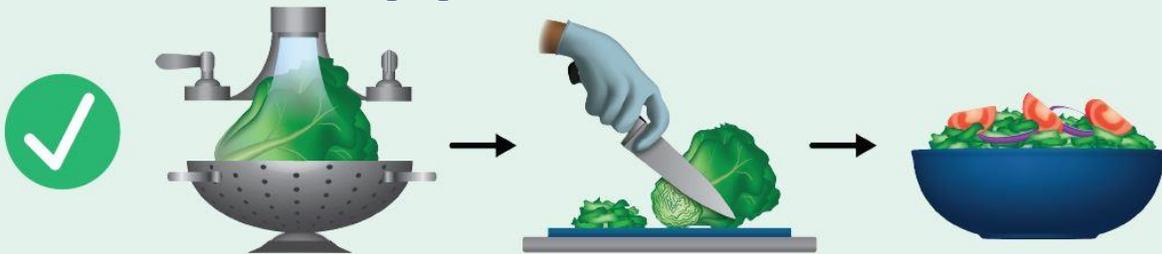


# ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੀਟਾਣੂ, ਕੀੜੇ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪੂਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਬੇਰੀਆਂ, ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

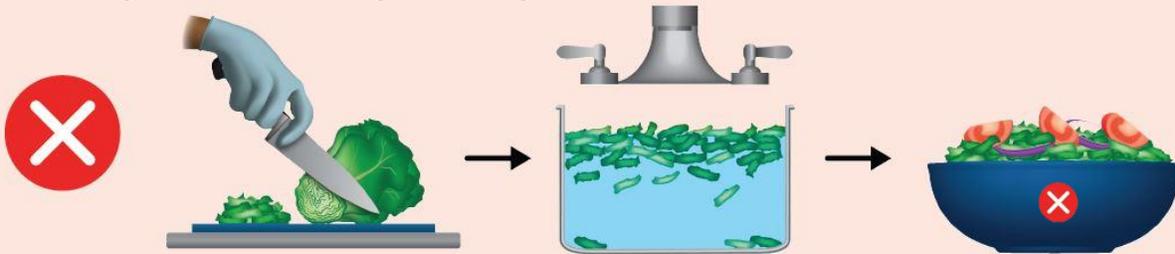
✓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।



ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।

ਇੱਕ ਚਾਕੂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕੀਟਾਣੂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਬਜ਼ੀ ਪ੍ਰੀਪ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਧੋਵੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਪ੍ਰੀਪ ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।



ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 3-ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਧੋਵੋ।



Modified from 'Wash Produce Before Preparing or Serving' by Tacoma-Pierce County Health Department / CC BY-NC 4.0. Photo credit.

Food Safety Program (ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)  
3020 Rucker Avenue, Suite 104  
Everett, WA 98201-3900  
Food.Safety@snoco.org · 425.339.8730  
SHD-FoodIllnessComplaints@snoco.org · 425.339.8680



**SNOHOMISH  
COUNTY**  
HEALTH DEPARTMENT

Punjabi 5.27.25