

Hand Washing: The Key to Health for You and Your Family

Each year numerous community festivals bring families and businesses together in celebration. This year you and/or your business may be thinking about getting involved by preparing or serving food to the participants or general public at one of these colourful events. **Hand washing when serving food at these events is crucial.** It not only protects yourself and others from food poisoning but also prevents many common infections. It is estimated that 80% of infections, such as colds, sore throats, ear aches, rashes, and flu, are spread by unclean hands.

Here's how to wash your hands:

- Wet your hands under warm running water.
- Scrub all parts of your hands with liquid soap and water for 30 seconds. Make sure you create a good lather, and scrub fingertips and under the nails with a finger nail brush.
- Rinse hands under warm running water to remove the lather from the wrists to the finger tips.
- Use a paper towel to dry your hands.
- Prevent re-contamination by using the paper towel to turn off the taps.

When is a hand wash station required?

No hand wash station

- Serving pre-packaged food does not require a hand washing station at your food booth. For example, handing out pre boxed personal pizza boxes, dispensing coffee, means you do not touch the food so there is little danger of infecting the food or getting infected from another person. Just make sure to wash your hands before and after your food event, and after using the washroom.

Home Made/ Simple Hand Wash Station

- You will need to regularly wash your hands if you are serving/distributing/portioning/ cooking pre-made food such as sweets, or re-heating samosas, pakoras or other foods (made in an approved kitchen). In this instance, you can make your own hand washing station with a coffee urn, liquid soap, paper towels and a container for your waste water (talk to your Health Inspector for more details two weeks before the event: Surrey 604-930-5405 or Abbotsford 604-870-7900).

Portable Plumbed Hand Wash Station

- If you are handling the food in a more involved way such as making the food on-site by chopping food to make a sabzee, daal, or frying foods, you will need a portable sink with hot and cold running water, liquid soap and paper towels to more rigorously wash your hands. These sinks can be rented from party rental stores 2-3 weeks in advance of the event.

Questions? Talk to your local Health Inspector for more details. They are happy to give you free information about how you can protect yourself, others, and your family from infections such as the common cold, food poisoning and even typhoid fevers while serving food at these celebrations.

For more information about food safety, please visit our website: www.fraserhealth.ca/foodsafetyathome

ਹੱਥ ਧੋਣਾ : ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

ਹਰ ਸਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਓਪਾਰਕ ਅਦਾਰੇ ਇਕੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੰਗੀਨ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੰਤਕ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। **ਇਨ੍ਹਾ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰਵੇ (ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨ) ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਕੰਨ ਦੁਖਣਾ, ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਫਲੂ। ਲੱਗ ਭੱਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ :

- ਚਲਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰ ਲਵੋ।
- 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਸਾਬਣ ਮਲੋ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੰਗ ਯਕੀਨਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਅਤੇ ਨੋਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲਿਆਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।
- ਚਲਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ, ਝੰਗ ਨੂੰ ਗੁੱਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੀ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੰਤਾ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਦੇਸ਼ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਰਤੋ:

- ਪੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੂਡ ਬੂਥ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਜ਼ੇ ਦੇ ਬਕਸੇ ਖੋਲ੍ਹਣੇ ਜਿਥੋਂ ਜੰਤਾ ਆਪ ਹੀ ਪੀਜ਼ਾ ਲੈ ਲੈਣ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫੂਹਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜਰਮ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾ ਰਹੇ ਹੋ/ਵੰਡ ਰਹੇ ਹੋ/ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਠਿਆਈ, ਜਾਂ ਸਮੋਸੇ, ਪਕੌੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਹੜਾ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ) ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕੋਫੀ ਵਾਲਾ ਜੱਗ, ਆਮ ਸਾਬਣ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਲਈ ਕੰਨਸਤਰ ਲੈਕੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
(ਹੋਰ ਤਫਸੀਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਇੰਨਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲ ਕਰ ਲਵੋ, ਸਰ੍ਹੀ 604-930-5405 ਜਾਂ ਐਬਸਫੋਰਡ 604-870-7900)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਟ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਬਨਾਉਣੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸਿੰਕ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੱਤਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਸਕੋ। ਇਹ ਸਿੰਕ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ 2-3 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਟੀ ਰੈਂਟਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਨ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ? ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਇੰਨਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਵਰਤੋਣ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਮਨ ਕੋਲਡ, ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰਵਾ, ਅਤੇ ਟਾਈਫੁਐਡ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ।

ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

www.fraserhealth.ca/foodsafetyathome

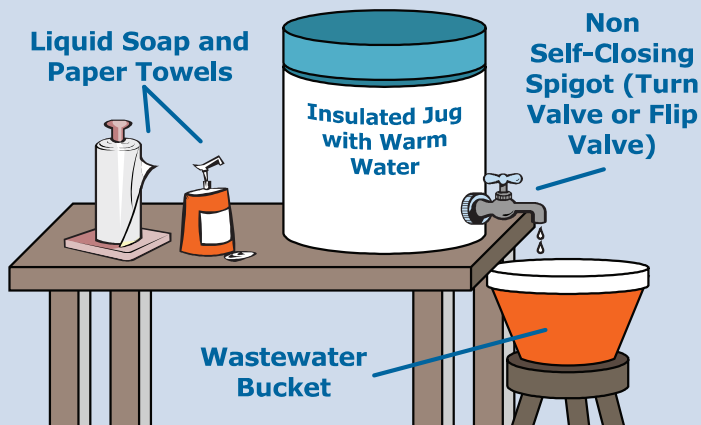
QUESTIONS AND CONCERNS?

Contact our Health Protection Office: 604-930-5405 ext. 765612

FOOD SAFETY



DO's



Do have a temporary hand washing station beside the food preparation area

DON'Ts



Do not handle food if you are feeling sick



Do wash your hands prior to handling



Change gloves as often as you wash your hands



Avoid handling foods with bare hands



Keep hot foods like rice and sauces above 60°C



Do not keep yogurt or milk at room temperature

DO's



Keep cold foods below 4°C with mechanical units or insulated



Have a sanitizing solution by mixing 1oz of bleach with 4L of water



Sanitize all food contact surfaces, cutting boards and tables with sanitizing solution

DON'Ts



Foods must be made in an approved food premises



Do not use lumber, cardboard or newspaper to store or handle food



Do not store food products on the ground, grass or gravel

QUESTIONS AND CONCERNS?

Contact our Health Protection Office:
604-930-5405 ext. 765612



ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ?

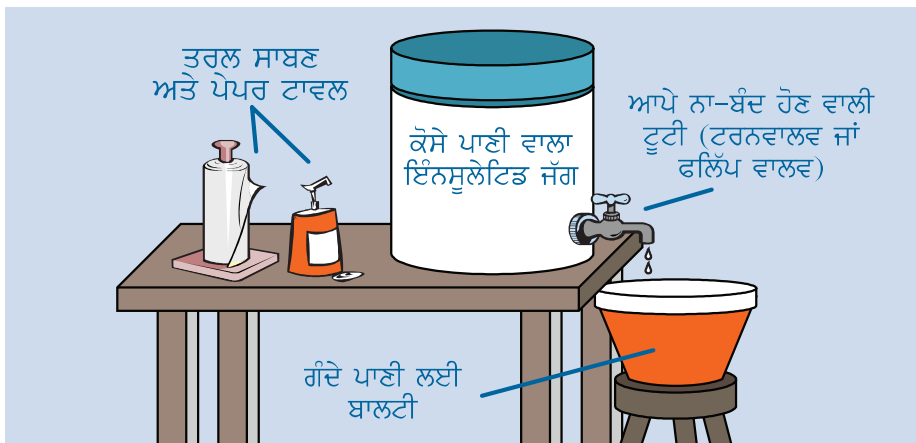
ਸਾਡੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ : 604-930-5405 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 765612

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਕੀ ਕਰੀਏ

ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ



ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਲਾਗੇ ਇੱਕ ਆਰਜ਼ੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੁਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ

ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਉੰਨੀ ਹੀ ਵਾਰ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲੋ



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ (ਸੌਸ) ਵਰਗੇ ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 60° ਸੈ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ

ਦਹੀ (ਯੋਗੁਰਟ) ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ