

# तपाईंको उच्च जोखिमयुक्त खानाहरू बारे जान्नुहोस्

## Know Your High-risk Foods

खानाको विषाक्तता वा सुपरबग्स संकुचनको जोखिम कम गर्न प्रतिरक्षा प्रणाली पूर्ण रूपमा विकास नहुने शिशु र साना केटाकेटीहरूलाई काँचो वा राम्ररी नपकाइएका खानेकुराहरू खानबाट जोगाउनुपर्छ।

Infants and young children, with their immune systems still in development, should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



आफ्नो छोराछोरीको स्वास्थ्य सुरक्षित गर्न

To safeguard your children's health

1

खाना राम्ररी पकाउनुहोस्

Cook thoroughly

2

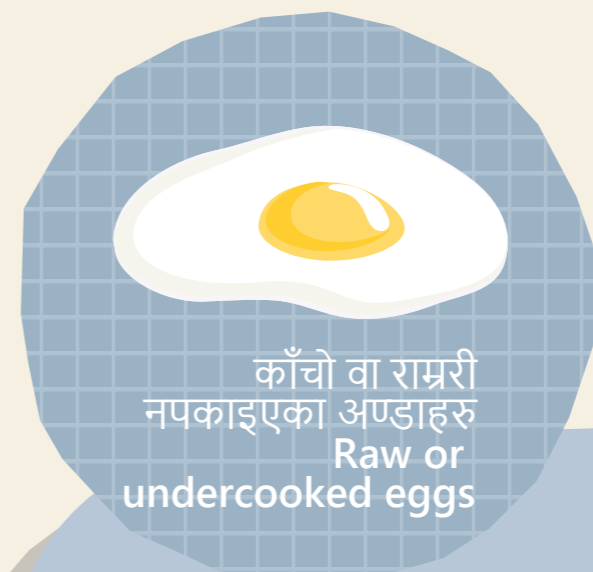
काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस्

Separate raw and cooked foods

3

बाहिर खाना खाँदा बुद्धिमानीको साथ छनोट गर्नुहोस्

Choose wisely when eating out



काँचो वा राम्ररी नपकाइएका अण्डाहरू  
Raw or undercooked eggs



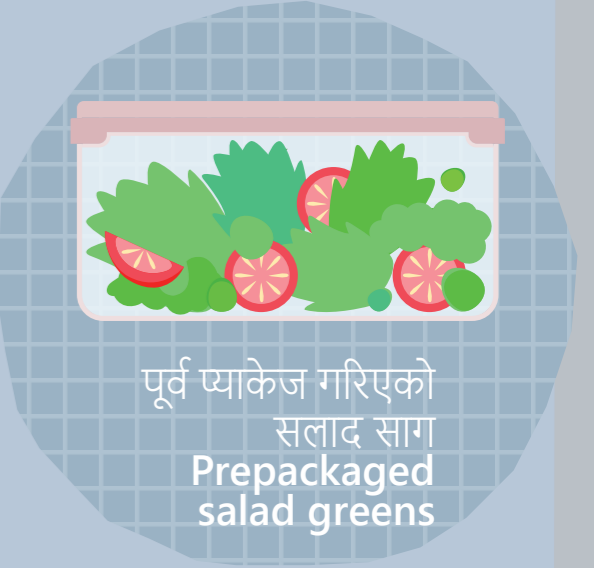
काँचो अण्डाबाट बनाइएको मिठाईहरू  
Desserts made with raw eggs



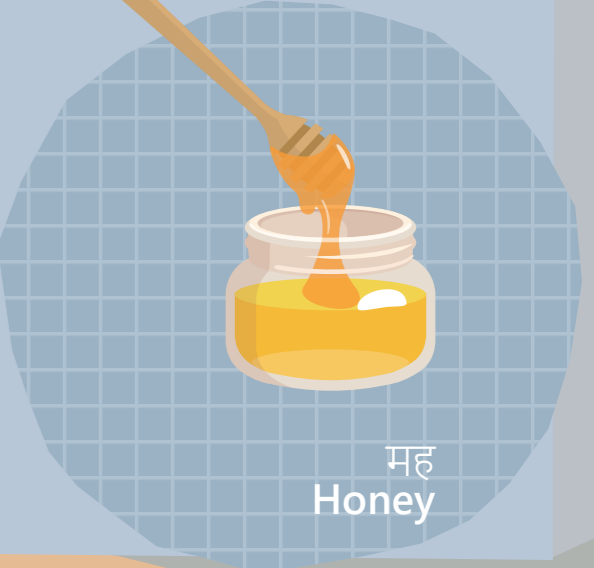
काँचो र कोल्ड स्मोकड समुद्री खाना  
Raw and cold smoked seafood



काँचो वा राम्ररी नपकाइएका मासु र अफल  
Raw or undercooked meat and offal



पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद साग  
Prepackaged salad greens



मह  
Honey

आफ्नो परिवारसंगको रमाइलो भान्सा समय  
Fun kitchen time with your family

