Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰਾਬਾਦ) ਕੀ ਹੈ। ਇਹ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਵਰਗੇ ਕੀਟਾਣੂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਲਟੀਆਂ (ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ)
- ਦਸਤ (ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਮਲ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਹਦੇ (ਢਿੱਡ) ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- 101.3 °F (38.5 °C) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ 4 ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਵੱਖ ਕਰੋ, ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ:
  - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ.
  - ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ, ਕੂੜਾ ਸੰਭਾਲਣ, ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ, ਪਕਵਾਨਾਂ, ਕਾਂਟੇ, ਚਮਚ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕੱਚ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੀਟਾਣੂ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਸਪੰਜਾਂ 'ਤੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ ਹਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।
- ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਫਾਈ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੇ ਸਪਰੇਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Lysol® ਜਾਂ Clorox®।

- ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਜਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਮ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ) ਨੂੰ ਰਗੜੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਤਪਾਦਕ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਜਾਂ ਦਾਗ ਹਨ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਾਰਟ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਇੱਕ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮੈਰੀਨੇਡਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਕਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਊਨਤਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸਾਰਣੀ 1 ਦੇਖੋ)।

- ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਯੋਕ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਪੱਕਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਰਫ ਅਜਿਹੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
-
    - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਬਰਾਬਰ ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਘੁਮਾਓ। ਜੇਕਰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਟਰਨਟੇਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪ ਘੁਮਾਓ।
    - ਭੋਜਨ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੱਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਸ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਵੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਖਾਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਪੱਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ 'ਤੇ ਦਿੱਸਦੇ ਨੰਬਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨੰਬਰ ਵਧਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਸਾਰਣੀ 1 ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ (ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ ਟੇਬਲ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ
ਬੀਫ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਵੀਲ, ਅਤੇ ਲੇਲੇ (ਸਟੀਕਸ, ਭੁੰਨਣਾ, ਅਤੇ ਚੋਪਸ)	3-ਮਿੰਟ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ 145 °F (63 °C)
ਬੀਫ, ਸੂਰ, ਵੀਲ, ਅਤੇ ਲੇਲਾ (ਗਰਾਉਂਡ)	160 °F (71 °C)
ਪੋਲਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਬਤਖ)	165 °F (74 °C)
ਅੰਡੇ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਸਾਸ	160 °F (71 °C) ਜਾਂ ਯੋਕ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਤੱਕ
ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼	145 °F (63 °C) ਅਤੇ ਮਾਸ ਧੁੰਦਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਆਰ-ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ)
ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ	165 °F (74 °C)

ਸਾਰਣੀ 1. ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ

	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢਾ ਕਰੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫਰਿੱਜ ਅੰਦਰ ਤਾਪਮਾਨ 40 °F (4 °C) ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 0 °F (-18 °C) ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਹੈ।
- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨ (ਭੋਜਨ ਜੋ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 90 °F (32 °C) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜੈੱਲ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਕੂਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫਰਿੱਜ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡੀਫ੍ਰੌਸਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡਿਫ੍ਰੋਸਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਡੀਫ੍ਰੌਸਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪ 'ਤੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ।
- ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਓ।

ਆਮ ਸਵਾਲ

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਰਿਆਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਕਣਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜੈੱਲ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਕੂਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤਰੀਕ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵਸਤੂ ਨਾ ਖਰੀਦੋ।
- ਚਿੱਬੇ, ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਮੋਹਰ ਵਾਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ, ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਰੀਦੋ।
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਬਲਕ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਨਾਜ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ (DOH) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਹਾਲੀਆ ਸਿਹਤ ਨਿਰੀਖਣ ਸਕੋਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਜੋ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ। ਭੋਜਨ ਜੋ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਸਲਾਦ) ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗਰਮ (165 °F) ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾ ਲਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ, ਅਣਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਤਾਜ਼ੀ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਆਈਓਲੀ, ਅਤੇ ਹੌਲੈਂਡਾਈਜ਼ ਸਾਸ)।

ਕੁਝ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਫੇ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਹੀਟ ਲੈਂਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ)।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੰਟੇਨਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ)।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ।

ਫੂਡ ਟਰੱਕਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ, ਡਿਲਿਵਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਖੁਰਾਕੀ ਉਤਪਾਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਲਾਗ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ)। ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਵੀ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰਕ, ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ, ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਉਪਚਾਰ, ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ MSK ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਂਟ ਜੌਨ'ਜ਼ ਵੋਰਟ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ) ਦਾ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੂਹ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਉੱਬਲਣ (ਵੱਡੇ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬੁਲਬੁਲੇ) ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ (2 ਦਿਨ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।
- 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਡਰੇਨ ਵਿੱਚ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਓ ਨਾ।

ਤੁਸੀਂ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ:

- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਸੁਸ਼ੀ ਸਮੇਤ), ਅੰਡੇ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਂਪਹ ਅਤੇ ਟੋਫੂ।
- ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ (ਕੱਚਾ) ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ।
- ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਸਪਾਉਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਫਾਲਫਾ ਅਤੇ ਬੀਨ ਸਪਾਉਟ।

- ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਡੇਲੀ ਮੀਟ (ਠੰਡੇ ਕੱਟ) ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੁੱਤੇ। ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ 'ਤੇ ਪੇਪਰੋਨੀ, ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ CDC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cdc.gov/foodborne-outbreaks 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਣੀ 2 ਵਿੱਚਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ	• ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜੋ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। • ਇੱਕ ਡੇਲੀ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਨੀਰ. ਇਹ ਪਨੀਰ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੀਲਬੰਦ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ ਚੁਣੋ। • ਕ੍ਰੀਮ ਫਿਲਿੰਗ ਜਾਂ ਫਰੌਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨਫ੍ਰਿਜਰੇਟਿਡ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰੀਆਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਕ ਕੀਤੇ, ਸ਼ੈਲਫ-ਸਥਿਰ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ। • ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੌਫਟ-ਸਰਵ ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਸੌਫਟ-ਸਰਵ ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਸਕੂਪ ਕੀਤੀ ਗਈ।
ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ	• ਇੱਕ ਡੇਲੀ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸੀਲਬੰਦ, ਪ੍ਰੀ-ਪੈਕਡ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। • ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਕੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਵੀਅਰ, ਸਾਸ਼ਿਮੀ, ਸੁਸ਼ੀ, ਸੇਵੀਚੇ, ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਸਮੋਕਡ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। • ਸ਼ੈੱਲ ਵਿੱਚ ਕਲੈਮ, ਮੱਸਲ ਅਤੇ ਸੀਪ। • ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਿਡ ਪੈਟਸ ਅਤੇ ਮੀਟ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	• ਉਹ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਜੋ ਡੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ। • ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਡੇਲੀ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦ। • ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਕੱਟ ਕਰੋ। • ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੁਸ਼ੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੁਸ਼ੀ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	• ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਐਗਨੋਗ, ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ। • ਤਾਜ਼ੇ-ਨਿਚੋਲੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। • ਅਨਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਵਾਈਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬ੍ਰਿਊਰੀ ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਸ਼ੈਲਫ-ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। • ਫਾਊਂਟੇਨ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਊਂਟੇਨ ਡ੍ਰਿੰਕਸ। • ਪਾਣੀ ਦੇ ਝਰਨੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਂਝੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ।
ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ	• ਖੋਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਾ ਭੁੰਨੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ।
ਹੋਰ	• ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਪੂਰਕਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰਬਲ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਪਸੂਲ, ਗਮੀ, ਪਾਊਡਰ, ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। • ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਂਝੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਫੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।

	• ਕੋਈ ਵੀ ਅਨਪੈਕਡ, ਭਾਈਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਨਮੂਨੇ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗੈਰ-ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਪੈਂਟਰੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਰਣੀ 2. ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਆਮ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਆਮ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਇੱਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੈਲੋਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜੋ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ “ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ,” “ਗੈਰ-ਚਰਬੀ,” ਜਾਂ “ਡਾਈਟ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕਿਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸਨੈਕ ਲਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਨਾਜ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੈਂਡਵਿਚ, ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਗਰਮ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਲਾਦ, ਬੇਕਡ ਆਲੂ, ਅਤੇ ਠੰਢੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਐਸਪੈਰਗਸ) ’ਤੇ ਉੱਚ-ਕੈਲੋਰੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਕੇਕ ਅਤੇ ਕੂਕੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ, ਹਾਫ਼ ਐਂਡ ਹਾਫ਼, ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕਰੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੈਨਕੇਕ ਬੈਟਰ, ਸਾਸ, ਗ੍ਰੇਵੀਜ਼, ਸੂਪ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਲਾਦ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਡਿੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਅਨੀਜ਼, ਕਰੀਮੀ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਜਾਂ ਆਈਓਲੀ ਸਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮਿੱਠੇ ਸੰਘਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਅਨਫ੍ਰੋਸਟਡ ਕੇਕ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੰਡੈਂਸਡ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।
- ਹੋਮਮੇਡ ਸ਼ੇਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ-ਕੈਲੋਰੀ, ਉੱਚ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Carnation® ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਜਾਂ Ensure®) ਪੀਓ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਸੂਰ, ਬੀਫ, ਲੇਲੇ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਫੂ।
- ਕਰੀਮੀ ਸੂਪ, ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕਰੈਕਰਾਂ, ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੈਲਰੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਕਾਜੂ ਮੱਖਣ, ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਮੱਖਣ) ਦਾ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੇਕ ਵਿੱਚ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੂਪ, ਕੈਸਰੋਲ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਆਮਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਅਨਾਜ, ਕੈਸਰੋਲ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਸਪ੍ਰੈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਭੂਮੀ ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਸ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਗਰੇਟਡ ਪਨੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਕਡ ਜਾਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ, ਕੈਸਰੋਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਛੋਲਿਆਂ, ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼, ਟੋਫੂ, ਸਖ਼ਤ-ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਆਪਣੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੱਧੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 3 ਵੱਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ 6 ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ)। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ

ਮਤਲੀ ਆਉਣਾ (ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੱਢਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਦਬੂ (ਗੰਧ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਸਲਾਦ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੰਧ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਲੇਟ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਿੱਡ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਤਲੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਹਨ:
    - ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼), ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਬਣੇ ਸੂਪ
    - ਬਹੁਤ ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਭੋਜਨ
    - ਬਹੁਤ ਮਿੱਠਾ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) ਪੜ੍ਹੋ।

ਦਸਤ

ਦਸਤ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਦਾ ਵਾਰ -ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਢਿੱਲਾ, ਪਾਣੀ ਮਲ ਤਿਆਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 (8 ਔਂਸ ਗਲਾਸ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗੁਆਏ ਗਏ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੂਰੇ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਗੈਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਕਲੀ, ਗੋਭੀ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼)।
- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ ਪੇਤਲੇ ਬਣਾਏ, ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) ਪੜ੍ਹੋ।

ਕਬਜ਼

ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਲ ਤਿਆਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਲ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਅਨਾਜ, ਪਾਸਤਾ, ਮਫ਼ਿਨ, ਬਰੈੱਡ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ)
- ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਗੈਸ ਅਤੇ ਅਫ਼ਾਰਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 (8-ਔਂਸ) ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) ਪੜ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਦੇਖੋ *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)।

ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾ ਮੂੰਹ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਦਰਦਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਊਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਜੋ ਚਬਾਉਣੇ ਆਸਾਨ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਚੱਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਲਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਰਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤਰਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ-ਮੁਕਤ ਪੁਦੀਨੇ ਜਾਂ ਗੱਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸੁਆਦ ਬਦਲਦਾ ਹੈ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵਾਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਸ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਜਾਂ ਕੈਚੱਪ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਜਾਂ ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮੇਰੀ, ਬੇਸਿਲ, ਓਰੈਗਨੋ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੌੜਾ ਜਾਂ ਧਾਤੂ ਵਾਲਾ ਸੁਆਦ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ):
    - ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ)
    - ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ
    - ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ
- ਜੇਕਰ ਮੀਟ ਦਾ ਸਵਾਦ ਕੌੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਸ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਨਿਚੋੜੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਧਾਤੂ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੂਗਰ-ਮੁਕਤ ਪੁਦੀਨੇ ਜਾਂ ਗੱਮ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਥਕਾਵਟ

ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਰੀਬ ਭੁੱਖ.
- ਉਦਾਸੀ.
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ.
- ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਮੇਡ ਜਾਂ ਟੇਕਆਊਟ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਠਣਾ।
- ਛੋਟੇ, ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਉੱਚ-ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੌਡਜ਼ ਲਵ ਵੀ ਡਿਲੀਵਰ ਜਾਂ ਮੀਲ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼। ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਉਮਰ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ,ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ