

ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ

135°F - 70°F

2 ਘੰਟਿਆਂ ਵੱਚਿ

70°F - 41°F

4 ਘੰਟਿਆਂ ਵੱਚਿ

(ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 6 ਘੰਟੇ)

ਢੰਗ

- ਡੂੰਘਾਈ ਵਾਲੇ ਪੈਨ
- ਫਰੀਜ਼ ਵੱਚਿ ਰੱਖੋ
- ਬਨਿਾਂ ਢਕੇ ਛੱਡ ਦਓ
- ਬਰਫ਼ ਪੈਡਲ
- ਬਰਫ਼ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ
- ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਫ਼



OKLAHOMA
State Department
of Health

ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ

2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ

165°F

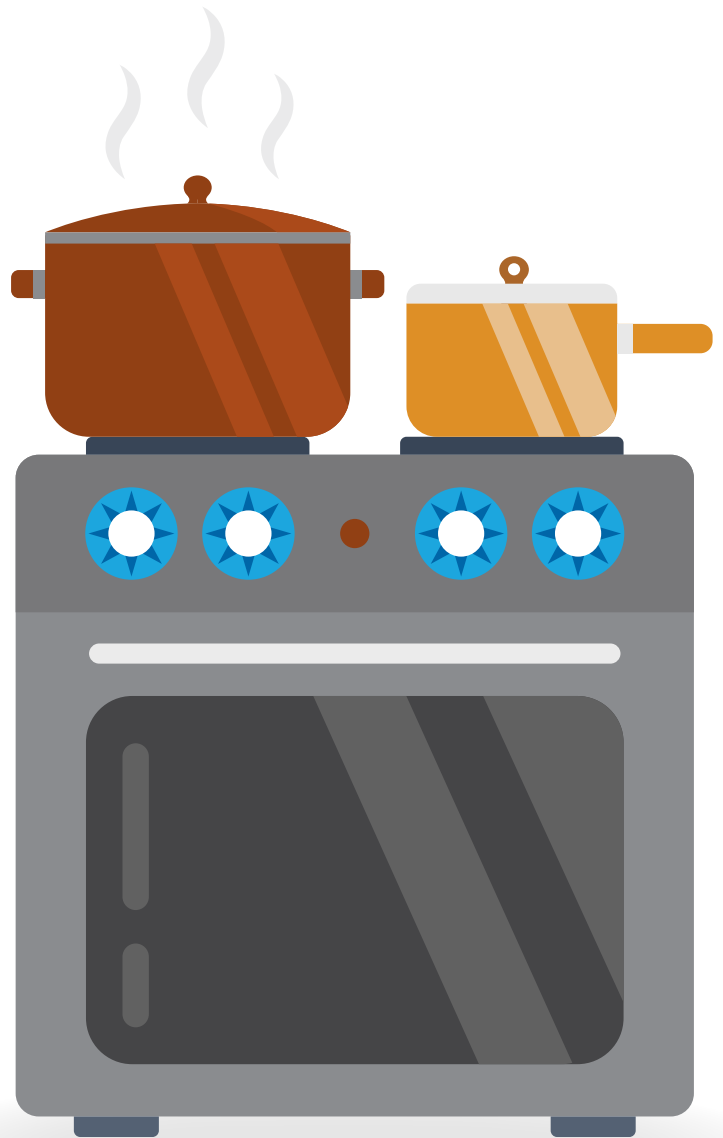
ਤੱਕ ਮੁੜ-ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਢੰਗ

- ਚੁੱਲ੍ਹਾ
- ਗਰੀਲ
- ਓਵਨ
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ



OKLAHOMA
State Department
of Health



ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਘਲਾਓ



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ:

- ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਸੈਲਫ
- ਠੰਡੇ, ਵੱਗਦੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਦੇ ਹੱਸਿ ਵਜੋਂ
- ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵੱਚ



OKLAHOMA
State Department
of Health

ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਕਾਓ



165°F

ਪੋਲਟਰੀ
ਭਰਵਾਂ ਭੋਜਨ



155°F

17 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ

ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੀਟ
(ਸੂਰ • ਬੀਫ਼ • ਮੱਛੀ)



145°F

15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ

ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ/ਮੱਛੀ
ਸੂਰ • ਬੀਫ਼ • ਆਂਡੇ



OKLAHOMA
State Department
of Health

ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ੋਨ



135°F

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 41°F ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ **ਠੰਡਾ** ਜਾਂ 135°F ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ **ਗਰਮ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ।



41°F



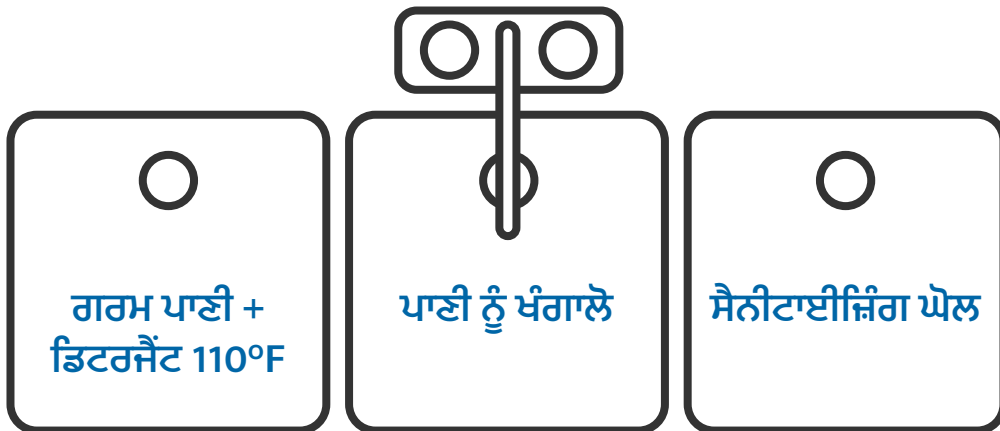
OKLAHOMA
State Department
of Health

ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼

3 ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਿੰਕ



ਪ੍ਰੀ-ਸਕ੍ਰੈਪ



ਏਅਰ-ਡ੍ਰਾਈ

ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ

ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮੋਨੀਆ ਦਾ ਘੋਲ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 75°F
30 ਸਕਿੰਟ 150-400ppm

ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਘੋਲ
ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਰੇਂਜ 55°F - 120°F
7-10 ਸਕਿੰਟ 50-100ppm

ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ
ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ
ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ



OKLAHOMA
State Department
of Health

ਸਾਰੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ EPA ਰਜਿਸਟਰਡ ਲੇਬਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਸਟ੍ਰਿਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



OKLAHOMA
State Department
of Health

OAC 310:257-5-35(b)

ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਬੇ-ਦਖਲੀਆਂ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹਨ:

- ਈ. ਕੋਲੀ
- ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ
- ਸ਼ਿਗੇਲਾ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ A
- ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਦਸਤ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਪੀਲੀਆ

ਪਾਬੰਦੀਆਂ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਭੋਜਨ, ਸਾਫ਼ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਣ:

- ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ*
- ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣਾ
- ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੋੜੇ



OKLAHOMA
State Department
of Health

* ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਅਦਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਪਤਾ ਨਹੀਂ? ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰੇਜ

ਲੈਵਲ

4

ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ

ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ • ਸਬਜ਼ੀਆਂ • ਮਿਠਾਈਆਂ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ • ਬ੍ਰੈਡ
ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਉਤਪਾਦ

3

ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੂਰਾ ਬੀਫ਼

ਸਟੀਕ • ਫਿਸ਼ ਫਿਲਟਸ • ਝੀਂਗਾ • ਬੀਫ਼ ਰੋਸਟ
ਖੇਡ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ • ਪੂਰੇ ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ • ਕੱਚਾ ਸੂਰ

2

ਕੱਚੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਬੀਫ਼, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੂਰ

ਨਰਮ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

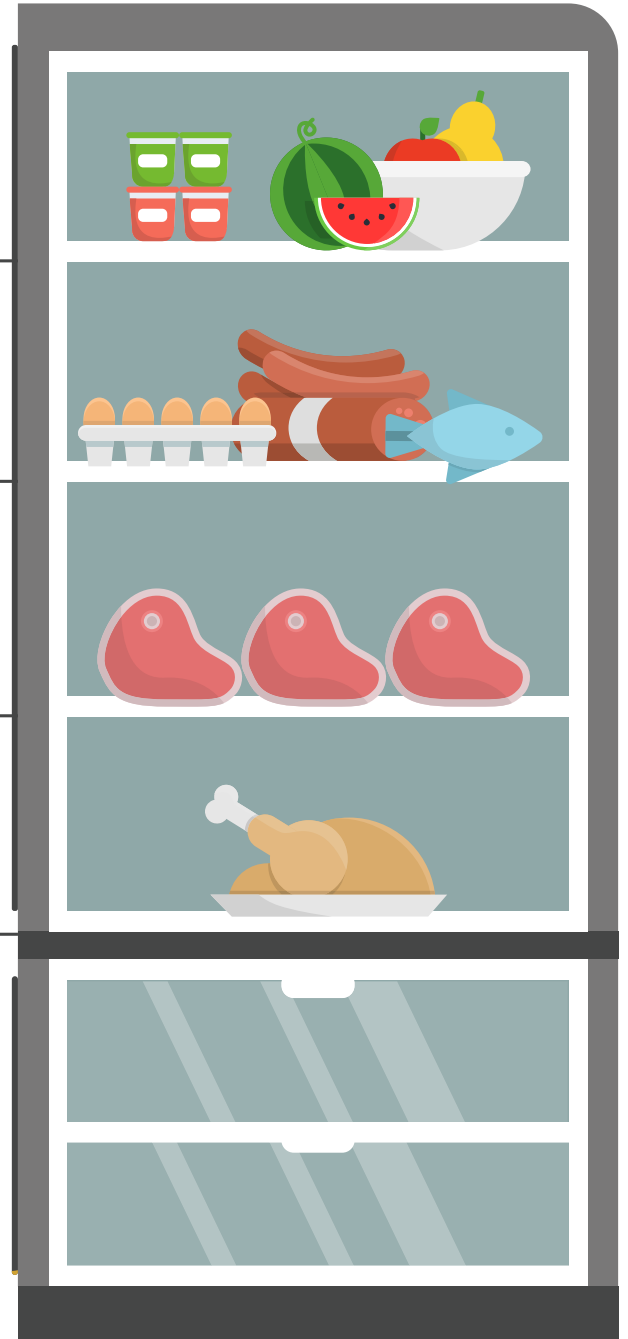
1

ਕੱਚੀ ਪੋਲਟਰੀ

ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਪੋਲਟਰੀ ਉਤਪਾਦ ਸਮੇਤ ਜ਼ਮੀਨੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਸ਼ਰਨ
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਸਾਰੇ ਮੀਟ ਨਾਲ ਭਰੇ ਉਤਪਾਦ



ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ
ਐਲਰਜੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



OKLAHOMA
State Department
of Health

ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਇਸ ਭੋਜਨ ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਲੱਖਾਂ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਓਕਲਾਹੋਮਾ ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:



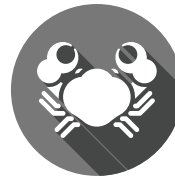
ਮੂੰਗਫਲੀ



ਰੁੱਖ ਦੇ ਮੇਵੇ



ਮੱਛੀ



ਕ੍ਰਸਟੇਸ਼ੀਅਨ



ਆਂਡੇ



ਦੁੱਧ



ਕਣਕ



ਸੋਇਆ



ਤਿਲ



OKLAHOMA
State Department
of Health



ਉਲਟ ਉੱਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ।



ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
ਗੰਦਗੀ ਨਾ ਫੈਲਾਓ।

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ

ਦੁੱਧ • ਆਂਡਾ • ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਸ, ਫਲਾਉਂਡਰ, ਕੋਡ) • ਕ੍ਰਸਟੇਸ਼ੀਅਨ (ਜਿਵੇਂ ਕੇਕੜਾ, ਝੀਂਗਾ ਮੱਛੀ, ਝੀਂਗੇ)
ਰੁੱਖ ਦੇ ਮੇਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਪੇਕਨ, ਅਖਰੋਟ) • ਕਣਕ • ਮੂੰਗਫਲੀ • ਸੋਇਆਬੀਨ • ਤਿਲ
ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਨੋਟ: ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਰੀਫਾਈਨ ਕੀਤੇ ਤੇਲ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਕਿੱਥੇ	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੱਛਣ	ਵਾਸਤਵਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ
ਚਮੜੀ	ਖੁਜਲੀ	ਚਮੜੀ ਦੀ ਫਲੋਇੰਗ ਜਾਂ ਏਰਿਥੇਮਾ (ਲਾਲੀ) ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਧੱਫੜ: (ਛਪਾਕੀ) - ਤੀਬਰ ਚੰਬਲ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ, > 6 ਘੰਟੇ) ਸੋਜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰਾ
ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੀਭ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਤਾਲੂ	ਖੁਜਲੀ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਖੁਸ਼ਕੀ	ਸੋਜ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੰਡੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾ	ਖੁਜਲੀ	ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾ ਦੀ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ
ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ	ਮਨ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਦਰਦ	ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਪੇਟ ਦਰਦ
ਨੱਕ	ਖੁਜਲੀ	ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਗਣਾ, ਡਿੱਕਾ ਆਉਣੀਆਂ
ਕੰਠਨਲੀ, ਗਲਾ	ਖੁਜਲੀ, ਖੁਸ਼ਕੀ/ਜਕੜਨ	ਕੰਠਨਲੀ ਅਤੇ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ, ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਘਰਸ਼ਣ, ਘਰਘਰਾਹਟ, ਖੰਘ
ਫੇਫੜੇ	ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸਾਹ ਫੁਲਣਾ, ਦਰਦ/ਜਕੜਨ	ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ (ਜਿਵੇਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੇ ਮਾਪ ਵਿੱਚ ਕਮੀ), ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ
ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵਾਸਕੁਲਰ	ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਜਕੜਨ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ	ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਸਦਮਾ), ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤਾਲ

ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ



OKLAHOMA
State Department
of Health

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਧਿਆਇ 257 ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰਾਗਜ਼ ਐਂਡ ਐਸਟੈਬਲਿਸ਼ਮੈਂਟ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ (OAC 310:257-3-22) ਭੋਜਨ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1. ਘਟਨਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਜੀਵਾਣੂ 26 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 26 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਪਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੰਗਲ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਬੂਟ ਸੁਰੱਖਿਅਕ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਪਰਨ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਘਟਨਾ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
4. ਨੋਟ: ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਾਜ਼ਾ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ; ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ; ਕਦੇ ਵੀ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕਲੀਨਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
5. ਕਾਲੀਨਾਂ ਅਤੇ ਅਪਹੋਲਸਟ੍ਰੀ ਲਈ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਗ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਤਰਲ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਲਈ ਕਿੱਟੀ ਲਿਟਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨਾਂ ਅਤੇ ਅਪਹੋਲਸਟ੍ਰੀ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਨਾ ਕਰੋ: ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਲਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਲਟੀ ਇੱਕ ਬੋਛਾਰ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ/ਸਜਾਵਟ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
7. ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਰੱਦੀ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬਾਇਓਹੈਜ਼ਰਡ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
8. ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੇੜਲੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਫੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਕੁੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
9. ਸਾਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੁੰਝ ਕੇ ਸੁਖਾ ਲਵੋ।
10. ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
11. ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਝਾੜੂ, ਡਸਟ ਪੈਨ ਅਤੇ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
12. ਜੇ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਫੈਬਰਿਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਧੋ ਲਵੋ।
13. ਜੇਕਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਧੋਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ।

ਜੇਕਰ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੈਰ-ਛੋਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ, ਵਿਨਾਇਲ, ਸਿਰੇਮਿਕ ਟਾਇਲ, ਸੀਲਬੰਦ ਕਾਊਂਟਰਟੋਪਸ, ਸਿੰਕ, ਟਾਇਲਟਾਂ

a. ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
b. ਘੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ

3/4 ਕੱਪ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ + 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ

ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ~3500 ppm | ਜੇਕਰ ਆਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ (5.25%) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ 1 ਕੱਪ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।

ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਪਾਰਕ ਡੇਲੀ ਸਲਾਈਸਰ ਰੱਖੋ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਮੀਟ, ਪਨੀਰ(ਚੀਜ਼) ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਟੇਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡੇਲੀ ਸਲਾਈਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੇਲੀ ਸਲਾਈਸਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪਾਂ ਨੂੰ ਡੇਲੀ ਸਲਾਈਸਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।
- ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਆਮ ਡੇਲੀ ਸਲਾਈਸਰ ਦੇ ਜੁੜੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲੋਂ ਅਤੇ ਗੈਸਕਿੱਟਾਂ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੇਲੀ ਸਲਾਈਸਰਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਦਾਗ ਘਸ ਸਕਦੇ, ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸੀਲਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸਕਿੱਟਾਂ ਘਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਲਬੇ ਅਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡੇਲੀ ਸਲਾਈਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

- ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਈਸਰ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਦਿੱਖ ਰਹੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸਰ ਨੂੰ ਪੁੰਝਣਾ, ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਲਾਈਸਰ ਨੂੰ ਅਸੈਂਬਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੀਲਾਂ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਗਾਂ, ਸੀਲਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸੀਲ ਜਾਂ ਗੈਸਕਿੱਟ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਗੁੰਮ ਹੈ, ਜੁੜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਈਸਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਲਾਈਸਰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੂਲ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਜਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਲਾਈਸਰ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਰਵਿਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦਾਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੀਲਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸਕਿੱਟਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਬਦਲਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਹੀ ਸਰਵਿਸਿੰਗ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੀਲੋਂ ਜਾਂ ਗੈਸਕਿੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਰੀਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ।



OKLAHOMA
State Department
of Health



ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ

ਰਿੰਗ ਗਾਰਡ ਮਾਊਂਟ • ਬਲੇਡ ਦਾ ਗਾਰਡ
ਸਲਾਈਸਰ ਦਾ ਹੈਂਡਲ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

ਇਸ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਫੈਲਾਓ।

- ਟਾਇਲਟ ਫਲੌਸ਼ ਦਾ ਹੈਂਡਲ
- ਕੈਸ਼ ਰਜਿਸਟਰ(ਵਹੀ ਖਾਤਾ)
- ਸੈੱਲ ਫੋਨ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਂਡੇ
- ਝਾੜੂ ਦਾ ਹੈਂਡਲ
- ਰਸਾਇਣਕ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਬੋਤਲ

1. ਗਰਮ, ਵੱਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।
2. ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਝੌਂਗ ਬਣਾਓ।
3. ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ 10-15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
4. ਗਰਮ, ਵੱਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
5. ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਏਅਰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
6. ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



OKLAHOMA
State Department
of Health