

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਜੀ/ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇ।

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 ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਹੋਵੇ:

- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਕਿਟਾਨੂਆਂ 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 ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਾਰੋਬਾਰ - ਕਿਸਾਨ, ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਤਕ, ਤਾਜ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਕਰੇਤਾ, ਝਟਕਈ, ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ — ਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਵਜੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀ 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 SANTE 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.



### ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਹੋਣ 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 ਸਕੈਲੱਪ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘੋਗੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- “ਨਰਮ ਚੀਜ਼”, ਜਿਵੇਂ ਫੀਟਾ, Brie (ਬਰਾਏ), Camembert (ਕੈਂਬਰਟ) ਅਤੇ queso blanco fresco (ਕਵੀਜ਼ੋ ਬਲੈਂਕੋ ਫਰੈਸਕੋ)
- ਪੈਂਕਟ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੋਂ ਗਰਮ ਕੀਤਿਆਂ, ਸਿੱਧੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਹੌਟ-ਡਾਗ
- ਅਣਸੁਕਾਏ ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ bologna (ਬਲੋਨਾ), ਰੋਸਟ ਬੀਫ, ਟਰਕੀ ਬ੍ਰੈੱਸਟ, ਜੋ 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 “ਐਂਗਨੋਗ” ਵਰਗੇ ਘਰ ਬਣਾਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕਿਆ ਮੁਰਗਾ
- ਕੱਚਾ ਪੁੰਘਰਿਆ ਏਲਫਾਲਫਾ, ਲਸਣ, ਮੂਲੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਕੱਚਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ੀਰਾ

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਾਰ ਕਦਮ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਸਾਢੇ ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

1. **ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ:** ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਸਪੰਜ ਆਦਿ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਟਾਨੂ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. **ਔਡ ਰੱਖੋ:** ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ ਕਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਿਟਾਨੂ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਕੇ ਸਾਫ ਖਾਣੇ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਪਲੀਤ ਨਾ ਕਰਨ।
3. **ਪਕਾਓ:** ਕਿਟਾਨੂਆਂ 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:** ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੰਢੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਾਪਮਾਨ .4°ਛ (40°ਫ) ਤੋਂ 60°ਛ (140°ਫ) ਦੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਖਾਣਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਕਿਟਾਨੂਆਂ 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 ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਵੱਲੋਂ Maple Leaf Foods Inc. (ਮੇਪਲ ਲੀਫ ਫੂਡਜ਼ ਇੰਕ.) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ 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 ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: <http://foodsafety.cpha.ca>

