



ਸੰਬੰਧਿਤ HACCP ਚਾਰਟ: ਸਾਰੇ HACCP ਚਾਰਟ

ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਐਲਰਜੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ 14 ਮੁੱਖ ਐਲਰਜੀਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਨੂ ਰਾਹੀਂ) ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ

ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨ (ਰਿਟੇਨਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ (EU) ਨੰਬਰ 1169/2011) ਅਤੇ ਫੂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ

(ਸਕੈਟਲੈਂਡ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 2014 ਦੇ ਤਹਿਤ, ਇਹ **ਫਰਜ਼ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ** 'ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਸਬੰਧਤ

14 ਐਲਰਜੀਨ) ਸਹੀ, ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ।

ਇੱਥੇ 14 ਮੁੱਖ ਐਲਰਜੀਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਨੂ ਰਾਹੀਂ) ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਐਲਰਜੀਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ

ਕਣਕ (ਸਪੈਲਟ, ਖੇਰਾਸਾਨ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ), ਰਾਈ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਜਵੀ ਅਜਿਹੇ ਅਨਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨਾਜ ਆਟੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਟਰ, ਬ੍ਰੈੱਡਕ੍ਰੰਬਸ, ਬਰੈੱਡ, ਕੇਕ, ਕਾਸਕੂਸ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ, ਪਾਸਤਾ, ਪੇਸਟਰੀ, ਸਾਸ, ਸੂਪ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜੋ ਆਟੇ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬ੍ਰਾਂਡ ਆਦਿ।



ਅੰਡੇ
ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਮੁਰਗੀ, ਬੱਤਖ, ਬਟੇਰ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਅੰਡੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਕੁਝ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ, ਮੇਅਨੀਜ਼, ਮੂਸ, ਪਾਸਤਾ, ਕਿਊਚ, ਸਾਸ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਗਲੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਰ੍ਹੋਂ
ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਰ੍ਹੋਂ ਨੂੰ ਬਰੈੱਡ, ਕਰੀ, ਮੈਰੀਨੇਡ, ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਸੂਪ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਅਕਸਰ ਹੈਮਬਰਗਰ ਬਨ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਰੈਡਸਟਿਕਸ, ਹੂਮਸ, ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ, ਤਾਹਿਨੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ

ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਉੱਗਦੇ ਗਿਰੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ - ਬਦਾਮ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ, ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ, ਪੇਕਨ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟਸ, ਪਿਸਤਾ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਮੈਕਡਾਮੀਆ (ਜਾਂ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ) ਗਿਰੀਦਾਰ। ਬਰੈੱਡ, ਬਿਸਕੂਟ, ਕਰੈਕਰ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਨਟ ਬਟਰ, ਨਟ ਪਾਊਡਰ (ਅਕਸਰ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ), ਹਿਲਾ ਕੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਕਵਾਨ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਮਾਰਜ਼ੀਪਾਨ (ਬਾਦਾਮ ਦਾ ਪੇਸਟ), ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਤੇਲ, ਸਾਸ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਟਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਕ੍ਰਸਟੇਸ਼ੀਅਨਜ਼

ਕ੍ਰਸਟੇਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੇਕੜੇ, ਝੀਂਗਾ, ਪ੍ਰੈਨਸ ਅਤੇ ਸਕੈਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਝੀਂਗਾ ਸਾਸ, ਝੀਂਗਾ ਪੇਸਟ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਾਈ ਅਤੇ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ), ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਸਟਾਕ, ਪੇਲਾ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਸੂਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਸਕ ਅਤੇ ਬੇਇਲਾਬੈਸੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲਫਾਈਟਸ

ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲਫਾਈਟਸ ਅਕਸਰ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਗੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀ, ਪੂਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੱਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਝੀਂਗਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਵਾਈਨ ਅਤੇ ਬੀਅਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਅਜਵਾਇਨ

ਅਜਵਾਇਨ ਵਿੱਚ ਸੈਲਰੀ ਦੇ ਡੰਡੇ, ਪੱਤੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੇਲੇਰਿਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਵਾਇਨ ਲੂਣ, ਸਲਾਦ, ਕੁਝ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ, ਸੂਪ, ਸਟਾਕ ਕਿਊਬ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੈਲਰੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਦੁੱਧ

ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਗਾਵਾਂ, ਭੇਡਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਕਰੀਮ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬੁਰਸ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਾਸ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



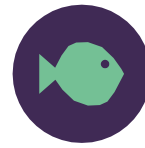
ਸੋਇਆਬੀਨ

ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ ਸੋਇਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟੋਫੂ/ਬੀਨ ਦਹੀਂ, ਐਡਮੇਮ ਬੀਨਜ਼, ਮਿਸੋ ਪੇਸਟ, ਟੈਕਸਟਚਰਡ ਸੋਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੋਇਆ ਆਟਾ ਜਾਂ ਲੇਸੀਥਿਨ E322 (ਜੋ ਸੋਇਆ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਇਆ ਪੂਰਬੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸਾਸ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੂੰਗਫਲੀ

ਮੂੰਗਫਲੀ ਫਲੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਿਸਕੂਟ, ਕੇਕ, ਕਰੀ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਸਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੱਤੇ ਸਾਸ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਮੱਛੀ

ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਫਿਨਡ ਮੱਛੀ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੈਵੀਆਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਸ਼ ਸਾਸ, ਵਰਸੇਸਟਰਸਾਇਰ ਸਾਸ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਸਲਾਦ), ਸਟਾਕ ਕਿਊਬ ਆਦਿ।



ਮੇਲਸਕਸ

ਮੇਲਸਕਸ ਵਿੱਚ ਮੱਸਲ, ਸੀਪ, ਸਕੈਲਪ, ਐਸਕਾਰਗੇਟ (ਘੱਗੇ), ਆਕਟੋਪਸ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਿਆਹੀ ਸਮੇਤ ਸਰੁਇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਓਇਸਟਰ ਸਾਸ, ਪੇਲਾ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਸੂਪ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਲੂਪਿਨ

ਲੂਪਿਨ ਦੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਪਾਸਤਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ. ਲੈਕਟੋਜ਼ ਉਹ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੱਛਣ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਵੀ।

ਐਲਰਜੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇੱਕ ਫੂਡ ਬਿਜਨਸ ਆਪਰੇਟਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਐਲਰਜੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੇਬਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ:

- ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
ਨੋਟ:- ਡਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਡਰਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਹਾਤੇ ਤੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੂਦੀ, ਜੂਸ, ਕਾਕਟੇਲ, ਆਦਿ
- ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜੀਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ ਅਲਰਜੀਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ।

ਘੱਟ ਗਲੂਟਨ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲੂਟਨ ਮੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਗਲੂਟਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ 'ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ' ਜਾਂ 'ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਲੂਟਨ' ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਧਰ ਹਨ:

- 'ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ' - 20 mg/kg ਗਲੂਟਨ।
- 'ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਲੂਟਨ' - 100 mg/kg ਗਲੂਟਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ਼ ਅਨਾਜ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਟਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ 'ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਲੂਟਨ' ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਕੇਟਰਿੰਗ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਫੂਡ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸਿਰਫ਼ 'ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ' ਵਾਕੰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ ਗਲੂਟਨ ਦੇ 20 ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ 'ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਲੂਟਨ' ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਗਲੂਟਨ-ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਗਲੂਟਨ ਕਰਾਸ-ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ 'ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ' ਜਾਂ 'ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਲੂਟਨ' ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬੇਕਰੀ/ਘਰੇਲੂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਟੇ ਦੀ ਧੂੜ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਲੂਟਨ ਮੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਐਲਰਜੀਨ ਫੂਡ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜੀਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
2. ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ
3. ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ
4. ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ

ਹੇਠਾਂ ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਟੂਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ;

[ਐਨਲਾਈਨ ਐਲਰਜੀਨ ਸਿਖਲਾਈ](#)

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਕੋਟਰਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

[MenuCal](#)

MenuCal ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਐਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। MenuCal ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜੀਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HACCP (ਖਤਰੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕੁੱਕਸੇਫ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਫੂਡ ਐਲਰਜੀਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਤਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਐਲਰਜੀਨ ਸਿਰਫ਼ ਰਸੋਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰਾ ਹਨ। ਜੇ ਡਰਿੰਕਸ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਕਾਕਟੇਲ ਆਦਿ) ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

- ਸਮੱਗਰੀ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਸਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਬਦਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਲਰਜੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਲ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਐਲਰਜੀਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਆਰੀ ਪਕਵਾਨ

- ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮਿਆਰੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਵਿਅੰਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਇੱਕੋ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਲਰਜੀਨ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਮਿਆਰੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਨਾਂ ਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ 'ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ' ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਪਕਵਾਨਾਂ (ਰੇਜ਼ਾਨਾ/ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼) ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸ਼/ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਥੇ ਇੱਕ [ਮਿਆਰੀ ਵਿਅੰਜਨ ਟੈਂਪਲੇਟ](#) ਹੈ ਜੋ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ [Menucal tool](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 2: ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਪੁਰਦਗੀ ਅਤੇ ਲੇਬਲ

- ਸਮੱਗਰੀ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਡਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਰੇਸਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਅਤੇ ਚਲਾਨ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਗੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। - ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਿਆਦੀ ਪਕਵਾਨ

- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਮਿਆਦੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਪਕਵਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮਿਆਦੀ ਪਕਵਾਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ/ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬ੍ਰਾਂਡ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਸਪਲਾਇਰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਿਛਲੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਜਾਂ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਾਧੂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਐਲਰਜੀਨ ਹਨ। - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੈਚ ਦੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਲੈਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਘੱਟ ਸਟਾਕ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੋਨਤੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਦਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਭੰਡਾਰਨ

- ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਰਜੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਆਟਾ, ਨੂੰ ਏਅਰ-ਟਾਈਟ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਕੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡੱਬਿਆਂ 'ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭੋਜਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀਨ।

ਅੰਤਰ-ਦੁਸ਼ਣ

- ਐਲਰਜੀਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ/ਉਪਕਰਨ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਇੱਕੋ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਐਲਰਜੀਨ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਨ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਟੇ ਦੀ ਯੂੜ, ਛਿੜਕਾਅ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਿਫਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਐਲਰਜੀ-ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਟਾਪਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ — ਐਲਰਜੀ-ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਐਲਰਜੀ-ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। **ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ!** ਐਲਰਜੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਮਿੰਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ

- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਐਲਰਜੀਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਯੂੜ, ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ 2 ਪੜਾਅ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ([ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇਖੋ](#)) ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ([ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇਖੋ](#))।

- ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੋੜਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਿਊਮ ਪੈਕਰ, ਡੀਪ ਫੈਟ ਫ੍ਰਾਈਰ, ਸਲਾਈਸਰ ਆਦਿ। ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਖਰਾ ਐਲਰਜੀਨ-ਨਿਯੁਕਤ ਉਪਕਰਣ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਤ੍ਹਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀ ਪੀੜਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਨਿਯਮ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਪੀੜਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ:

- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ/ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਵਿਹਾਰਕ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਫੈਟ ਫਰਾਈਅਰ, ਵੈਕਿਊਮ ਪੈਕਰ ਆਦਿ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜਿੱਥੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਆਰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਕਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਤਿਆਰ ਡਿਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਅਲਰਜੀਨਿਕ ਸਾਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਐਲਰਜੀ-ਮੁਕਤ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬੁਫੇ ਜਾਂ ਡਿਸਪਲੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਐਲਰਜੀ-ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਿਸ਼ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ।
- ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਸੰਜੋਗ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। - ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ 'ਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਫ੍ਰੈਚ, ਕ੍ਰਾਉਟਨਸ, ਕਾਕਟੇਲ 'ਤੇ ਸਜਾਵਟ, ਮਿਠਾਈਆਂ 'ਤੇ ਟੌਪਿੰਗਜ਼ ਆਦਿ।

ਟੈਕ ਅਵੇ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ

- ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਆਰਡਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਨਲਾਈਨ ਮੀਨੂ/ਆਰਡਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਨਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਲਾਈਨ ਮੀਨੂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ।
- ਫੂਡ ਬਿਜ਼ਨਸ ਆਪਰੇਟਰ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੂਰੀ ਦੀ ਵਿਕਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜੋ ਟੈਲੀਫੋਨ/ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਖਰੀਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ (ਮੁਫਤ):
 - ਖਰੀਦਕਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਅਤੇ
 - ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਪਲ 'ਤੇ।

ਕਦਮ 3: ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ

ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਾਹਕ ਦੇ ਐਲਰਜੀਨ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਟਾਫ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ਮੰਨ ਲਓ!**

ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ [Allergen ਸਿਖਲਾਈ ਟੂਲ](#) ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਹਨ:-

| ਪ੍ਰਬੰਧਨ | ਰਸੋਈ | ਹਾਊਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ | ਟੇਕਅਵੇਅ/ਡਿਲਿਵਰੀ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਸਾਰੇ ਐਲਰਜੀਨ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ | ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ, ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਦੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ | ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰੱਖੋ | ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਆਰਡਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਹੈ। |
| ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ | ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਆਦੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ | ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ | ਪਕਵਾਨ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾਓ |
| ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ | ਰਸੋਈ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੇਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ | ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਾਹਕ ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ | ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀਨ ਮੀਨੂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਨਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ |
| ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਸਟਾਫ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। | ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਓ | ਜਿੱਥੇ ਆਰਡਰ ਐਲਰਜੀਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਆਰਡਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ | ਅਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ)। |
| | ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਦੀ ਵਿਅੰਜਨ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ | ਪਕਵਾਨ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾਓ | |

ਕਦਮ 4 ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੀਨੂ ਜਾਂ ਚਾਕਬੋਰਡ 'ਤੇ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰਨਾ ਕਿ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਵੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ' ਆਪਣੇ ਮੀਨੂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ ਕਿ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਬਦਾਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਰਟਕ੍ਰੋਡ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਮੂਸ" ਜਾਂ "ਮੂੰਗਫਲੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਸਾਟੇ ਸੌਸ" ਜਾਂ ਮੈਰੀਨੇਡਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੈਰੀਨੇਡ ਚਿਕਨ।

ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ

- ਬੁਕਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਂ - ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ - ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਲਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਆਰਡਰ ਲੈਣਾ - ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।
- ਆਰਡਰ ਲੈਣਾ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਕਵਾਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾਓ ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਸੈੱਫ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ।
- ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਲਰਜੀਨ ਮੁਕਤ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸਟਾਫ ਸੰਚਾਰ - ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਟ ਸਟਾਫ ਦੀ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾਓ ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਸੈੱਫ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ।
- ਬੁਫੇ - ਜਿੱਥੇ ਗਾਹਕ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਬੁਫੇ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ. ਪੈਕੇਜ, ਗੈਰ-ਪ੍ਰੀਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਲਰਜੀਨ ਲੇਬਲਿੰਗ ਨਿਯਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

| ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਵਿਧੀ | ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ | ਗੈਰ - ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ | ਸਿੱਧੀ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ | ਦੂਰੀ ਦੀ ਵਿਕਰੀ |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ | ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (ਅੰਤਿਮ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮਾਸ ਕੇਟਰਰਾਂ ਨੂੰ), ਜਿੱਥੇ ਉਤਪਾਦਕ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਧੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੈਕਿੰਗ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ | ਗੈਰ-ਪ੍ਰੀਪੈਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਨਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਢਿੱਲੇ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। | ਉਸੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅੰਤਿਮ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ:- - ਉਸੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ - ਉਸੇ ਸਾਈਟ 'ਤੇ - ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਕੀਟ ਸਟਾਲ, ਮੋਬਾਈਲ ਵਾਹਨ। | ਦੂਰੀ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਜਾਂ ਦੂਰੀ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੁਆਰਾ ਵੇਚਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ, ਸਪਲਾਇਰ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਭੌਤਿਕ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। |
| ਉਦਾਹਰਨ | ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਨਡ ਭੋਜਨ, ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ। | ਇੱਕ ਪ੍ਰਚੂਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਆਦੀ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਢਿੱਲੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੇਲਡ ਮੀਟ, ਪਨੀਰ, ਕਵਿਚ, ਪਕੌੜੇ ਅਤੇ ਡਿਪਸ, ਤਾਜ਼ਾ ਪੀਜ਼ਾ, ਮੱਛੀ, ਸਲਾਦ ਬਾਰ, ਬੋਕਰੀ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਕੇਟਰਿੰਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਗਏ ਆਦਿ। ਇਹ ਖਪਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਟੇਕਅਵੇ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ | ਸੈਂਡਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਪਭੋਗਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਉਸੇ ਆਪਰੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟ ਸਟਾਲ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਪਰਿਸਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਪਰੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਮੋਬਾਈਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। | ਟੇਕਅਵੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। <i>ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਨਲਾਈਨ ਬਜ਼ਾਰਪਲੇਸ ਰਾਹੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਿਆ ਭੋਜਨ।</i> |
| ਲੇਬਲਿੰਗ ਲੋੜਾਂ | ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ, ਬੇਲਡ, ਅੰਡਰਲਾਈਨ ਆਦਿ) ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਮਕਰਨ ਅਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ | ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਫਾਰਮੈਟ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੈਗ ਜਾਂ ਟਿਕਟਾਂ, ਚਾਕ ਬੋਰਡ, ਮੀਨੂ, ਲੇਬਲ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਮਕਰਨ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। | ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਲਰਜੀਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ, ਬੇਲਡ, ਅੰਡਰਲਾਈਨ ਆਦਿ)। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਮਕਰਨ ਅਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। PPDS Guidance ਲਈ ਲਿੰਕ | <i>ਦੂਰੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰਵ-ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ, FIC ਦੇ ਅਨੁਛੇਦ 9(1) ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਟਿਕਾਊਤਾ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਖਰੀਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਦੇ/ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</i> ਗੈਰ-ਪ੍ਰੀਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਖਰੀਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ FBO ਦੁਆਰਾ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ |

ਬਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ) ਦੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜੀਨ ਲੇਬਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ 'ਕਿਸੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਵਰਤਦਾ ਹੈ...' ਜਾਂ 'ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ' ਜਾਂ 'ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ...'। ਇਹਨਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਜੋਖਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਲੇਬਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਇਹਨਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਵਕ ਐਲਰਜੀਨ ਹੋਵੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਡਾਟਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਸਲ ਜੋਖਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਇਦ ਕ੍ਰਾਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਗਾਹਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਫਸਟ ਏਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ - ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?¹

[Anaphylaxis - ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ | NHS ਸੁਚਿਤ](#)

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ: - ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

ਜੇ ਜਨਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਐਲਰਜੀਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ:

- ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਅਜੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨਾ, ਲੇਬਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਭਾਗ 1 ਅਤੇ ਭਾਗ 2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ, ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਾਊਸ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਮੀਨੂਕਲ ਟੈਪਲੇਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਭਾਗ 1 : ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ

ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਆਰੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਐਲਰਜੀਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਅਤੇ ਵੇਚਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 2: ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਪਿਛਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਕਦਮ 2, 3 ਅਤੇ 4 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਊਸ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

| ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ਵਿਆਖਿਆ: • ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੀਮਾਵਾਂ | |
| • ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਸਮੇਤ ਨਿਗਰਾਨੀ | |
| ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ | <ul style="list-style-type: none"> • ਹਰੇਕ ਮੀਨੂ ਆਈਟਮ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜੀਨਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ |

ਨਿਗਰਾਨੀ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ **ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਾਊਸ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ** ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇ **ਟਰੇਨਿੰਗ ਹਾਊਸ ਰੂਲਜ਼** ਸਬ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਐਲਰਜੀਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਹਾਊਸ ਰੂਲਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ HACCP ਅਧਾਰਤ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਾਊਸ ਨਿਯਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਾਊਸ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਦਰਜ ਕਰੋ:

| ਐਲਰਜੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਾਊਸ ਨਿਯਮ ਵਿਆਖਿਆ: • ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੀਮਾਵਾਂ • ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਸਮੇਤ ਨਿਗਰਾਨੀ | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| ਮਿਆਦੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ | |
| ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਅਤੇ ਲੇਬਲ | |
| ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ | |
| ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ | |
| ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ | |
| ਸਟਾਫ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ | |
| ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ | |
| ਆਊਟਗੋਇੰਗ ਡਿਲਿਵਰੀ | |
| ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ | |
| ਨਿਗਰਾਨੀ/ਚੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਚਿਤ ਰਿਕਾਰਡ | • ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ |

ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ

ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ

ਮਿਤੀ

ਐਲਰਜੀਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਹਾਊਸ ਰੂਲਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ HACCP ਅਧਾਰਤ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵਿਅੰਜਨ ਟੈਪਲੇਟ

ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

| ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਨਾਮ: | | ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅੰਜਨ ਸੇਵਾ: | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------------|--------------------|------|
| ਸਮੱਗਰੀ - ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਸ ਜਾਂ ਗਾਰਨਿਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ | ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਨਾਮ | ਐਲਰਜੀਨ | ਐਲਰਜੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਮਾਤਰਾ ਭਾਰ / ਵਾਲੀਅਮ | ਨੋਟਸ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਮ

ਸਮੱਗਰੀਆਂ: