ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 1-2% ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ 5-8% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ (ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਵਜੋਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਐਲਰਜਨ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਸੁੰਘਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਬਚਣਾ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ।ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਲਰਜਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘਾਤਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਮੰਗੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਇੱਕੋ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸੀਲਿਏਕ ਰੋਗ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਗਲੂਟਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਰਾਈ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੀਲਿਏਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਉਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 14 ਐਲਰਜਨਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਚੇ ਜਾਂ ਰਹੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ 14 ਐਲਰਜਨ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।
- ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਐਲਰਜਨ 'ਰਹਿਤ' ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਐਲਰਜਨ 14 ਐਲਰਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਗਲਤ ਜਾਂ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਂ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਆਨ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ: ਜਿਸਨੂੰ ਪੈਕਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- 1 ਅਕਤੂਬਰ 2021 ਤੋਂ, ਸਿੱਧੀ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ (Prepacked for Direct Sale - PPDS) ਤੇ ਐਲਰਜਨ ਲੇਬਲਿੰਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। PPDS ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਚੋਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਲਾਦ, ਹੋਰ ਭੋਜਨ। ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 14 ਐਲਰਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਦੇਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ: ਐਲਰਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਤੀ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ) ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਫੂਡ ਐਲਰਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਰੀ, ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਐਲਰਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰੋਬਾਰ (Safer Food Better Business)।
- ਭੰਡਾਰ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਐਲਰਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ 14 ਨਿਰਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ 'ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ' ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਐਲਰਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲੇ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਐਲਰਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲੇ ਆਪਸੀ ਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜਨ ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਐਲਰਜਨ ਤੋਂ ਆਪਸੀ ਦੂਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਐਲਰਜਨ ਰਹਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਐਲਰਜਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਆਟਾ, ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ। ਡੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਦਲਵਾਂ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਪਲਾਇਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਸਪੈਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ/ਵਿਅੰਜਨ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੀਨੂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ। ਐਲਰਜਨ-ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਰਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੈਫ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- 'ਕੋਈ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ' ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ; ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਐਲਰਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਾ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣੋ

- ✔ **ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ**
- ✔ **ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ/ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**
- ✔ **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਲਰਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹਨ**
- ✔ **ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ**
- ✔ **ਆਪਸੀ ਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ**
- ✔ **ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ**
- ✔ **ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ/ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ**
- ✔ **ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ/ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ**
- ✔ **ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ**
- ✔ **ਦੋ ਵਾਰ ਪੁੱਛੋ, ਅਨੁਮਾਨ ਕਦੇ ਨਾ ਲਾਓ**
- ✔ **ਐਲਰਜੀ/ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ**
- ✔ **ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ**

ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਰੋਤ www.food.gov.uk 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ/ਵਪਾਰਕ ਮਿਆਰ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

Newport City Council / Cyngor Dinas Casnewydd

Cyngor Monmouthshire County Council / Sir Fynwy

Cyngor Bwrdeisdref Sirol Blaenau Gwent County Borough Council

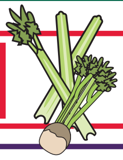
Torfaen County Borough / Bwrdeistref Sirol Torfaen

Caerphilly County Borough Council / Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

14 ਐਲਰਜਨ

14 ਐਲਰਜਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਐਲਰਜਨ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:

1 ਸੈਲਰੀ

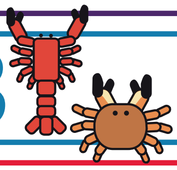


ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਲਰੀ ਦੇ ਡੰਡੇ, ਪੱਤੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੇਲੇਰੀਅਕ ਨਾਮਕ ਜੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਰੀ ਵਾਲੇ ਨਮਕ, ਸਲਾਦ, ਕੁਝ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਟਾਕ ਕਿਊਬ ਵਿੱਚ ਸੈਲਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2 ਗਲੂਟੇਨ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ

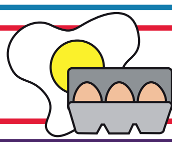
ਕਣਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੈਲ ਅਤੇ ਖੁਰਾਸਾਨ ਕਣਕ/ਕਾਮੁਟ), ਰਾਈ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਜਵੀ ਅਕਸਰ ਆਟੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਬੈਟਰ, ਬ੍ਰੈਡਕ੍ਰੰਬ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕੇਕ, ਕੂਸਕੂਸ, ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ, ਪਾਸਤਾ, ਪੇਸਟਰੀ, ਸਾਸ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਟਾ ਧੂੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3 ਕਰੱਸਟੇਸ਼ਨ



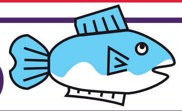
ਕਰੱਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੇਕੜੇ, ਲਾਬਸਟਰ, ਝੀਂਗੇ ਅਤੇ ਸਕੈਂਪੀ। ਝੀਂਗਾ ਪੇਸਟ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਥਾਈ ਅਤੇ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਤਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4 ਆਂਡੇ



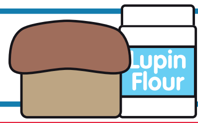
ਆਂਡੇ ਅਕਸਰ ਕੇਕ, ਕੁਝ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਮੇਓਨੀਜ਼, ਮੂਸਜ਼, ਪਾਸਤਾ, ਕੀਸ਼, ਸਾਸ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਗਲੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5 ਮੱਛੀ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੁਝ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਸਾਸਾਂ, ਪੀਜ਼ਾ, ਚਟਣੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਸਟਾਕ ਕਿਊਬ ਅਤੇ ਵਰਸੇਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਗੇ।

6 ਲੂਪਿਨ



ਹਾਂ, ਲੂਪਿਨ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ! ਲੂਪਿਨ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬਰੈੱਡ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7 ਦੁੱਧ

ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਕ੍ਰੀਮ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਗਲੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਪਾਊਡਰਡ ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

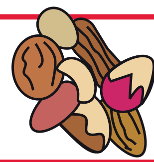
8 ਮੌਲਸਕ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਸਲ, ਜਮੀਨੀ ਘੋਗੇ, ਸਕੁਇਡ ਅਤੇ ਵ੍ਹੇਲਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਪ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਸਟਿਊ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9 ਸਰ੍ਹੋਂ

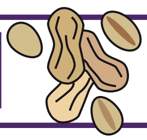
ਤਰਲ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਬਰੈੱਡ, ਤਰੀ, ਮੈਰੀਨੇਡ, ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

10 ਮੇਵੇ



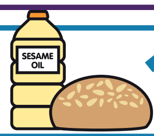
ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਕਰੋ (ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉੱਗਦੀ ਹੈ), ਇਹ ਉਸ ਮੇਵੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਖ਼ਤਾਂ 'ਤੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰੈੱਡ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕਰੈਕਰ, ਮਿਠਆਈ, ਗਿਰੀ ਦੇ ਪਾਊਡਰ (ਅਕਸਰ ਏਸ਼ੀਅਨ ਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ), ਸਟਿਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਪਕਵਾਨ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਮਾਰਜ਼ੀਪਨ (ਬਦਾਮ ਦਾ ਪੇਸਟ), ਗਿਰੀ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਮੇਵੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

11 ਮੂੰਗਫਲੀ



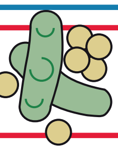
ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗ੍ਰਾਊਂਡਨੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਤਰੀ, ਮਿਠਆਈ, ਸਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਟੇ ਸਾਸ), ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

12 ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ



ਇਹ ਬੀਜ ਅਕਸਰ ਬਰੈੱਡ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਹੈਮਬਰਗਰ ਬਨ ਤੇ ਛਿੜਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਬਰੈੱਡਸਟਿਕ, ਹੁਮਸ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਾਹਿਨੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਟੋਸਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13 ਸੋਇਆ



ਅਕਸਰ ਬੀਨ ਦਹੀਂ, ਐਡਮਾਮੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਿਸੋ ਪੇਸਟ, ਟੈਕਸਚਰਡ ਸੋਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੋਇਆ ਆਟਾ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸੋਇਆ ਪੂਰਬੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

14 ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ

(ਕਈ ਵਾਰ ਸਲਫਾਈਟਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਅਕਸਰ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਗੀ, ਸੁੱਕੀ ਖੁਰਮਾਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੂਨਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਈਨ ਅਤੇ ਬੀਅਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।