

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ 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।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ:

- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਖਾਸ ਕਿਟਾਣੂ ਨਾਚੁਏ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬਾਲ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਾਲੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੱਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ (ਲਿਸਟੀਰਿਉਸਿਜ਼) ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 20 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਮ੍ਰਿਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮਾ (Toxoplasma gondii) ਨਾਮ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਖੁੱਡਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਖੂਹ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ।

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।



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.



ਇੱਕ ਖੁਪਤਕਾਰ 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।

### ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ 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 ਸਕੈਲੋਪ 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)
- ਪੈਕਟ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੋਂ ਗਰਮ ਕੀਤਿਆਂ, ਸਿੱਧੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਹੌਟ-ਡਾਗ
- ਅਣਸੁਕਾਏ ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ bologna (ਬਲੋਨਾ), ਰੋਸਟ ਬੀਫ, ਟਰਕੀ ਬ੍ਰੈਸਟ, ਜੋ ਇਹ ਭਾਵਾਂ ਛੱਡਣ ਤਕ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਕੋਕ 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 ਸਾਧੇ 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 ਖੁਤਰਨਾਕ ਤਾਪਮਾਨ  $.4^{\circ}\text{C}$  ( $40^{\circ}\text{F}$ ) ਤੋਂ  $60^{\circ}\text{C}$  ( $140^{\circ}\text{F}$ ) 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 ਵੈਬਸਾਈਟ 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 ਗਰਭਕਾਲ 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 ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: <http://foodsafety.cpha.ca>

