

ਫਰੀਜ਼ ਵੱਚ ਰੱਖਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟੋਰੇਜ

ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ
60°C/140°F
ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ

ਖਤਰਾ ਜ਼ੋਨ

ਠੰਢੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ
4°C/39°F ਤੋਂ
ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ



ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ
ਜਾਂ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ
ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ
ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤਰ ਦੂਸ਼ਣ
(cross contami-
nation) ਤੋਂ ਬਚਿਆ
ਜਾ ਸਕੇ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ
ਫਰੀਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਤੜਕਦਾਨਾਂ
(pans) ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ
ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ
ਕਰੋ।

Southwestern Public Health

St. Thomas Site
1230 Talbot Street
St. Thomas N5P 1G9

1-800-922-0096

Woodstock Site
410 Buller Street
Woodstock N4S 4N2

www.swpublichealth.ca

SW SOUTHWESTERN
Public Health
Oxford • Elgin • St. Thomas