

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ Pasteurized and Raw Milk

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੰਨ ਹੈ?

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਉਹ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜੋ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਦਸੇ ਗਏ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਰਾਸੀਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਰਗੇ ਉਹ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ *ਕੈਮਪਾਇਲੋਬੈਲਟਰ, ਈ.ਕੋਲਾਈ O157:H7, ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ, ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਗਾਵਾਂ, ਬਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਡੋਅਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵੇਚਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ, ਇੱਕ ਲਸੀਸ਼ੁਸ਼ਾ ਡੋਅਰੀ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਡੀ ਹੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਯੂਐਸ ਦੇ ਰੋਗ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ 150 ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਉੱਤੇ ਇੰਨੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ

ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਕਰਕੇ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹਲੇ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰੋਸਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਵਪਾਰਕ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦਿਆ ਦੁੱਧ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡੋਅਰੀ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮ ਗੇਟ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਤੋਂ ਜਾਂ *ਗਰੂ ਸ਼ੋਅਰ* ਦੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ, ਜਾਂਚਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨੀਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਲੋਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ
ਚ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਹਟਾ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ:

ਗਰਮੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ (ਹੀਟ ਮੈਥਡ): ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਓ (77° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ /171° ਫੈਰਨਹਾਇਟ)। ਸਾਫ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ, ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਣ ਦਿਓ

ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ (Chemical method) (200 ਪੀਪੀਐਮ ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ): 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਸਤਿਹ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿਨਟ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਲੋਰੀਨ ਡਿਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਸੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

2. **ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬੋਇਲਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ।** ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬੋਇਲਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 74 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ। ਨੋਟ: ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ

3. **ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ 74 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ**

ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚੋ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ; ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਦੇ ਤਲੇ ਜਾਂ ਸਾਇਡ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ

ਤਾਪਮਾਨ 74 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 74 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਅਤੇ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਟਾਇਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

4. **ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ**

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬੋਇਲਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ 20° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ

5. **ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ**

ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ 4 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਕਰੇਗਾ

ਸਹੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਹੇਠ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਅਵਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਪਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ 604 707-2440 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ

www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety ਤੇ ਜਾਓ।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।