਿੰਨੀਕੋਮ 0845 606 0678
ਫੈਕਸ 020 8867 3225
ਈਮੇਲ foodstandards@eclogistics.co.uk

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002

Printed in England 5K FSA/0468/0202 Punjabi





ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ

ਜਾਣ ਪਛਾਣ	3
ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ	4
ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ	5
ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਗੰਦੀ ਹੋਣਾ	6
ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਰੱਖਣਾ	6
ਸਟਾਫ਼	8
ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ	8
ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ	9
ਸਟਾਫ਼ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ	10
ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ	11
ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	11
ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ	12
ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	13
ਪਕਾਉਣਾ	14
ਪਰੋਸਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣਾ	16
ਖਾਣਾ ਹੋਰ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣਾ	17
ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ	18
ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ	18
ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ	19
ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚਲੰਤ/ਆਰਜ਼ੀ ਥਾਂ	20
ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ	21
ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਗਈ	26



ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ (ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਮੰਤਵ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ Food Standards Agency (ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ) ਦਾ ਪਰਚਾ **Food Safety Regulations (ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ)** ਵੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਕੋਲੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੋਏਗੀ ਉਸ ਵਿਚ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਏਗਾ।



ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਵੇਚੋ ਉਹ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਨਾਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਹੋਏਗੀ, ਅਤੇ ਵੈਸੇ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਚੰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਰਮਾਂ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨਾਲ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਨਾਲ ਲੋਕ ਸਖ਼ਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਹਨ:

- ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਜਾਏ
- ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣਾ
- ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਰੱਖਣਾ
- ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੰਦੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਗਾਹਕ ਤਿਆਰ ਖਾਣਾ ਖ਼ਰੀਦ ਲਏ। ਜੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਿਆਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਡਿੱਗ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਆਮ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਵਾਪਰਨੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਰਾਂਦੀ ਹੋਣਾ

ਖਾਣੇ ਦੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਚੀ) ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਰਾਸੀਮ) ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਂਦੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੂਸਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਏ (ਜਾਂ ਇਕ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੂਸਰੀ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਣ) ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਿੱਧੇ ਦੂਸਰੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਹੱਥਾਂ, ਸਾਮਾਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਂਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰੱਖਣਾ
- ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਣਾ
- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਫੱਟਾ ਜਾਂ ਚਾਕੂ ਵਰਤਣਾ

ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਰੱਖਣਾ

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਤਦ ਤਕ ਗਰਮ ਜਾਂ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਾ ਜਾਣ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ (ਟੋਕਸਿਨ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਾਹਕ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (46 ਡਿਗਰੀ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਜਾਂ ਇਹਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 63 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (145 ਡਿਗਰੀ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਯੂ ਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜੀਆਂ ਵੱਖ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ Food Safety (Temperature Control) Regulations (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼) ਵਿਚ ਸਫ਼ਾ 24 ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੁਝ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਕੁਝ ਘੱਟ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਜਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਮਗਰੋਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚੋਂ ਬਰਫ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜੇ ਫ੍ਰਿਜ ਕੁਝ ਦੇਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ।

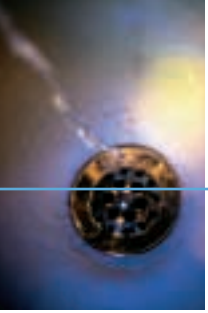
ਫ੍ਰਿਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਿਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰਾਂ ਦੇ ਡਿਸਪਲੇਅ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਦ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਉਹ ਇਹਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਪਰਚਾ Food Safety Regulations (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼) ਪੜ੍ਹੋ।

ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਭੋਜਨ 8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (46 ਡਿਗਰੀ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਭੋਜਨ 63 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (145 ਡਿਗਰੀ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜੁਰਮ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।



ਸਟਾਫ਼

ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਦਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਰੱਖੋ ਤਾਕਿ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਰਾਸੀਮਾਂ, ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ‘ਬਾਹਰਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ’ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ
- ਬ੍ਰੇਕ (ਕੁਝ ਦੇਰ ਛੁੱਟੀ) ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ

ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ, ਏਪਰਨ ਜਾਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣਾ
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਫੋੜਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲੰਘਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣਾ
- ਨੱਕ ਸਿਣਕਣ ਮਗਰੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਛਿੱਕਣਾ
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਅਜਿਹੇ ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਜੋ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਡਿਗ ਸਕਦੇ ਹੋਣ

ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਕਾਨੂੰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸਭਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ। ਚੰਗੀ ਝੱਗ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਈਆਂ, ਹੱਥ, ਉਂਗਲੀਆਂ, ਅੰਗੂਠੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ, ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਵਿੱਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਾਬਣ ਧੋ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਨਾਲ (ਆਪਣੇ ਏਪਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ) ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।



ਸਟਾਫ਼ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ

ਜਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਚ ਟੱਟੀਆਂ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਸਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲਾਉਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਸਣ ਉਹਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ Food Standards Agency Publications (ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼) ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ **Food Handlers: Fitness to Work (ਖਾਣਾ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ: ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ)** ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ - ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਣਾ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਤਕ। ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੰਦੀ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

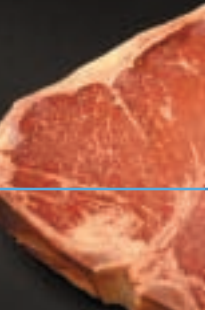
ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੁਹਰਤ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੀਆਂ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਭੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ, ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ

- ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ ਸੀ
- ਠੰਡੀਆਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਹੈ
- ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਨ

ਜੇ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈਣੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਓ।

ਆਮ ਤਰਕੀਬ

ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਦ ਆਏ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਵੈਨ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ? ਕੀ ਕੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ।



ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ:

- ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਰੱਖੋ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 6)
- ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ, ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫ਼੍ਰਿਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਫ਼੍ਰਿਜ਼ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਤਾਕਿ ਇਹ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕੇ
- ਫ਼੍ਰਿਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਭਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦੇ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਅੜਚਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਠੰਡਾ ਨਾ ਰਹੇ
- ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਾਣਿਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ 'ਤੇ 'Use by' (ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ) ਜਾਂ 'Best before' (ਜਿਸ ਤਾਰੀਖ ਤਕ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ) ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਾਓ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਦੇ ਜਾਓ ਤਾਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ।

- ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ 'Use by' (ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ) ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ
- ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਟਿਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹਦੀ 'Use by' (ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ) ਲੰਘ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਈ।
- ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਜਾਂ ਪੈਕ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:

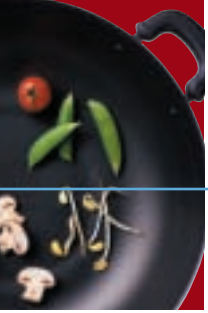
- ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 8)
- ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਕੱਟੋ, ਤਾਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਖਾਣਾ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ, ਸਗੋਂ ਸਾਫ਼ ਚਿਮਟਿਆਂ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਫ਼੍ਰਿਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼੍ਰਿਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇਰ ਰੱਖੋ
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧੋਣ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਆਮ ਤਰਕੀਬ

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਨਿਯਮ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - **'first in, first out'** (ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ, ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ)। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਨੇੜੇ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਆਮ ਤਰਕੀਬ

ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਡੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੰਗਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਾਓ ਤਾਕਿ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ।



ਖਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲੈਟਿਸ ਸਲਾਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚੀਆਂ ਵਰਤਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਕਾਉਣਾ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮ salmonella (ਸਾਲਮਨੈੱਲਾ), campylobacter (ਕੈਂਪੀਲੋਬੈਕਟਰ), E.coli O157 (ਈ ਕੋਲਾਈ O157) ਅਤੇ listeria (ਲਿਸਟੀਰੀਆ) ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਰਗੀ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦੇ ਮੀਟ, ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਸੋਸੇਜ) ਅਤੇ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਜੌਇੰਟਾਂ, ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟ ਦੇ ਗੱਭੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ 70 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਹੇ, ਸਮੇਂ/ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਹੀ ਮੇਲ ਰਹੇ (ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਡੱਬਾ ਦੇਖੋ)।

ਇਕ ਹੀ ਮੌਕਾ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਕੱਟੇ ਜਾਂ ਜੌਇੰਟ ਪਕਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮੀਟ ਪਕਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਅੱਧ ਪੱਕਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਬੀਫ ਜਾਂ ਲੈਮ। ਜੇ ਮੀਟ ਵਿਚ ਮੋਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਸੀਖ ਪਾ ਕੇ) ਜਾਂ ਮੀਟ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ। ਇਹਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

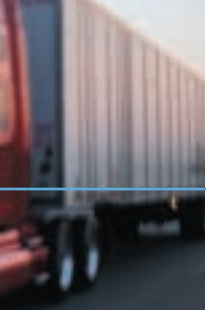
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਬ (ਵਿਚ ਖੁੱਭਣ ਵਾਲੇ) ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰੋਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਤੋਂ ਪਕਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਬ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਪਕਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ (ਜੇ ਇਹ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ)। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਅਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਡਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵੱਧ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਖਾਣਾ ਹਾਲੇ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੀਟ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ

ਮੀਟ ਦੇ ਗੱਭੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

60° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ – 45 ਮਿੰਟ	75° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ – 30 ਸਕਿੰਟ
65° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ – 10 ਮਿੰਟ	80° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ – 6 ਸਕਿੰਟ
70° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ – 2 ਮਿੰਟ	



ਪਰੋਸਣਾ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣਾ

ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੰਦੀ ਹੋਣਾ

ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਜਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਗਰਮ ਖਾਣੇ** 63° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (145° ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਘੰਟੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਫ਼੍ਰਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਖਾਣੇ** 8° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (46° ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਾਓ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਰੱਖਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਇਹਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਤਕ ਫ਼੍ਰਿਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖ ਲਓ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫ਼੍ਰਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦਾ ਯੂ ਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Food Safety (Temperature Control) Regulations (ਫ਼ੂਡ ਸੇਫਟੀ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾ 24 ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੋ
- ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖੋ

ਖਾਣਾ ਹੋਰ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣਾ

ਖਾਣਾ ਹੋਰ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਗੰਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਲਿਜਾਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਅਜਿਹੇ ਪੈਕਟਾਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ
- ਫ਼੍ਰਿਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੇ ਖਾਣੇ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ
- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ

ਖਾਣਾ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਨੂੰ ਗੰਦੀਆਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਕਿ ਖਾਣੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।



ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਇੱਥੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੱਖੀਆਂ ਚੂਹਿਆਂ ਵਰਗੇ ਗੰਦ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬੁਠਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਮ ਤਰਕੀਬ

ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ environmental health officer (ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਲੋੜ ਪਏ ਜਰਮ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੇ ਕਈ ਚੀਜ਼ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੋਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਤਹ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਉਹਨੂੰ, ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਹੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੋਪ, ਕੱਪੜਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੋਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੂਹਿਆਂ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੂੜਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ
- ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਕੂੜਾ ਚੁਕਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਰੋ

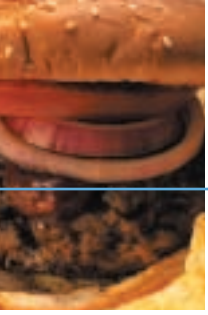
ਆਮ ਤਰਕੀਬ

ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨ ਕੇ ਨਾ ਚੱਲੋ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ।

ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ

ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।

- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਬੇਸਿਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥਾਂ, ਸਾਮਾਨ, ਭਾਂਡੇ ਵਗੈਰਾ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿੰਕ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੱਖਰਾ ਸਿੰਕ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਬੇਸਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ।



- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਉਸੇ ਬੇਸਿਨ ਵਿਚ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧੋਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿੱਕੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਰਾਸੀਮ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚਲੰਤ/ਆਰਜ਼ੀ ਥਾਂ

ਸਟਾਲਾਂ, ਬਰਗਰ ਵੈਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚਲੰਤ ਜਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥਾਂ ਕੁਝ ਤੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇੱਥੇ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ

- ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋਣ
- ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਗੰਦਾ ਹੋਣੋਂ ਬਚਾ ਸਕੋ
- ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ

ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ

ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ। ਗਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- Food Safety Act 1990 (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਕਟ 1990)
- Food Premises (Registration) Regulations 1991 (ਫੂਡ ਪ੍ਰੈਮਿਸਿਜ਼ (ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1991)
- Food Safety (General Food Hygiene) Regulations 1995 (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ (ਜਨਰਲ ਫੂਡ ਹਾਈਜੀਨ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1995)
- Food Safety (Temperature Control) Regulations 1995 (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1995)

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਪਰਚਾ **Food Safety Regulations (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼)** ਪੜ੍ਹੋ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਕਟ

Food Safety Act 1990 (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਕਟ 1990) ਦੇ ਤਹਿਤ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵੇਚਣ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ 'ਅਯੋਗ' ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਆਸ ਗਾਹਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖਾਪਾਊ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖਾਪਾਊ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

Unfit (ਅਯੋਗ) ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਖਾਣੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦਾ ਮਿਆਰ ਇੰਨਾ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕ ਉਹਨੂੰ ਖਾ ਸਕਣ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਖਾਣਾ ਗਲਿਆ ਸੜਿਆ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ - ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ - ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਈ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣਾ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਤਦ ਵੀ ਅਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਇਹਨੂੰ ਇਹਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੇ ਠੋਸ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਹਨ। ਜੇ Food Safety Act (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਕਟ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦੁਆਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਇਜ਼ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਸਨ। (ਇਹਨੂੰ 'due diligence defence' (ਜਾਇਜ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਬਚਾਓ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Food Premises (Registration) Regulations

(ਫੂਡ ਪ੍ਰੈਮਿਸਿਜ਼ (ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦਾ ਨਵਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ environmental health department (ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ) ਕੋਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 28 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਏਗਾ।

Food Safety (General Food Hygiene) Regulations (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ (ਜਨਰਲ ਫੂਡ ਹਾਈਜੀਨ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼)

ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਾਗੂ ਕਰੋ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 'controls' - ਕੰਟਰੋਲਜ਼ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਤਾਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਏ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਕਿ ਗੱਲ ਕਦ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰੱਖਣਾ। ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਸ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਮਿਸਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ



ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਣ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਫ਼ਿਜ਼ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ: ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਜਿਹੇ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ

- ਮੰਤਵ: ਫ਼ਿਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ ਤਾਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਜਰਾਸੀਮ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਖਾਣੇ ਕਾਫ਼ੀ ਠੰਡੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ: ਕੀ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਠੰਡੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ? ਕੀ ਫ਼ਿਜ਼ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ?

Food Safety (Temperature Control) Regulations (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕੰਟਰੋਲ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼)

ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਹੈ:

- ਖਾਣੇ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਕਿਸ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ
- ਕਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਢਿੱਲ ਕਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਫ਼ਿਜ਼ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 82° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (180° ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣਾ

Environmental health officers (ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ) ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਉਹ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮਿਆਰ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਗੇ। ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ Food law inspections and your business (ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇੰਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ) ਛਾਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੰਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਗਈ

Industry Guides (ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗਾਈਡਾਂ)

ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗਾਈਡਾਂ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

The Catering Guide (ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Retail Guide (ਪਰਚੂਨ ਵਪਾਰੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Market and Fairs Guide (ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਮੇਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Wholesale Guide (ਬੌਕ ਵਪਾਰੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Baking Guide (ਬੇਕਰੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Fresh Produce Guide (ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Butchers' Guide (ਕਸਾਈਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Vending Guide (ਘੁੰਮ ਫਿਰ ਕੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

The Flour Milling Guide (ਆਟਾ ਪੀਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)

ਇਹਨਾਂ ਗਾਈਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ Chadwick House Group Ltd ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਪਤਾ www.shop.cieh.net ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ 020 7827 5882 ਹੈ।

Environmental health officers

(ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ)

ਤੁਸੀਂ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ local authority ਕਾਉਂਸਿਲ (ਜਾਂ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ district council (ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਾਉਂਸਿਲ) ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਡੇਟਾਬੇਸ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

Food Safety Regulations

(ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਿਯਮ)

Food Handlers: Fitness to Work

(ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ)

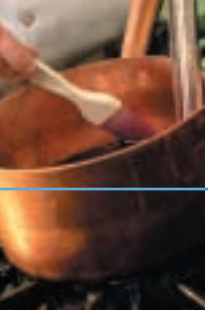
Food law inspections and your business

(ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ)

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.food.gov.uk 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ (Food Standards Agency) ਸਾਰੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੀ ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਪਬਲਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਏਜੰਸੀ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹਨ:

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ
- ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ
- ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਅਵਾਜ਼

ਇਸ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਤੇ ਮਾਹਰ ਅਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Food Standards Agency

Aviation House
125 Kingsway
London WC2B 6NH

Food Standards Agency Scotland

St Magnus House
6th Floor
25 Guild Street
Aberdeen AB11 6NJ

Food Standards Agency Wales

1st Floor
Southgate House
Wood Street
Cardiff CF10 1EW

Food Standards Agency Northern Ireland

10c Clarendon Road
Belfast BT1 3BG

www.food.gov.uk