

ਸਿਰਲੇਖ: ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ

ਭੂਮਿਕਾ: ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਪੈਕਿੰਗਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਜਵਾਬ ਹਨ।



ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੂਐਸਏ ਅਤੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀਆਂ ਫੂਡ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕੋਵਾਈਡ -19 ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪੈਕਿੰਗ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਆਉ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਨਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਗਭਗ 65 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ(ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ CoViD-19 ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਤਰਾ ਸਮਾਨ ਖੋਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣਾ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਿਆਨਾ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ, ਵਾਇਰਸ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਗੱਤੇ 'ਤੇ 1 ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ 'ਤੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਾਵਲ, ਦਾਲ, ਆਟਾ, ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬਿਸਕੁਟ ਜੋ ਇਕ ਪੈਕੇਟ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸਿੱਧੇ ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਛੋਹੇ ਬਗੈਰ ਸਮੱਗਰੀ ਉਲੱਦ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋ ਲਵੋ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪੈਕਟ ਵਰਗੀਆਂ ਵਾਟਰ-ਪਰੂਫ



ਦੇ

ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

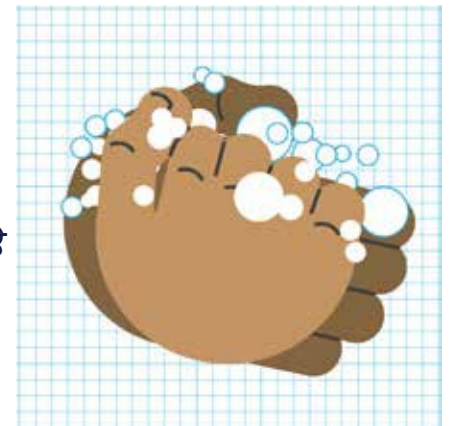
ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਤੇ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।



ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਇਆ ਜਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਵਾਇਆ ਖਾਣਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਚੋਂ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋ ਲਏ ਸੀ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਕੋਚ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਲੈ ਲਓ! ਜੇ ਘਰ ਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਸਨੈਕਸ ਪਲੇਟ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਤੇ ਪਲੇਟ ਧੋਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕੱਚਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਲਾਦ ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਜ਼ ਜਾਂ ਖੀਰੇ, ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਧੋਵੋ। ਇਹਸ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ

ਫਲੂ (ਜੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਆਦਿ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਪਕਵਾ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਪਕਾਉ। ਬੱਸ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਇਉਂ ਸਮਝੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਫੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੇ!

ਕੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹਾਲੇ ਤੱਕ, ਕੋਵੀਆਈਡੀ CoViD-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਲਾ ਭਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁਬੋਵੇ।



ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਕੀਆਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਰੇਸ਼ੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਿੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਅਲੱਗ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।



ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ indscicov@gmail.com ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ।