



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

655 West 12th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4R4

ਫੋਨ 604.707.2400
ਫੈਕਸ 604.707.2441

www.bccdc.ca

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ

ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ (ਪੂਲ) ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

Food Premises Guideline for Pooling Eggs Safely

ਦਸੰਬਰ 2022

December 2022

ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵੱਲੋਂ:

Prepared by:

ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ:

ਬੀ.ਸੀ. ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ਼ ਹੈਲਥ, ਅਤੇ ਛੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ:

ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ (First Nations Health), ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health),

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health), ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health), ਨੋਰਦਨ ਹੈਲਥ

(Northern Health) ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)

ਜਾਣ ਪਛਾਣ INTRODUCTION

ਅੰਡੇ ਇੱਕ ਪੈਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਝ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਡੇ ਇਕੱਠੇ (ਪੁਲ) ਕਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸੈਮੈਨੇਲਾ ਐਂਟਰਟਾਇਡਸ (ਐੱਸ.ਈ.) ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ।

ਪਿਛੋਕੜ BACKGROUND

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਐੱਸ.ਈ. ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਐੱਸ.ਈ. ਕਰਕੇ ਫੈਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਡਾ ਭਾਵੇਂ “ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੀ ਲੱਗੇ” ਪਰ ਅੰਡੇ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਐੱਸ.ਈ. ਕਾਰਣ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਮੁਰਗੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰਗੀ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅੰਡੇ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਐੱਸ.ਈ. ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜੇ ਐੱਸ.ਈ. ਕਾਰਣ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਅੰਡੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਐੱਸ.ਈ. ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸੇਧ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ DEFINITIONS

“ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਪਲਾਇਰ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹਾ ਸਪਲਾਈ ਕਰਤਾ ਜੋ ਸਿਰਫ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਹੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਿਯੰਤਰਕ ਏਜੰਸੀ ਪਾਸੋਂ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

“ਅੰਡਾ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗੀ, ਬੱਤਖ਼, ਹੰਸ, ਗਿਨੀ, ਬਟੋਰ, ਰਟਾਈਟ ਭਾਵ ਲੰਮੀ ਧੌਣ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਦੇ ਅੰਡੇ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ।

“ਗ੍ਰੈਡਿਡ ਅੰਡਾ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ ਉਹ ਅੰਡਾ ਜਿਸ ਦੀ ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ-ਸ਼ੁਦਾ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਅੰਡਾ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਜਾਂਚ, ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਪੈਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

“ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਪੂਲਿੰਗ” ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ। ਤੋੜ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਰਲਾਏ ਬਿਨਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੈਨਯੂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੱਤ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਅੰਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰਸੀਅਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ (ਹੀਟ ਨਾਲ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਨਯੂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਅੰਡੇ ਦੇ ਤਰਲ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਅੰਦਰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੇਧ GUIDELINE

ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ:

- ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਅੰਡੇ ਇੱਕੋ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲੈਣਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਆਮਲੇਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਣੀ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ), ਜਾਂ,
- ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ,
- ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੱਕ ਤੱਤ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ
- ਆਮਲੇਟ
- ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੋਸਟ
- ਚਟਣੀਆਂ
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਰੈਂਗਜ਼

ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਕੱਚੇ (ਅਣਪਕਾਏ) ਪਰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਤੀਰਾਮਿਸੂ)

ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਤਿਰਾਮਿਸੂ
- ਸੀਜ਼ਰ ਸੈਲੇਡ ਫ੍ਰੈਸਿੰਗ
- ਐਂਗ ਨੋਗ ਅਤੇ ਐਂਗ ਵ੍ਹਾਈਟ ਕੈਕਟੇਲਜ਼
- ਅਣਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਰੈਂਗਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰੈਂਚ ਮਰੈਂਗਜ਼)

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਭੋਕਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹਾਂ ਪੇਸਟ ਕਰਨੀਆਂ, ਜਾਂ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਬੱਧ ਕਰਨਾ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤੇ ਫਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅੰਡੇ
- ਤਰਲ ਅੰਡੇ – ਤਰਲ ਐਲਬਿਊਮਿਨ (ਅੰਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ) ਜਾਂ ਤਰਲ ਯੋਕ ਭਾਵ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ
- ਪ੍ਰੈਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਸਾਬਤ ਅੰਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੇਬਲਾਈਜ਼ਰ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ
- ਖੁਸ਼ਕ ਅੰਡੇ

ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

Minimum Internal Temperature* and Holding Times*
for Cooking Pooled Eggs or Foods Containing Pooled Eggs

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ °C (°F) Minimum Internal Temperature °C (°F)	ਰੱਖਣ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਾਂ Minimum Holding Time
63°C (145°F)	3 ਮਿੰਟ
66°C (150°F)	1 ਮਿੰਟ
68°C (155°F)	17 ਸਕਿੰਟ
70°C (158°F)	1 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਤੁਰੰਤ)

*ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਪੂਲ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 74°C (165°F) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੀਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

1. ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ Handling of Pooled Eggs

- 👉 ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਪਲਾਇਰ ਤੋਂ ਦਰਜਾਬੰਦ (ਗ੍ਰੇਡ) ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਹੀ ਖ਼ਰੀਦੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਅੰਡੇ ਜੋ ਲਿਬੜੇ ਜਾਂ ਤਿੜਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਗ਼ੈਰ-ਦਰਜਾਬੰਦ, ਲਿੱਬੜੇ ਜਾਂ ਤਿੜਕੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਐੱਸ.ਈ. ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 👉 ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਅੰਡੇ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ “ਬੈਸਟ ਬਿਫੋਰ ਡੇਟ” ਭਾਵ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਪਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਲੰਘ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- 👉 ਜਦੋਂ ਤਕ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 4°C (40°F) ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 👉 ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰਲ਼ਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 👉 ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਅੰਡੇ ਰਲ਼ਾਓ ਜਿੰਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। .
- 👉 ਰਲ਼ਾਏ ਹੋਏ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੈਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਲ਼ਾਏ ਜਾਣ ਸਾਰ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- 👉 ਰਲ਼ਾਏ ਹੋਏ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- 👉 ਜੇ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ Cleaning and Hygiene After Handling Eggs

- 👉 ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 👉 ਕੰਟੇਨਰ, ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ, ਪਲੇਟਾਂ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਵਾਂਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ Managing Eggs as Ingredients

ਕਰੋ DO	ਨਾ ਕਰੋ DON'T
✓ ਅੰਡੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਪਲਾਈ ਕਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਖ਼ਰੀਦੋ	✗ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
✓ ਅੰਡੇ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ	✗ ਅੰਡੇ ਦੇ ਕੱਚੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਯੋਕ) ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰੋਸਣੀਆਂ
✓ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਕਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਮੈਨਯੂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲਓ	✗ ਅੱਧ-ਪੱਕੇ ਅੰਡੇ ਪਰੋਸਣੇ
✓ ਸਾਰੇ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੂਲ ਕੀਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 1 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ 66°C)	✗ ਰਲ਼ਾਏ ਹੋਏ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਹਵਾਲੇ REFERENCES

ਬੀ.ਸੀ. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਕਟ, [Food Premises Regulation \(ਭੋਜਨ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਨਿਯਮ\)](#). B.C. Reg. 210/99

ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ - [Egg Safety \(ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ\)](#). ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ। 2013. ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਿਤ ਸੈੱਲ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ *ਸੈਮੋਨੇਲਾ* ਐਂਟਰਟਾਇਡਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ। ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/guide-ld/salmonella-enteritidis-eng.php>

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ। 2015. ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੋਲਟਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਿਊਮਨ *ਸੈਮੋਨੇਲਾ* ਐਂਟਰਟਾਇਡਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਸਤੇ ਕੋਮੀ ਰਣਨੀਤੀ। ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/guide-ld/salmonella-enteritidis-illness-maladie-eng.php>

Lee R, Beatty M, Bogard A, Esko MP, Angulo F, Selman C, EHSNET ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਡੇ-ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਜੋ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਐਂਟਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ EHS-Net ਅਧਿਐਨ। ਜਰਨਲ ਆਫ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ, 2004; 67(7):1444-1450.

USFDA- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ, [Food Code \(ਫੂਡ ਕੋਡ\)](#)। ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ:

<https://www.fda.gov/food/retail-food-protection/fda-food-code>

Leanne M. DeWinter, William H. Ross, Hélène Couture and Jeff F. Farber. ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ *ਸੈਮੋਨੇਲਾ* ਐਂਟਰਟਾਇਡਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਫੂਡ ਰਿਸਕ ਐਨਾਲਿਸਿਸ ਜਰਨਲ, 2011, Vol. 1, No. 1, 40-81. ਇੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ: <https://hrcak.srce.hr/file/107068>