

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਮਾਈਕਰੋਬੀਅਲ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਮੁੜ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਗੇ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ:

Basic Food Safety Tips to follow:

- **ਧੋਵੋ, ਧੋਵੋ, ਧੋਵੋ**

Wash, Wash, Wash

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਲਗਾ ਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਧੋਵੋ।

- **ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ**

Shop Smart

- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਮੀਟ, ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਕੇਵਲ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਖਰੀਦੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਥੋਕ ਕੰਟੇਨਰਾਂ, ਬਿਨ ਅਤੇ ਡੋਲੀ (ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕਿ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਰਗੜਾਂ ਨਾ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਖੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੈਪਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

● ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

Keep your work area clean

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਾਊਂਟਰ, ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸੁਕਾਏ ਜਾਣ।
- ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ।

● ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

Use special care in preparing foods

- ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।
- ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਮੀਟ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਮੀਟ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਕਾ ਲਓ।
- ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਕੀਟਾਫ਼ੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

● ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ

Cook foods to proper temperatures

- ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ, ਓਇਸਟਰ ਅਤੇ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਸ਼ੀਮੀ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਮੀਟ, ਪੈਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸੀ-ਫੂਡ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ) ਉਦੋਂ ਤਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦਾ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤਾ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ।

● ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲੋ

Store foods properly after eating

- ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਖਾਓ।
- **ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ**
Be aware when dining out
 - ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
 - ਸਲਾਦ ਬਾਰ, ਬਫੇ, ਪੈਂਟਲਕ, ਸਾਈਡਵਾਕ 'ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕ੍ਰੇਤਾ, ਡੇਲੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਸਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- **ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ**

Drinking water safety

- ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਲਿੰਗ ਉਬਾਲਾ (ਜਦੋਂ ਉਬਦਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੇਕ ਕਾਰਣ ਹਰਕਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

For more information:

ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations/food-safety-people-with-weakened-immune-system.html>

Health Link BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.)

ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੋਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ Health-Link-BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਪੇਸ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.bccancer.bc.ca