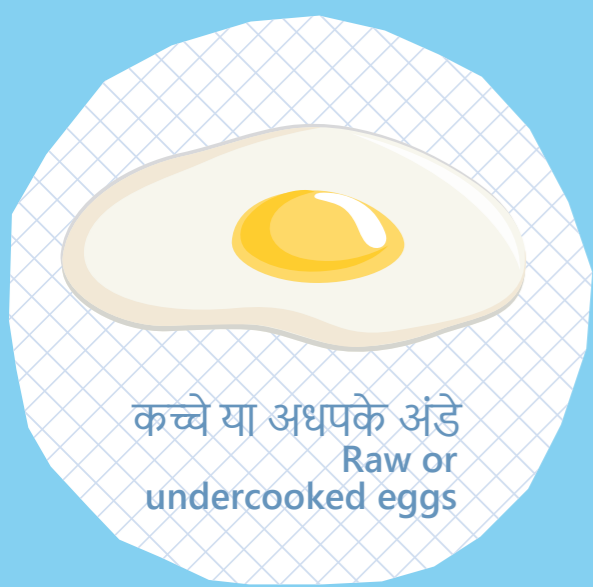


अपने उच्च-जोखिम भोजन के बारे में जानें



कच्चे या अधपके अंडे
Raw or undercooked eggs



कच्चा दूध पनीर
Raw milk cheese



कच्चा या अधपका मांस और निकम्मा अंश
Raw or undercooked meat and offal



कच्चा और ठंडा स्मोकड समुद्री भोजन
Raw and cold smoked seafood



पहले से पैक किया गया हरा सलाद
Prepackaged salad greens

खाद्य सुरक्षा टिप्स Food safety tips



1. भोजन को अच्छी तरह से पकाएं Cook thoroughly

कच्चे, संसाधित और शेष खाद्य पदार्थों सहित



2. कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग रखें Separate raw and cooked foods

क्रॉस संदूषण से बचें



3. बाहर खाते समय बुद्धिमानी से चुनें Choose wisely when eating out

जब बाहर खाने जाएँ तो मीनू चेक करें या वेटर से पूछें

कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों को* भोजन की विषाक्तता या कीटाणुओं के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए कच्चे और अधपके खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए

Know Your High-risk Foods

People with weakened immunity* should avoid eating raw or undercooked foods to lower the risk of food poisoning or contracting superbugs

उदाहरण

पुरानी जिगर की बीमारियाँ (सिरोसिस)
गुर्दे की पुरानी बीमारियाँ
मधुमेह
HIV संक्रमण
★ कैंसर
कुपोषण
लंबे समय तक स्टेरॉयड के उपयोग पर
अंग प्रत्यारोपण प्राप्त हुआ
तिल्ली हटा दी गई

Examples

Chronic liver diseases (cirrhosis)
Chronic kidney diseases
Diabetes
HIV infection
Malignancies
Malnutrition
On long-term steroids
Organ transplant received
Spleen removed

आसान किचन हैक्स
Handy kitchen hacks

