

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

- ਸਾਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (New York City Health Department) ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਵੈਧ ਪਰਮਿਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਾਬਤੇ (New York City Health Code) ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਕੋਲ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (Food Protection Certificate) ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣ ਯੋਗ ਵਸਤੂ, ਬਰਫ, ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ (Potentially Hazardous Foods, PHFs) ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- PHF ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼, ਟੇਫੂ, ਪਕਾਇਆ ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਫਲੀਆਂ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਲੱਸਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦਾ ਜ਼ੋਨ **41°F** ਅਤੇ **140°F** ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਰੇਂਜ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸੂਖਮਜੀਵ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਬਾਈਮੈਟਲਿਕ ਸਟੈਮ (0°F ਤੋਂ 220°F ਤਕ ਰੇਂਜ), ਥਰਮੋਕਪਲ ਅਤੇ ਥਰਮੀਸਟੋਰ (ਡਿਜ਼ਿਟਲ)। **ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੱਚ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।**
- ਯੂਨਾਈਟਡ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (United States Department of Agriculture, USDA) ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਟ ਤੇ ਯੂਐਸਡੀਏ ਜਾਂਚ ਸਟੈਂਪ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

- ਸਮੇਕਡ (ਧੁੰਏਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਈ) ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ *ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਬੋਟੁਲੀਨੀਅਮ (Clostridium botulinum)* ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 38°F ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਸੈੱਲਫਿਸ ਨੂੰ ਸੈੱਲਫਿਸ ਲੇਬਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 90 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਫਾਈਲ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤਕ 9 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾ- ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ 45 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹੋਵੇ।
- ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਵਪਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਟੇਲ ਭੋਜਨ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵੈਕਿਊਮ ਪੈਕਿੰਗ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਨੂੰਨਨ ਵਰਜਿਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਜਾਜ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- FIFO ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਓ (First In First Out)। FIFO ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖਣਾ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਇੰਚ ਉੱਪਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਕਰਾਸ-ਦੂਸ਼ਿਤਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਠੰਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 41°F ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਸਮੇਕਡ ਮੱਛੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ 38°F ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।

- ਸੁੱਕੇ ਸਟੇਰੇਜ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਰਫ ਨੂੰ ਡੱਬਿਆਂ, ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਰਫ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਗਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- “First Aid Choking” (ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਉਪਚਾਰ ਚੋਕਿੰਗ) ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ (ਸਪੱਸ਼ਟ) ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ “Alcohol and Pregnancy Warning” (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਚੇਤਾਵਨੀ) ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਿੱਕਾਂ ਤੇ “Wash Hands” (ਹੱਥ ਧੋਣ) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- “No Smoking” (ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਫੈਸਿਲਟੀ ਤੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

- ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਖਤਰੇ ਹਨ: *ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ।*
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ) ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਖਤਰਿਆਂ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ, ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਪੈਰਾਸਾਈਟਸ ਅਤੇ ਫੰਜਾਈ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਖਤਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਾਨੀਕਾਰਕ (*ਰੋਗਜਨਕ*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣੇ ਅਕਸਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ; ਦਿੱਖ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਮਹਿਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਅਨੁਕੂਲ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਗਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਰ ਚਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਅੰਤਰਾਲ, ਲੋਗ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ।
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲੋਗ ਚਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਛੇ ਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਭੋਜਨ, ਤਿਜ਼ਾਬੀਅਤ, ਤਾਪਮਾਨ, ਸਮਾਂ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਮੀ (**F**ood, **A**cidit**y**, **T**emperature, **T**ime, **O**xygen and **M**oisture, **FATTOM**)।
- ਵਾਇਰਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਜਨਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ-ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਜੋ

ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- *ਟ੍ਰਿਚੀਨੇਲਾ ਸਪਾਇਰਾਲਿਸ (Trichinella spiralis)*, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਟ੍ਰਿਕਨੋਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਰਜੀਵੀ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ-ਪਕਾਏ ਪੋਰਕ (ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ) ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਿਕਨੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਪੋਰਕ (ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ) ਨੂੰ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ 150°F ਤੇ ਪਕਾਓ।
- *ਏਨੀਸੇਕਿਸ ਸਿਮਪਲੈਕਸ (Anisakis simplex)* ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਰਜੀਵੀ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- *ਸਲਮੋਨੇਲਾ ਏਂਟਰੀਟਿਡਿਸ (Salmonella enteritidis)* ਇੱਕ ਜੀਵਾਣੂ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਚੇ ਪੋਲਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਖੋਲ ਵਾਲੇ ਕੱਚੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ *ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਪੇਰਫ੍ਰਿੰਜਨਸ (Clostridium perfringens)* ਸੂਖਮਜੀਵ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- *ਸਟੈਫੀਲੋਕੋਕਸ ਓਰੀਅੱਸ (Staphylococcus aureus)* ਇੱਕ ਜੀਵਾਣੂ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਟੈਫੀਲੋਕੋਕਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ *ਸਟੈਫੀਲੋਕੋਕਸ ਓਰੀਅੱਸ (Staphylococcus aureus)* ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- *ਈ-ਕੋਲਾਈ 0157:H7* ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਮਾ ਮੀਟ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਹੈਮਬਰਗਰ) ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 158°F ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- *ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਬੋਟੁਲੀਨੀਅਮ (Clostridium botulinum)* ਇੱਕ ਜੀਵਾਣੂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ-ਡੱਬਾਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ, ਸਮੇਕਡ ਫਿਸ਼, ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਲੱਸਣ ਅਤੇ ਏਨਾਰੋਬਿਕ (ਬਿਨਾਂ ਹਵਾ ਦੇ) ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
- *ਸਕੋਮਬ੍ਰੋਇਡ (Scombroid)* ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹਿਸਟਾਮਾਇਨ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਟੂਨਾ, ਮਕੇਰੇਲ, ਬੇਨੀਟੋ, ਮਾਰੀ, ਬਲੂਫਿੱਸ)।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ, ਪਖਾਨਾ ਵਰਤਣ, ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ, ਨਿੱਛਾਂ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ, ਖਾਣ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਣਾ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ 25 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਤੇ ਸਾਬਣ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ, ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲੀਏ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ “Wash Hands” (ਹੱਥ ਧੋਣ) ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਕਰਮੀ ਸਹੀ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੀਸਟ੍ਰੈਂਟ (ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ), ਸਾਫ ਐਪਰਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਗਹਿਣੇ ਨਾ ਪਾਉਣ (ਵਿਆਹ ਦੇ ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬ੍ਰੈਸਲੇਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)। ਭੋਜਨ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮੇਕਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਡਿਫ੍ਰੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਪਕਾਉਣਾ।
- ਕਰਾਸ-ਦੂਸ਼ਿਤਤਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਲਟਰੀ, ਭਰਵੇਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਰਾਈ ਨੂੰ 165°F ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੀਮਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਕੀਮਾ ਮੀਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 158°F ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪੋਰਕ ਨੂੰ 150°F ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖੇਲ ਵਾਲੇ ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਊਨਤਮ 145°F ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿੱਸ਼, ਬੀਫ, ਮੇਮਣੇ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮੀਟ ਨਿਊਨਤਮ 140°F ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਮ ਹੋਲਡਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਖਾਣੇ 140°F ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਣਾ; ਭੋਜਨ ਨੂੰ 4 ਇੰਚ ਡੂੰਘੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਤਕ ਪਾਉਣਾ; ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ; ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣਾ (6 ਪੈਂਡ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ)।
- ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਉਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਨੂੰ ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ 165°F ਤੇ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੈਨਟਰੀ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਚਿਮਟੇ, ਸਪੈਚੁਲਾ, ਡੋਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੜਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ।
- ਸਾਰੀ ਕਲਨਰੀ (ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ) ਅਤੇ ਪਾਟ/ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਬ੍ਰੇਕਸ (ਟੂਟੀ ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ) ਹੋਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਦਾ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਵਾਯੂਮੰਡਲੀ ਵੈਕਿਊਮ ਬ੍ਰੇਕਰਸ (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਕੋਫੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ।
- ਹੇਜ਼ ਬਿਬ ਵੈਕਿਊਮ ਬ੍ਰੇਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਾਸ-ਦੂਸ਼ਿਤਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੈਸ ਦੁਆਰਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਨਲਸਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬੈਕ ਡਰਾਫਟ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਕੰਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਗਰੀਸ ਸੁੱਟਣਾ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਰੀਸ ਅਵਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚੋਥੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

- ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਹੈ, ਧੋਣਾ, ਹੰਘਾਲਨਾ, ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁਕਾਉਣਾ।
- ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਹੰਘਾਲਨਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ 170°F ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਡੁਬਾਓ।
- 50 PPM ਕਲੋਰੀਨ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ½ ਔਂਸ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ।
- 50 PPM ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਡੁਬਾਓ।
- 100 PPM ਕਲੋਰੀਨ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਂਸ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ।
- 100 PPM ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂੰਝਣ, ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ 50 PPM ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਰਸਾਇਣਕ ਸਫਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਰਸਾਇਣਕ ਘੋਲ ਦੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 20 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਟਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਤਿੰਨ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਹਨ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਰੇਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਰਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਗੇ।

- ਚੂਹੇ ਇੱਕ ਕੁਆਰਟਰ (ਛੋਟਾ ਸਿੱਕਾ) ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਇਮਾਰਤ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਲਿੱਦਾਂ ਗੰਭੀਰ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਕੀਟ ਨਿਯੰਤ੍ਰਨ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

- HACCP ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ Hazard Analysis and Critical Control Point (ਖਤਰੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ਕ ਕੰਟਰੋਲ ਬਿੰਦੂ)।
- HACCP ਖਤਰਨਾਕ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ।
- HACCP ਦੇ ਸੱਤ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ: ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਨਾਜ਼ਕ ਕੰਟਰੋਲ ਬਿੰਦੂਆਂ (Critical Control Points, CCP) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਨਾਜ਼ਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨੀਆਂ, CCP ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨੀ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ *ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣੇ*।
- CCP ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਠੰਡੀਆਂ ਸਲਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੂਨਾ, ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਨਕਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ LDL (“ਮਾੜਾ” ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ) ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਕਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਸਾਰੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਜਿਤ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਉਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੱਟਾਂ ਹਨ ਤਿਲਕਣਾ, ਠੋਕਰ ਖਾਣੀ, ਡਿੱਗਣਾ, ਕੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਚੀਰੇ, ਜਲਣ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਮੋਚ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ।
- ਤਿਲਕਣਾ, ਠੋਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਲਕਣਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।