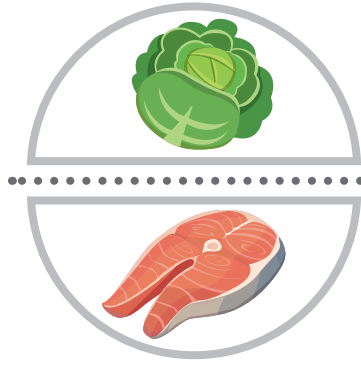


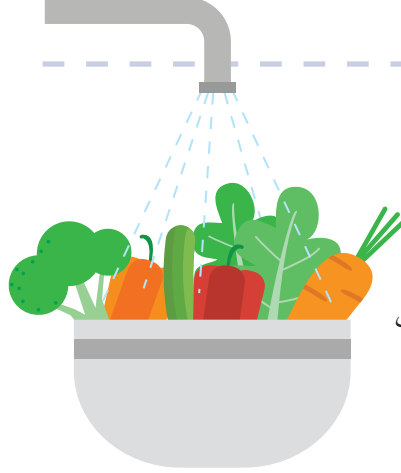
آسان طریقے... غذا کو محفوظ رکھنے کے

کچے گوشت، پولٹری اور سمندری غذا کو علیحدہ رکھیں۔



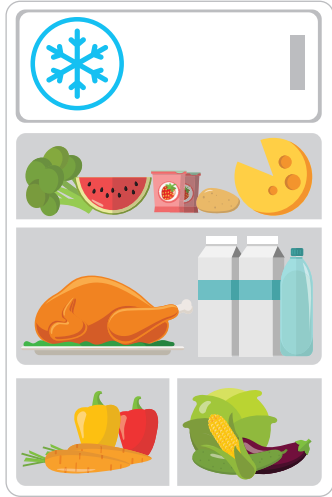
- اپنے ریفریجریٹر میں انہیں کھانے کے لیے تیار غذا سے الگ اسٹور کریں۔
- کٹتے اور تیار کرنے کے لیے علیحدہ سطحیں استعمال کریں۔
- اپنی شاہنگ کارٹ میں انہیں دوسری غذاؤں سے الگ رکھیں۔

اپنے ہاتھوں اور اوپری سطحات کو اکثر صاف کریں۔



- اپنے ہاتھوں کو صابن اور گنگنے پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔
- برتنوں اور کٹنگ بورڈز کو باقاعدگی سے دھوئیں۔
- کٹائی گئی اشیاء کو بہتے پانی کے نیچے دھوئیں۔

یخ بستہ غذائیں۔



- اپنے ریفریجریٹر کو 40 ڈگری فارن ہائٹ یا اس سے کم پر رکھیں۔
- کھانے کو پکانے سے یا ریفریجریٹر سے انہیں نکالنے سے دو گھنٹے کے اندر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ریفریجریٹر میں کھانے کو ہمیشہ پگھلا دیں۔

غذا کو ایک محفوظ درجہ حرارت پر پکائیں۔



- غذائیں اس طرح پکائیں کہ آپ کو بیمار کر سکنے والے جراثیم ہلاک ہو جائیں۔
- کھانا پکاتے وقت غذا کا اندرونی درجہ حرارت چیک کرنے کے لیے غذا والا تھرمامیٹر استعمال کریں۔

کھانا پکانے کے محفوظ درجہ حرارت:

- پولٹری: 165 ڈگری فارن ہائٹ
- کوٹا ہوا گوشت: 160 ڈگری فارن ہائٹ
- بیف، پورک، ویل یا لیمب کے سالم پارچے: 145 ڈگری فارن ہائٹ

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
ملاحظہ jsyfruitveggies.org
کریں۔

اسٹیبلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmersmarkets
(فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
facebook.com/eatinghealthynyc پر
Eat Healthy, Be Active پر Facebook
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالاتی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل 800-342-3009 میں فوڈ اسٹیٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کھانے، نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا (وائس اور TDD) 202-720-5964 پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu