

# CookSafe

Food Safety Assurance System

ਕੁੱਕਸੇਫ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਸਟਮ (Punjabi)



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

SCOTLAND  
Buidheann  
Inbhe-Bidhe  
an Alba

# ਮੁੱਖਬੰਧ

ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਾਓ, ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵੱਡੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਲਮਨੈੱਲਾ ਅਤੇ ਈ.ਕੋਲਾਈ 0157 ਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

1 ਜਨਵਰੀ 2006 ਨੂੰ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਹੈਜ਼ਰਡ ਅਨੈਲਿਸਿਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟ (Hazard Analysis and Critical Control Point) ਯਾਨੀ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ (HACCP) ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਾਗੂ ਕਰਨ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਦੇ ਲਈ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਏਜੰਸੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਨ 2005 ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Food Standards Agency Scotland) ਨੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਫੂਡ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਲਿਏਜ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁਪ (ਐੱਸ ਐਫ਼ ਈ ਐਲ ਸੀ) (HACCP Working Group of the Scottish Food Enforcement Liaison Committee (SFELC)) ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਨਾਂ ਕੁੱਕਸੇਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਹਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ (ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਫੂਡ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ (Scottish Food Advisory Committee) ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਗਈ। ਏਜੰਸੀ ਐੱਸ ਐਫ਼ ਈ ਐਲ ਸੀ ਦੀ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁਪ ਦੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਗਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਮਹਾਰਤ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਓ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਕਸੇਫ਼ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਅਫ਼ਸਰ (Local Authority Enforcement Officer) ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਯੂਰਪੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਕਸੇਫ਼ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਉੱਚੇ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਲਈ ਵਚਨ-ਬੱਧ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਰਜ ਐਮ ਪੇਟਰਸਨ



ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ  
ਅਗਸਤ 2004

# ਸਕਾਟਿਸ਼ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁਪ

## ਚੇਅਰਮੈਨ

ਵਿਲੀਅਮ ਹੈਮਿਲਟਨ . . . . . ਗਲਾਸਗੋ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ

## ਮੈਂਬਰ

ਕੈਥਰੀਨ ਬ੍ਰੈਡੀ . . . . . ਫੂਡ ਐਂਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ/ਰੈਸਟੋਰੇਟਰ

ਗੌਰਡਨ ਡੋਇਗ . . . . . ਐਬਡੀਨਸ਼ਾਇਰ ਕਾਉਂਸਿਲ

ਲੈਜ਼ਲੀ ਫਿਸ਼ਰ . . . . . ਸਟਰਲਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ

ਕੋਲਿਨ ਹਾਉਸਟਨ . . . . . ਫੂਡ ਸੈਂਟਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਐਚ ਕਿਊ

ਜਿਲੀਅਨ ਜਾਹਨਸਟਨ . . . . . ਪਰਥ ਐਂਡ ਕਿਨਰੋਸ ਕਾਉਂਸਿਲ

ਮੇਰੀ ਕ੍ਰਾਊਟ . . . . . ਸੈਕ੍ਰੀਟੇਰੀਅਟ, ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ  
ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਹੈਲੇਨ ਲੈਂਗ . . . . . ਗਲਾਸਗੋ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ

ਰੌਸ ਮੈਕਡੋਨਲਡ . . . . . ਸਕਾਟਿਸ਼ ਫੂਡ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ

ਜੈਨਿਸ ਓਇਨ . . . . . ਗ੍ਰੈਗਜ਼ ਆੱਫ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਚਾਰਲਸ ਪੈਨਮਨ . . . . . ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (ਨੌਰਥ  
ਲਨਾਰਕਸ਼ਾਇਰ ਕਾਉਂਸਿਲ ਵਲੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦ)

ਪੌਲੀਨ ਵਿਲਕਿਨਸਨ . . . . . ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਸਟੀਡਨ ਵਿਲੀਅਮਸਨ . . . . . ਸਿਟੀ ਆੱਫ ਐਡਿਨਬਰਾ ਕਾਉਂਸਿਲ

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁਪ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ  
ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ:

## ਕਲਜ਼ੂਮ ਅਖਤਰ

ਐਂਡੀ ਚੰਗ . . . . . ਐਂਬਰ ਰੀਜੰਟ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਗਲਾਸਗੋ

ਲਿਲੀਅਨ ਚੁੰਗ . . . . . ਯੈੱਨ ਓਰੀਐਂਟਲ ਐਂਡ ਟੈਪਾਨਿਆਕੀ  
ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਗਲਾਸਗੋ

ਸੁਖਵੀਰ ਢਿੱਲੋਂ . . . . . ਅਸ਼ੋਕਾ ਸ਼ੈਕਸ ਲਿਮਿਟਡ

ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ . . . . . ਡੰਡੀ ਕਾਲਿਜ

ਸਾਜ਼ੀਆ ਇਮਾਮ . . . . . ਡੰਡੀ ਸਿਟੀ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ

ਡਾਕਟਰ ਰੇਮੰਡ ਵੌਂਗ . . . . . ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆੱਫ ਸਟ੍ਰੈਥਕਲਾਈਡ

ਹੈਪਟਨ ਐਸੋਸੀਏਟਸ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਐਂਡ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਨਸਲਟੈਂਸਟਸ, ਐਬਰਡੀਨ

# ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਹਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਇਹਦੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ:

1. ਜਾਣ ਪਛਾਣ	ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਪੜ੍ਹੀ
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ	ਤਾਰੀਖ _____ ਦਸਤਖਤ _____

2. ਫਲੋਅ ਤਸਵੀਰਾਂ	ਫਲੋਅ ਤਸਵੀਰਾਂ ਭਰੀਆਂ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਫਲੋਅ (ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ) ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਤਾਰੀਖ _____ ਦਸਤਖਤ _____

3. ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟ	ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ
ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	ਤਾਰੀਖ _____ ਦਸਤਖਤ _____

4. ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮ	ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਤਾਰੀਖ _____ ਦਸਤਖਤ _____

5. ਰਿਕਾਰਡ	ਰਿਕਾਰਡ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਤਾਰੀਖ _____ ਦਸਤਖਤ _____

# ਕੁੱਕਮੇਫ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਸਟਮ

## 1. ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ



‘ਕੁੱਕਸੇਫ’ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਸਿਸਟਮ ‘ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਸਟਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ‘ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇ ਢੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਕੀ ਹੈ? ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਅਰਥ “ਰੈਜ਼ਰਡ ਅਨੈਲਿਸਿਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟ ਹੈ”

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ।

ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ ਹਰ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮਸਲੇ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ।

### ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

‘ਕੁੱਕਸੇਫ’ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਜ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

1. **ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ** - ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ
2. **ਫਲੋਅ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ** - ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਫਲੋਅ (ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ) ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
3. **ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ** - ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
4. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ** - ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
5. **ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ** - ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਈ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਕ **ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ** ਵੀ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਹਿੱਸੇ 5 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤਕ ਪੜ੍ਹੋ। ਪਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

### ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਦਾਇਰਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਇਹਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਖਾਸ ਢੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਕੁੱਕਸੇਫ' ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੁਣ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਯਾਨਿ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਟਾਫ਼ ਸਮਝ ਸਕੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਸਲਾਹ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੀ (Food Standards Agency) ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਰਥ ਕੱਢਣਾ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਲਿਕਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇ ਜਾਪੇ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।



### ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

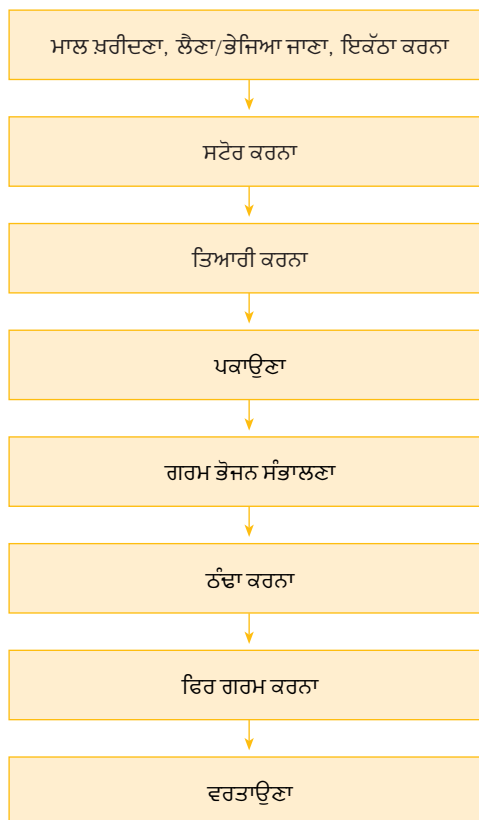
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਅੱਗੇ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ:

#### ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ

ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੰਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਸਮਝੋ।

ਇਸ ਲੜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਮਾਲ ਖਰੀਦਣਾ - ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਕੰਮ ਹੈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣਾ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੌਖੀ ਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:



ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਸਾਦੀ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕੰਮ ਨਾ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹੋਣ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



‘ਕੁੱਕਸੇਫ’ ਵਿਚ ਢਾਂਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖੁਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਇਹਦੇ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ **ਫਲੋਅ ਤਸਵੀਰ** ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

### ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

“ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ” ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ “ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ” ਕਰੋ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ
- ਕੈਮੀਕਲ
- ਠੋਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ

ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸਾਨਮਨੈੱਲਾ, ਈਕੋਲਾਈ ਅਤੇ ਬੈਸੀਲਸ ਸੈਰੀਅਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (ਛੂਡ ਪੁਆਇਜ਼ਨਿੰਗ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ:

- ਜੇ ਇਹ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ ਵਿਚ ਸਾਲਮਨੈੱਲਾ
- ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਜੇ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਹੀ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੋਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਕਾਏ ਹੋਏ/ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸਿੱਧਿਆਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਇਹਨੂੰ “ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਣਾ” ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਹੋਰ ਜਰਾਸੀਮਾਂ, ਯੀਸਟ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਮੀਕਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ। ਕੈਮੀਕਲ ਖ਼ਤਰੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਗਲਤ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਚੂਹੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੀਸਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ, ਲੱਕੜੀ, ਧਾਤ, ਵਾਲ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਲੋਂ ਪਾਇਆ ਗੰਦਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।



‘ਕੁੱਕਸੇਫ਼’ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। (ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

### ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾ ਲਓ, ਤਾਂ ਵਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਭ ਖਤਰੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ - ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ “ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ” ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

#### ਖਤਰਾ

ਖਤਰਨਾਕ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦਾ ਬਚ ਰਹਿਣਾ ਜੋ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

#### ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

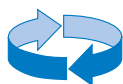
‘ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣਾ’

ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਕਾਏ/ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਤਕ ਖਤਰਨਾਕ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦਾ ਜਾਣਾ ਜੋ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ‘ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਢੰਗ’, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ



‘ਕੁੱਕਸੇਫ’ ਵਿੱਚ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

### ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਥਾਵਾਂ (ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟਸ ਸੀ ਸੀ ਪੀਜ਼, ਸੀ ਸੀ ਪੀ)

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟ (ਸੀ ਸੀ ਪੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਤਕ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟ (ਸੀ ਸੀ ਪੀ) ਜਾਂ ਖਾਸ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਮਿਸਾਲ: ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਕਰਨਾ**

ਜੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਾ ਕੇ ਠੰਢੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਸਾਲ ਵਿਚ ‘ਠੰਢੇ ਕਰਨਾ’ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟ (ਸੀ ਸੀ ਪੀ) ਹੈ।



‘ਕੁੱਕਸੇਫ’ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟਾਂ (ਸੀ ਸੀ ਪੀ) ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ **ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟਸ** ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

### ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ (ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੱਦਾਂ)

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਉਹ ਹੱਦਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤਕ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟਾਂ (ਸੀ ਸੀ ਪੀ) ‘ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟ (ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੱਦ) ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ:**

- ਜੇ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ  $5^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਾਂ  $5^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ‘ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟ’ ਜਾਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੱਦ ਹੈ
- ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੱਟੇ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ‘ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟ’ ਇਹ ਹੈ: “ਰੰਗਦਾਰ ਫੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ”

### ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਪੁਆਇੰਟਾਂ (ਸੀ ਸੀ ਪੀ) 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

**ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਦੀ ਮਿਸਾਲ:** ਫ੍ਰਿਜ਼ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਲਿਮਿਟ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ (ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ)। ਇੱਥੇ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਹੱਦ 5° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ 5° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਵਾਲੀ ਹੱਦ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਦੇ ਢੰਗ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਨੋਟ:** ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਹੱਦਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਮਪਾਨ ਵਾਂਗ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

**ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ,** ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੀਆਂ ਤੋਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ: “ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਤਾਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ”।



‘ਕੁੱਕਸੇਫ਼’ ਵਿਚ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਝਾਓ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਤੁਹਾਥੋਂ ਰੱਖੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਸਹੀ ਹਨ। (ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ **ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟਸ** ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

### ਰਿਕਾਰਡ

ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੇ ਜਾਣ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਤ ਹਿੱਸੇ ਭਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ‘ਰਿਕਾਰਡਾਂ’ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ‘ਕੁੱਕਸੇਫ਼’ ਦੇ ਫ਼ਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਹੈ।



‘ਕੁੱਕਸੇਫ਼’ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਫ਼ਾਰਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ **ਰਿਕਾਰਡਾਂ** ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਦੇ ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਹੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਂਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਫ਼ਸਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ

ਜੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਹੱਦ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ “ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ”।

ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਮਗਰੋਂ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

#### ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਦਾ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਤਾਪਮਾਨ 5° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਹੈ, ਪਰ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ 12° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ 'ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਇਹ ਹੋਏਗੀ: “ਮੈਨਟੇਨੈਂਸ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ”
- ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਹੱਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ “ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ/ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ” ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਤੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਫੱਟੇ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦਿਸੇ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਇਹ ਹੋਏਗੀ: “ਫੱਟੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ, ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਿਖਲਾਈ/ਸਲਾਹ ਦਿਓ”

ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੋ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸੰਬੰਧਤ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ - ਜਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਣਾ - ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ



‘ਕੁੱਕਸੇਫ਼’ ਵਿਚ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
(ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਚਾਰਟਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

## ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ

ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪੂਰੇ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਢੰਗ ਖ਼ਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਿਚ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ
- ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ
- ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਢੰਗ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਜ਼ੇ ਹੋਣ (ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ **ਰਿਕਾਰਡਾਂ** ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਪੜ੍ਹੋ)

ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।



ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਚੈਕ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ 'ਕੁੱਕਸੇਫ' ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਪੁਸ਼ਟੀ" ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। (ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ **ਰਿਕਾਰਡਾਂ** ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)

## ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਸਹੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਦੇ ਢੰਗਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਣੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੂਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

'ਕੁੱਕਸੇਫ' ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਢਾਂਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਸਟਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਉਹ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਇਸ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨ-ਬੱਧ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਮਗਰੋਂ ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਕੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਪਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

**ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ**

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਕੁੱਕਸੇਫ' ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ	ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਐਚ ਏ ਸੀ ਸੀ ਪੀ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਹਨ।
ਅਲਰਜੀ	ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ	ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਬੈਕਟੀਰੀਆ	ਇਕ ਸੈੱਲ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਗਰੁਪ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਡਿਟਰਜੈਂਟ	ਕੋਈ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕੈਮੀਕਲ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇ।
'ਤਕ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ' ਤਾਰੀਖ	ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਤਾਰੀਖ ਜਿਸ ਤਕ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ।
ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ	ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿਚਲਾ ਤਾਪਮਾਨ।
ਗੰਦੀ ਹੋਣਾ	ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਾ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜਰਾਸੀਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ	ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿਹਦਾ ਮਕਸਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤਕ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤਕ ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਕਰਨ।
ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ	ਜਿਹੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ	ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਕਦਮ ਖਾਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਫ਼ਿਜ਼ ਵਿਚ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ	ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਹਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।
'ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ' ਤਾਰੀਖ	ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਤਾਰੀਖ ਜਿਹੜੀ ਥਾਅਦ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।