

# ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਰਿਟੇਲ ਫੂਡ ਜ਼ਾਬਤੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



Whatcom County  
**HEALTH**  
Department



ਹੈਲੋ ਅਤੇ Whatcom ਕਾਉਂਟੀ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (WCHD) ਦੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਰਿਟੇਲ ਫੂਡ ਜ਼ਾਬਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ।

# ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ: ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣਾ



ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਈ ਨਿਯਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ ਜੋ 1 ਮਾਰਚ, 2022 ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਈ ਸੀ।

## ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ



- ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਕੰਟਰੋਲ



ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣਾ, ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਨਾਮਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

## ਸੱਤ-ਦਿਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣਾ

- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, TCS ਭੋਜਨ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਮਾਂ/ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "TCS" ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ TCS ਭੋਜਨ ਜੋ ਕਿ ਅਦਾਰੇ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕੇਜ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਜਾਣਗੇ।

# ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ

ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਜੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ)	ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਦੁੱਧ (ਜਾਨਵਰ, ਗਿਰੀ, ਸੋਯਾ)	ਕਲਚਰਡ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਦਹੀਂ, ਖੱਟੀ ਕ੍ਰੀਮ)
ਡੋਲੀ ਮੀਟ, ਹੋਟ ਡੌਗ, ਸੈਸੇਜ	ਸੈਲਫ ਸਥਿਰ ਪੇਪਰੇਨੀ ਜਾਂ ਸਲਾਮੀ
ਨਰਮ ਪਨੀਰ (ਬ੍ਰੀ, ਫੇਟਾ, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼)	ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਅਰਧ-ਨਰਮ ਚੀਜ਼ (ਚੈਡਰ, ਸਵਿਸ, ਪਾਰਮੇਜ਼ਾਨ)
ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਡ੍ਰਿਸਿੰਗਸ	ਸੈੱਲਸਟੈਂਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ
ਅਦਾਰੇ ਅੰਦਰ ਬਣਿਆ ਸਲਾਦ (ਸਲਾਦ, ਮੈਕਰੋਨੀ, ਆਲੂ)	ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣੇ ਡੋਲੀ ਸਲਾਦ (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੈਕੇਜ ਠੀਕ ਹਨ)
ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਰਬੂਜ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪੂਰੇ ਤਰਬੂਜ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਪੱਤੇ ਦੇ ਸਿਰੇ
ਪੂਰੇ ਉਬਾਲੇ ਆਂਡੇ, ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਮੀਟ	ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਉਤਪਾਦ (ਆਂਡੇ, ਕੱਚਾ ਮੀਟ)



ਇੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਦੇ ਹੈਂਡਆਊਟ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ WCHD ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰਨਾ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਲਿਖਤੀ ਲੇਬਲ, ਦਿਨ ਬਿੰਦੀਆਂ, ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਿਖਤੀ ਲੇਬਲ, ਸਟਿੱਕਰ, ਰੰਗ ਕੋਡ, ਦਿਨ ਬਿੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟਰੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕੋ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਖਾਣਾ ਮੁੜ ਪਕਾਉਣਾ

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ 165F ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਘੜੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 165°F ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਘੜੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ

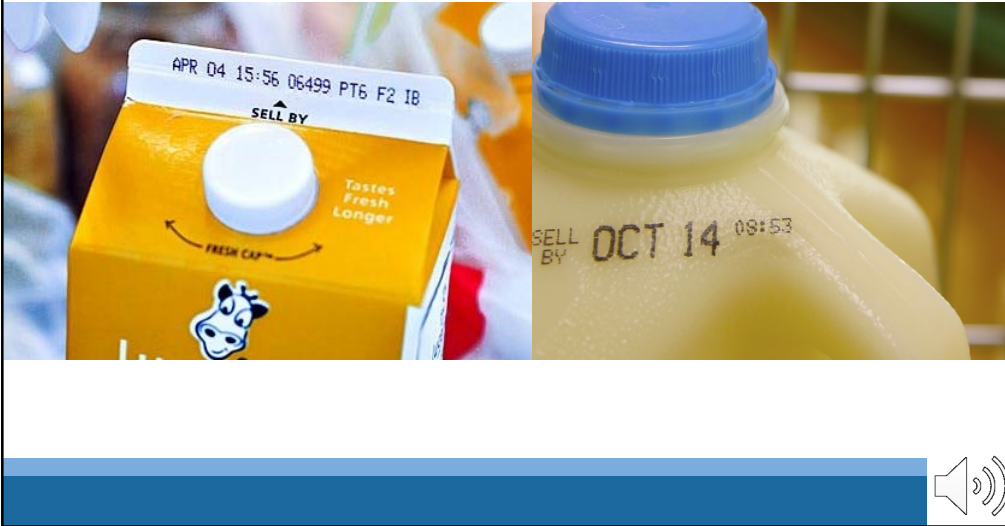
- ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



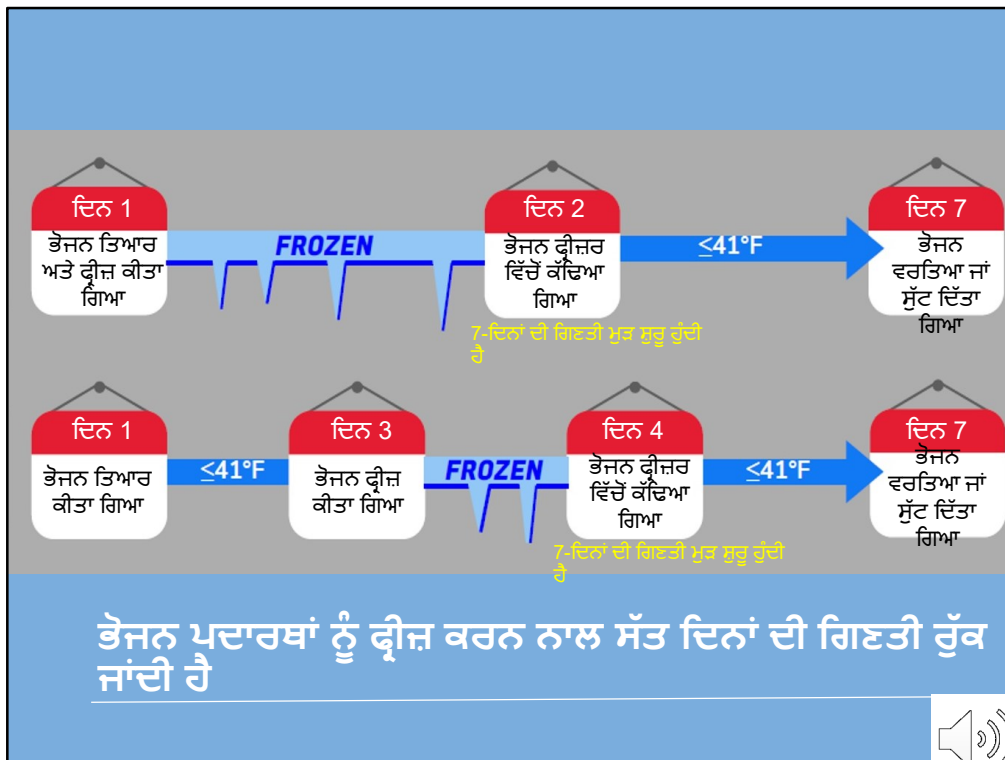
ਜੇਕਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਰੀਖਾਂ 'ਤੇ ਖੇਲੇ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



## ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਤੱਕ ਵੇਚੋ



ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਵੇਚਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਅਦਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਦੀ ਘੜੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਰੀਸੈੱਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘੜੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੜੀ ਉਸ ਦਿਨ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗਿਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਸ਼ਨ ਸਮਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

# ਤਾਰੀਖ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਮੇ

- ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਯਾਨੀ ਪਨੀਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ WCHD ਹੈਂਡਆਊਟ
- WA ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ DOH ਟੂਲਕਿੱਟ
- ਦੋਵੇਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: [whatcomcounty.us/3232/Food-Safety](http://whatcomcounty.us/3232/Food-Safety)

### 7-DAY Date Marking

**WHY?**  
The Food Code requires that some foods must be used or discarded within seven days from when they are prepared or opened. This will help prevent and the growth of Listeria monocytogenes, a bacteria that grows at cold temperatures and can make people sick.

**3 CRITERIA FOR DATE MARKING**

- ✓ "Use-by" foods. Tick is short for time/temperature control for safety.
- ✓ Ready-to-eat foods.
- ✓ Food is kept for more than 24 hours.

**HOW TO DO IT**

- Use start or end date for labeling food.
- Use written labels, dry sticks, stickers or other easily trackable methods.
- Make sure all employees use the same method.

**FAQs**

- **Reheating:** If you reheat food to 165F, the seven-day clock starts over.
- **Combining:** Foods from different dates. Use the date of the oldest ingredient.
- **Freezing:** Freezing food stops the date marking clock, **but does not reset!** Put the freezing and thawing dates on the container along with the preparation date to indicate how many of the original seven days have expired.

<span style="color: green;">✔</span> <b>Date Marking Required</b> (if prepared in-house or in an opened package)	<span style="color: red;">✘</span> <b>Date Marking NOT Required</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milk (canned, not soy)</li> <li>• Deli meats, hot dogs, sausage</li> <li>• Soft cheese (brie, feta, cream cheese, cottage cheese)</li> <li>• Frozen ready-to-eat (tortitos, burritos, pizzas)</li> <li>• Cold meats, salami, and dairy products</li> <li>• Hard-boiled eggs, cooked meats</li> <li>• House-made sausage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultured dairy products (yogurt, sour cream)</li> <li>• Shelf-stable prepared or instant</li> <li>• Hard and semi-soft cheese (cheddar, swiss, parmesan)</li> <li>• Commercially made deli salads (spicy packages ok)</li> <li>• Whole melons, tomatoes, and heads of lettuce</li> <li>• Fresh animal products (pigs, raw meats)</li> <li>• Chicken, and processed fish</li> </ul>

Please contact the Food Safety Team at the Whatcom County Health Department with any questions.  
[FoodSafetyProgram@whatcom.us](mailto:FoodSafetyProgram@whatcom.us)  
 717-860-8100 M-F 9:00am - 4:30pm



WCHD ਨੇ ਇੱਕ ਤਾਰੀਖ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਂਡਆਊਟ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਨੀ ਪਨੀਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਰੀਖ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੇਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਨੇ ਇੱਕ ਤਾਰੀਖ ਪਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਦਾਰੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਰੋਤ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

**ਦੇਖਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ!**