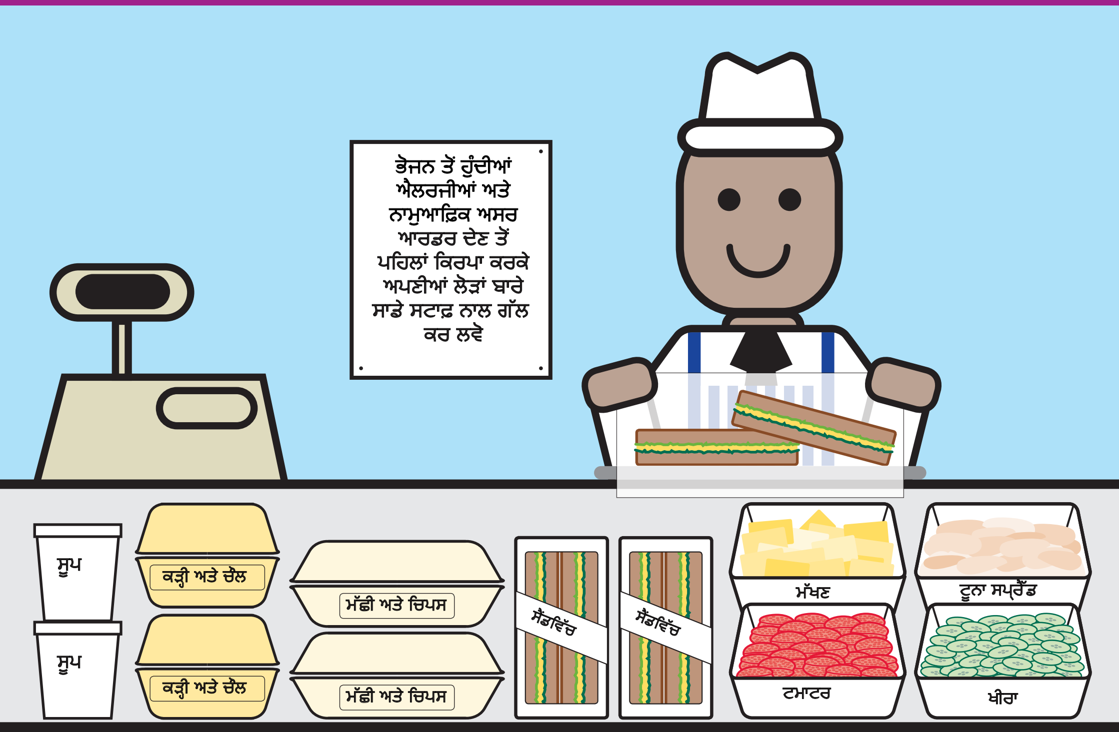
Food Standards Agency
food.gov.uk

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਇਦਿਆਂ (ਫੂਡ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਰੇਗੂਲੇਸ਼ਨਸ) ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ



ਮਾਰਚ 2015

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ... 1

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ... 3

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 14 ਪਦਾਰਥ ... 5

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ... 9

ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ... 13

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚਸੂਚੀ ... 14

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ... 16

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

13 ਦਸੰਬਰ 2014 ਨੂੰ, ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਯੂਰਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਭੋਜਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਇਦੇ (EU Food Information for Consumers Regulation) (EU FIC) ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯੂਰਪੀ ਨਿਯਮ ਫੂਡ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਜ਼ਨਜ਼ 2014 (Food Information Regulations) (FIR) ਰਾਹੀਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

FIR ਨੇ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ FIR ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: **http://food.gov.uk/science/allergy-intolerance/label/**

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਹਨਾਂ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਜੇ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ:

- ਕਿਸੇ ਕੈਫ਼ੇ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਵੇਚਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵਲ੍ਹੇਟਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਬ੍ਰੈੱਡ ਰੋਲ, ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਕੇਕ, ਡੇਲੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਪੈਕ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ
- ਸਕੂਲਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਕੇਟਰਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੈਸਿਪੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪੈਕ ਕੀਤੇ (prepacked) ਭੋਜਨ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ

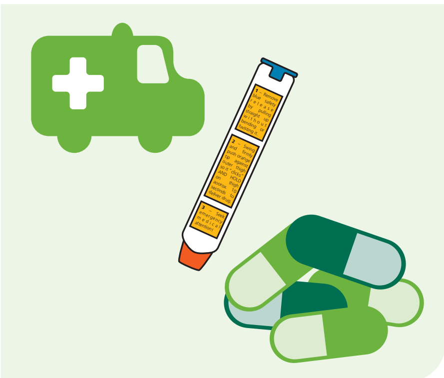
ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ) ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸਲਈ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸ਼ੈਲਫ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਉੱਤੇ ਦਸੰਬਰ 2014 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਲੇਬਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ-ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ 'ਐਲਰਜੀ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ' ('Allergy: what to consider when labelling food') ਪਰਚੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ: **http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/allergy-labelling-prepacked.pdf**

ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਮਾਇਨੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਐਲਰਜੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਵੀ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਜਿਹਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ। ਨਵੇਂ FIR ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੁਣ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ** ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂ ਪਰੋਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਜ਼ਰੂਰੀ

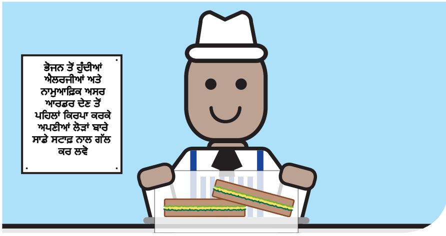
ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਪਹਿਲਾਂ-ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਭ ਕੁਝ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਹੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਉਤਪਾਦ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ ਵਾਸਤੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਖੁੱਲੇ ਜਾਂ ਪੈਕੇ ਨਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਇਕ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਲ੍ਹੇਟੇ ਅਤੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ; ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਬਾਰ, ਬੇਕਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੋਈ ਡੇਲੀਕੈਟਸਨ ਕਾਉਂਟਰ ਤੋਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ‘ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਭੋਜਨ’ (‘ਲੂਜ਼ ਫ਼ੂਡ’) ਸ਼ਬਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਾਂਗੇ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਬਣਾਉਣ-ਵੇਚਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸਿੱਧੀ ਵਿਕਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ



EU ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 14 ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਫ਼ੂਡ ਕਾਉਂਟਰ, ਡੈਲੀਕੇਟਸਨ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਟੇਕ ਅਵੇਅ ਵਰਗੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੀਨੂੰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਸ ਪਕਵਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 14 ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹਨਾਂ ਪਦਰਥਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮੀਨੂੰ
- ਚਾਕਬੋਰਡ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਪੈਕ

ਜੇ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਲਿਖ ਕੇ ਜਾਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਜਾਂਚੀ ਜਾਵੇ (ਤਸਦੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ)
- ਇਸਦੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇ
- ਹਰ ਵਾਰ ਓਹੀ ਸਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ (ਇਕ ਸਮਾਨ)

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫ਼ਾ 9 ‘ਤੇ *ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ,* ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੇਚਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੂਰਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਟੇਕਅਵੇਅ ਆਰਡਰ ਲਈ, ਤਾਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਇਹ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਜ਼ਰੂਰੀ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

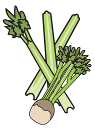
ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 14 ਪਦਾਰਥ

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 14 ਮੁੱਖ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸੇਲਰੀ

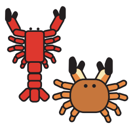


ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਲਰੀ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ, ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੇਲੇਰੈਕ (celeriac) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸੇਲਰੀ ਚੋਂ ਕੱਢੇ ਲੂਣ, ਸਲਾਦ, ਮੀਟ ਦੇ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਤਰੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਡਲੀਆਂ (ਸਟੌਕ ਕਿਊਬਜ਼) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਟੇਨ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ

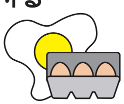
ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਕਣਕ (ਜਿਵੇਂ ਦਲੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਸਾਨੀ ਕਣਕ/ਕੈਮਟ), ਰਾਈ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਜਵੀ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਮੈਦੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ (ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਉਡਰ), ਮੈਦਾ (ਬੈਟਰ), ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ (breadcrumbs), ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕੇਕ, ਕੁਸਕੁਸ, ਮੀਟ ਦੇ ਉਤਪਾਦ , ਪਾਸਤਾ, ਪੇਸਟ੍ਰੀ, ਚਟਨੀਆਂ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਧੂੜੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ। ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ) ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲੂਟੇਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕਰੱਸਟਾਸੀਅਨਜ਼ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵ)



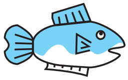
ਇਹ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਕਰੈਬ (ਕੇਕੜਾ), ਲੌਬਸਟਰ (ਝੀਂਗਾ ਮੱਛੀ), ਪਰੌਨ ਅਤੇ ਸਕੈਂਪੀ (ਪੱਕਿਆ ਪਕਾਇਆ ਝੀਂਗਾ ਗੋਸ਼ਤ)। ਇਹ ਅਕਸਰ ਥਾਈ ਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸ਼ਰਿੰਪ (ਝਿੰਗੇ ਦੇ) ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਆਂਡੇ



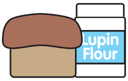
ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੇਕ, ਮੀਟ ਦੇ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਮੇਯੋਨੀਜ਼, ਮੂਸਿਜ਼ (ਮਾਂਸ ਦਾ ਬਣਿਆ ਮਿੱਠਾ ਪਕਵਾਨ), ਪਾਸਤਾ, ਕੀਸ਼ (ਆਂਡੇ ਦਾ ਭੁੰਨਿਆ ਇਕ ਪਕਵਾਨ), ਸੌਸ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਨਾਲ ਲਬੇੜੇ ਜਾਂ ਲਿਸ਼ਕਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛੀ



ਇਹ ਅਕਸਰ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਚਟਨੀਆਂ, ਪਿੱਜ਼ਾ, ਰੈਲਿਸ਼, ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈੱਸਿੰਗ, ਸਟੌਕ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵੋਰਸੈਸਟਰਸ਼ਾਯਰ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਲੂਪਿਨ (ਫੁੱਲ)



ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਪਿਨ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਆਟਾ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ

ਇਹ ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ (ਚੀਜ਼), ਮਲਾਈ (ਕ੍ਰੀਮ), ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ, ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

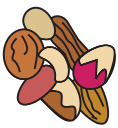
ਮੋਲਸਕ (ਸੀਪ ਆਦਿ)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਸਲ (ਸ਼ੰਬੁਕ), ਜ਼ਮੀਨੀ ਘੋਗੇ (ਲੈਂਡਸਨੇਲ), ਸਕ੍ਵਿਡ (ਮੱਛੀ) ਅਤੇ ਵੈਲ੍ਹਕ (ਖਾਦਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਘੋਗਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਔਇਸਟਰ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਸਟਿਊ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਰ੍ਹੋਂ

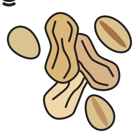
ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਕ੍ਵਡ ਮਸਟਰਡ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਡਬਲ ਰੋਟੀਆਂ, ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੈਰੀਨੇਡਾਂ (ਅਚਾਰ), ਮੀਟ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈੱਸਿੰਗ, ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ

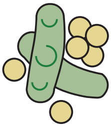


ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ, ਪਹਾੜੀਬਦਾਮ (ਹੇਜ਼ਲਨਟ), ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ, ਪੇਕਾਨ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਪਿਸਤਾ, ਮੈਕੈਡੀਮੀਆ ਜਾਂ ਕ੍ਵੀਨਜ਼ਲੈਂਡ ਗਿਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਬਿਸਕੁਟਾਂ, ਕ੍ਰੈਕਰਾਂ, ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਡੇਜ਼ਰਟ), ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਮਾਰਜ਼ੀਪਾਨ (ਬਦਾਮ ਦੀ ਪੇਸਟ), ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਬਦਾਮ ਅਕਸਰ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟਿਰ ਫ੍ਰਾਈ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਰਗੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੂੰਗਫਲੀ



ਇਹ ਬਿਸਕੁਟਾਂ, ਕੇਕਾਂ, ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਡੇਜ਼ਰਟ), ਅਤੇ ਸੈਟੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ	ਇਹ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਬ੍ਰੈੱਡਸਟਿਕਾਂ, ਹੁਮਸ, ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਾਹੀਨੀ (ਤਿਲ ਦੀ ਪੇਸਟ) ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸੋਯਾ 	ਇਹ ਬੀਨਕਰਡ, ਈਡਾਮਾਮੇ ਬੀਨਜ਼, ਮੀਸੋ ਪੇਸਟ, ਟੈਕਸਟਚਰਡ (ਮੋਟੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਸੋਯਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੋਯਾ ਆਟੇ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਮੀਟ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਲਫ਼ਰ ਡਾਇਓਕਸਾਈਡ	ਇਹ ਅਕਸਰ ਸੁੱਕੇ ਫਲ਼ਾਂ, ਮੀਟ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸੌਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ,ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਈਨ ਅਤੇ ਬੀਅਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨੀ

ਕੋਈ ਡਿਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂਆਪਣੇ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਰ ਡਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੈਸਿਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਲੰਮੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸ਼ੈਲਫ ਉੱਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਸੰਬਰ 2014 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ (ਪੁਰਾਣੀ ਅਤੇ ਨਵੀਂ) ਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ!

ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਡਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ:

- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਰ ਵਾਰੀ ਓਹੀ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਟਨੀਆਂ, ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਆਦਿ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਰੱਖੋ
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਲੇਬਲਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਨਕਲ ਮੁੱਖ ਥਾਂ (ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਣ ਉੱਤੇ) ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਲੇਬਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਸਾਂਭੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਵਿਆ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਬਦਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਣ)
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹੁੰਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਓਸ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਲੇਬਲਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਆਈ ਹੈ ਜਾਂ ਆਰਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨਵਿਆਏ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੱਕ ਵਾਪਿਸ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਡਿਲਿਵਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਓਸੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖਰੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

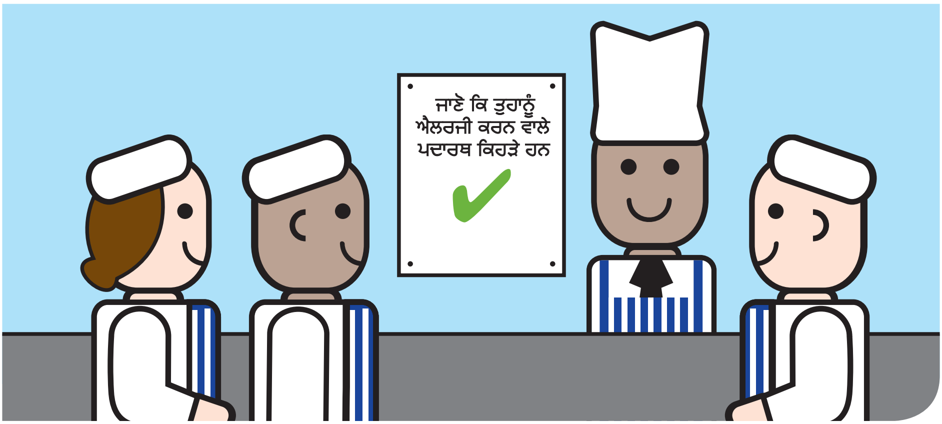
ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪ ਚੁਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ

ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ, ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਤੇ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਟੇਨ ਅਤੇ ਨਟਸ (ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ) ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਣਕ ਅਤੇ ਬਦਾਮ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਵਿਆਈ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ



ਅੱਧ-ਪੱਕੀ ਜਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ (ਸਾਈਨਪੋਸਟ ਕਰਨਾ)

ਜਿੱਥੇ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਗ੍ਰਾਹਕ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿੱਲ ਦੇ ਕੋਲ, ਮੀਨੂੰ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਮੀਨੂੰ ਉੱਤੇ ਹੀ।

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਮੀਨੂੰ, ਮੀਨੂੰ ਬੋਰਡਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਚਿਕਨ ਕੋਰਮਾ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਬਦਾਮ (ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ) ਹਨ
- ਕੈਰਟ ਕੇਕ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਆਂਡਾ, ਕਣਕ, ਅਖਰੋਟ (ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ) ਹਨ

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਮੀਨੂੰ ਫ਼ੋਲਡਰ

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਮੀਨੂੰ ਫ਼ੋਲਡਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਵੇ:

- ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ
- ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਲੇਬਲ
- ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਡਿਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਜਾਂ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਤੱਤ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗ੍ਰਹਕ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚੇ ਆਜ਼ਮਾਏ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ

ਡਿਸ਼	ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ	ਕਰੱਸਟੇਸ਼ੀਅਨਜ਼	ਅੰਡੇ	ਮੱਛੀ	ਮੂੰਗਫਲੀ	ਸੋਇਆਬੀਨ	ਦੁੱਧ	ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ	ਸੈਲਰੀ	ਸਰ੍ਹੋਂ	ਤਿਲ	ਸਲਫ਼ਾਈਟ	ਲੂਪਿਨ	ਘੋਗੇ
ਚਿਕਨ ਕੋਰਮਾ							✔	✔ ਬਦਾਮ						
ਸੀਫੂਡ ਰਿਸੋਟੋ		✔		✔			✔		✔					✔
ਲੈਮਨ ਚੀਜ਼ਕੇਕ	✔ ਕਣਕ		✔				✔							

ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪਲਾਇਅਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ

ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੱਸੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਗ੍ਰਾਹਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੋਸੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਦਸਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ:

- ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਲੂਟੇਨ-ਰਹਿਤ (ਗਲੂਟੇਨ-ਫ਼੍ਰੀ) ਅਤੇ ਗਲੂਟੇਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਗਲੂਟੇਨ-ਰਹਿਤ (ਗਲੂਟੇਨ-ਫ਼੍ਰੀ) ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਬਤ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਗਲੂਟੇਨ-ਫ਼੍ਰੀ ਦੱਸ ਕੇ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ 20ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਲੂਟੇਨ ਹਰਗ਼ਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਗਲੂਟੇਨ-ਫ਼੍ਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਇਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਬਥੇਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿੰਯਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਕਥਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਗਲੂਟੇਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ' ('no gluten containing ingredients') ਜਿਸਨੂੰ NGCI ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ, ਇਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੂਟੇਨ-ਫ਼੍ਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਰਾਹ-ਨੁਮਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
www.food.gov.uk/business-industry/allergy-guide/gluten/

ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਇਹੋ-ਜਿਹੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਵੀ, ਲੱਭੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਰੰਤ 999 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ,ਦੱਸੋ; ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ 'ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ' ਜਾਂ ਅਨਾਫਿੱਲੈਕਸਿਸ (anaphylaxis) (ਅਨਾਫਿੱਲ-ਐਕਸਿਸ ਕਹਿ ਕੇ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੋਇਆ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਫਿੱਲੈਕਸਿਸ ਸ਼ਬਦ ਜਾ ਜਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੱਸ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਏਡ੍ਰੇਨਾਲਾਈਨ ਪੈੱਨ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੋ ਕੋਈ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਫ਼ਸਟ ਏਡਰ ਨੂੰ ਏਡ੍ਰੇਨਾਲਾਈਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਵੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਆ ਜਾਣ ਤੱਕ ਆਪ ਉੱਥੇ ਰਹੋ।

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚਸੂਚੀ

1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾ ਲਾਓ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ, ਲੇਬਲ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮੀਨੂੰ 'ਤੇ ਲਿਖੋ - ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਵਿਆ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਰੈਡੀ-ਮੇਡ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਵਿਆ ਕੇ ਰੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਰੈਡੀ-ਮੇਡ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਫ਼ਿੱਲਿੰਗਸ)। ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਬਲ ਜਾਂ ਇਨਵੌਇਸ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਮਗਰੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ (ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ), ਸਮੇਤ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ, ਡ੍ਰੈੱਸਿੰਗਜ਼, ਟੌਪਿੰਗਜ਼, ਸੌਸ ਅਤੇ ਗਾਰਨਿਸ਼ਾਂ ਦੇ।
5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਾਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਹਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ। ਜੋਖਮਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣਾ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਇਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  www.food.gov.uk/allergen-resources
- ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੱਖਲਾਈ ਇਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:
  http://allergytraining.food.gov.uk/
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਮੁਆਫ਼ਿਕ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ (Food Standards Agency) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
  www.food.gov.uk/allergy
- ਕੰਜ਼ੀਉਮਰ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 1169/2011 ਵਾਸਤੇ EU ਭੋਜਨ ਜਾਣਕਾਰੀ (EU Food Information) ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
  http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm
- ਗਲੂਟੇਨ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Coeliac UK ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
  www.coeliac.org.uk

ਇਹ ਪਰਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ ਸੀ:

Allergy UK
ਫ਼ੋਨ: 01322 619898
ਈਮੇਲ: info@allergyuk.org
ਵੈੱਬ: www.allergyuk.org

Anaphylaxis Campaign
ਫ਼ੋਨ: 01252 546100
ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਫ਼ੋਨ: 01252 542029
ਈਮੇਲ: info@anaphylaxis.org.uk
ਵੈੱਬ: www.anaphylaxis.org.uk

British Hospitality Association
ਫ਼ੋਨ: 0207 404 7744
ਈਮੇਲ: bha@bha.org.uk

British Retail Consortium
ਫ਼ੋਨ: 020 7854 8900
ਵੈੱਬ: www.brc.org.uk

Coeliac UK
ਫ਼ੋਨ: 0845 305 2060
ਵੈੱਬ: www.coeliac.org.uk

Food and Drink Federation
ਫ਼ੋਨ: 020 7836 2460
ਵੈੱਬ: www.fdf.org.uk

Food Solutions
ਫ਼ੋਨ: 01572 812312
ਈਮੇਲ: bob@food-solutions.org

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਿਤਾਬ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, Food Standards Agency ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
food.gov.uk

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

Facebook 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਾਈਕ ਕਰੋ food.gov.uk/facebook

ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ food.gov.uk/twitter

YouTube 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖੋ food.gov.uk/youtube

RSS ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ food.gov.uk/rss

ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ food.gov.uk/email

ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ QR vCard ਸਕੈਨ ਕਰੋ

© Crown Copyright 2015
ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਇਸ ਈਮੇਲ ਪਤੇ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: **psi@nationalarchives.gsi.gov.uk** Food Standards Agency ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਮਾਰਚ 2015 ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਛਪਿਆ
FSA/1735/0614

ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰੋ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰ ਦਿਓ

Trading Standards South East Ltd

This FSA leaflet has been translated by Trading Standards South East (TSSEL) TSSEL is a partnership of 19 local authority Trading Standards services in the South East of England operated by Trading Standards South East Ltd, a limited liability company registered in England and Wales with registered number 5259365 & VAT number 834 585 307.