

# Alamin ang mga Pagkain Mapanganib Para sa Iyo



Hilaw o kulang sa lutong itlog  
Raw or undercooked eggs



Hilaw na keso  
Raw milk cheese



Hilaw o kulang sa lutong karne at lamang-loob  
Raw or undercooked meat and offal



Hilaw at pinausukang pagkaing dagat  
Raw and cold smoked seafood



Mga ipinaketeng gulay  
Prepackaged salad greens

Ang mga taong mahina ang resistensya\* ay kailangang iwasan ang pagkain ng hilaw o kulang sa lutong pagkain upang mapababa ang antas ng panganib ng pagkalason sa pagkain o pagdapo ng mga superbug

## 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

### Mga tips para sa ligtas ng pagkain Food safety tips

#### 1 Lutuin ng maigi Cook thoroughly

Kabilang ang mga hilaw, pinroseso at tirang pagkain

#### 2 Ihiwalay ang hilaw at lutong pagkain Separate raw and cooked foods

Iwasan ang kontaminasyon

#### 3 Pumili ng tama pag kumakain sa labas Choose wisely when eating out

Suriin ang menu o tanungin ang weyter kapag kumakain sa labas

Halimbawa  
Malalang sakit sa atay (cirrhosis)  
Malalang sakit sa bato  
Diabetes  
Impeksyon sa HIV  
★ Mga lumalalang sakit  
Malnutrisyon  
Steroid sa pangmahabang panahon  
Tumanggap ng organ transplant  
Tinanggal ang pali

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

Nakatutulong na hacks sa kusina  
Handy kitchen hacks

