

# अपन उच्च-जोखिम भोजन के बारे में जानें

## Know Your High-risk Foods

गर्भवती महिलाओं को भोजन की विषाक्तता या लिस्टरिया, जिससे गर्भपात, समय से पहले जन्म, कम वजन या यहाँ तक कि शिशु की मृत्यु भी हो सकती है, जैसे हानिकारक कीटाणुओं के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए कच्चा या अधपका भोजन खाने से बचना चाहिए

Pregnant women should avoid eating raw or undercooked foods to lower the risk of food poisoning or contracting harmful germs such as Listeria which may cause miscarriages, premature births, underweight births or even infant deaths



अपने बच्चे के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए To safeguard your baby's health

भोजन को अच्छी तरह से पकाए  
**Cook thoroughly**  
कच्चे, संसाधित और शेष खाद्य पदार्थों सहित

कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग रखें  
**Separate raw and cooked foods**  
क्रॉस संदूषण से बचें

बाहर खाते समय बुद्धिमानी से चुनें  
**Choose wisely when eating out**  
जब बाहर खाने जाएँ तो मीनू चेक करें या वेटर से पूछें

होने वाली माताओं के लिए किचन हैक्स  
Kitchen hacks for mums-to-be

