EATSAFE
FOR HIGH-RISK CANADIANS

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕੇ।

ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮੁਲਕ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 1.1 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1.3 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ:

- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਛੂਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਸਫਾਇਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚੱਲਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤਕ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਸੰਭਾਲਣ, ਪਕਾਉਣ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਲੀਤਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸਲਾਮਤ ਹੋਣ, ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਾਰੋਬਾਰ – ਕਿਸਾਨ, ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਤਕ, ਤਾਜ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਕਰੇਤਾ, ਝਟਕਈ, ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ — ਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹ

ਇੱਕ ਖ਼ਪਤਕਾਰ ਵਜੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਅਗਲੀ ਕੜੀ ਖੁਦ **ਤੁਸੀਂ** ਹੋ। ਇਹ ਤੱਥਨਾਮਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸਹੀ ਖਾਣੇ ਚੁਣਨ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

CPHA ACSP
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTÉ PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.

EATSAFE
FOR HIGH-RISK CANADIANS

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖ਼ਮ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ

ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ:

- ਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਪੀਦਾਰ ਮੱਛੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਘੋਗੇ, ਸਿੱਪੀਆਂ, ਸ਼ੰਬੁਕ ਅਤੇ ਸਕੈੱਲਪ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘੋਗੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ
- "ਨਰਮ ਚੀਜ਼", ਜਿਵੇਂ ਫੀਟਾ, Brie (ਬਰਾਏ), Camembert (ਕੈਂਬਰਟ) ਅਤੇ queso blanco fresco (ਕਵੀਜ਼ੋ ਬਲੈਂਕੋ ਫਰੈਸਕੋ)
- ਪੈੱਕਟ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੋਂ ਗਰਮ ਕੀਤਿਆਂ, ਸਿੱਧੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਹੌਟ-ਡਾਗ
- ਅਣਸੁਕਾਏ ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ bologna (ਬਲੋਨਾ), ਰੋਸਟ ਬੀਫ, ਟਰਕੀ ਬ੍ਰੈੱਸਟ, ਜੇ ਇਹ ਭਾਫਾਂ ਛੱਡਣ ਤਕ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਕੇਕ ਦੀ ਪੀਠੀ, ਸੌਸ ਅਤੇ "ਐੱਗਨੌਗ" ਵਰਗੇ ਘਰ ਬਣਾਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕਿਆ ਮੁਰਗਾ
- ਕੱਚਾ ਪੁੰਘਰਿਆ ਐਲਫਾਲਫਾ, ਲਸਣ, ਮੂਲ਼ੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀਆਂ ਫਲ਼ੀਆਂ
- ਫਲ਼ਾਂ ਦਾ ਕੱਚਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ੀਰਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਾਰ ਕਦਮ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਚਾਰ ਸਾਦੇ ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

1. **ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ:** ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ, ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਸਪੰਜ ਆਦਿ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਿਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਫਲ਼ਾਂ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ।
2. **ਅੱਡ ਰੱਖੋ:** ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ ਕਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਿਟਾਣੂ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਕੇ ਸਾਫ ਖਾਣੇ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਪਲੀਤ ਨਾ ਕਰਨ।
3. **ਪਕਾਓ:** ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਓ।
4. **ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ:** ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਢੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਾਪਮਾਨ .4°ਛ (40°ਾਂ) ਤੋਂ 60°ਛ (140°ਾਂ)॥ ਦੀ ਜ਼ੱਦ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਖਾਣਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ...

EAT SAFE ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ Canadian Public Health Association (ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਵੱਲੋਂ Maple Leaf Foods Inc. (ਮੇਪਲ ਲੀਫ ਫੂਡਜ਼ ਇੰਕ.) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: http://foodsafety.cpha.ca

CPHA ACSP
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTÉ PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.