



## ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ

### Unpasteurized Fruit/Vegetable Juices and Ciders: A Potential Health Risk

ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ (ਕੀਟਾਣੂਆਂ) ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਕੱਚੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਟ੍ਰੀਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸ਼ੈਲਫ ਲਾਇਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀ ਲਏ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸ ਵਿੱਚ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਦੀਆਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ 29 ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਕਰਕੇ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ (1990-2010) ਵਿੱਚ 1,700 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ, ਔਰੈਂਜ਼ ਜੂਸ ਅਤੇ ਲੈਮੋਨੇਡਾਂ ਵਰਗੇ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਦੂਸਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਨਾਸ, ਗਾਜਰਾਂ, ਨਾਰੀਅਲ, ਗੰਨੇ, ਕੇਲੇ, ਅਸਾਏ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਜੂਸਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੋਗਾਣੂ ਹਨ *ਈ.ਕੋਲਾਈ* O157 ਅਤੇ O111 (*E.coli* O157 and O111), *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (*Salmonella*), *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* (*Cryptosporidium*) ਅਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ (norovirus)। ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ *ਵਿਬਰੀਓ ਕੋਲੇਰੇਏ* (*Vibrio cholerae*), *ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਬੋਟੁਲੀਨਮ* (*Clostridium botulinum*), ਯੀਸਟ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ।

ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- *ਈ.ਕੋਲਾਈ* O157:ਐੱਚ7 ਕਰਕੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੋਟੁਲਿਜ਼ਮ (Botulism) ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* (*Cryptosporidium*) ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ:

- ਨਿਆਣੇ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ)
- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚਆਈਵੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ)

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਕੂਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਡੇਕੇਅਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੂਸ ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਫਾਰਮਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮਰ ਮਾਰਕਿਟਾਂ ਨੂੰ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੂਸ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਈ.ਕੋਲਾਈ ਓ157:ਐੱਚ7 (E. coli O157:H7) ਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਥੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਈ.ਕੋਲਾਈ ਓ157:ਐੱਚ7 ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਡੰਗਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਧਣ, ਵਾਢੀ, ਭੰਡਾਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇਕਰ ਜੂਸ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੂਸ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ “ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ” ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੂਸ ਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਰ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਾਜ਼ਾ ਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਜੂਸਾਂ ਦੀ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਨਾ ਸਵੈ ਇੱਛੁਤ ਹੈ। ਜਾਂਚੇ ਜੇਕਰ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ “ਅਨਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ” ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੂਸ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਰੇਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## ਕੀ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੂਸ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 16 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 85° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (185° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਧਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ (refrigeration) ਜੂਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਏਗਾ?

ਨਹੀਂ। ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪੀ ਲਵੋ।

## ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਵਾਂ?

- ਈ.ਕੋਲਾਈ ਓ157:ਐੱਚ7 ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (pasteurization) ਰਾਹੀਂ ਹੈ
- ਕੱਚੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਜੂਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ 70° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ
- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ) ਨੂੰ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਉਤਪਾਦ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੀਆ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਵਰਤੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #03 ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ](#)
- [HealthLinkBC File #22 ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੋਟਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ](#)
- [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕ](#)
- [HealthLinkBC File #59b ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #59c ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#)

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।