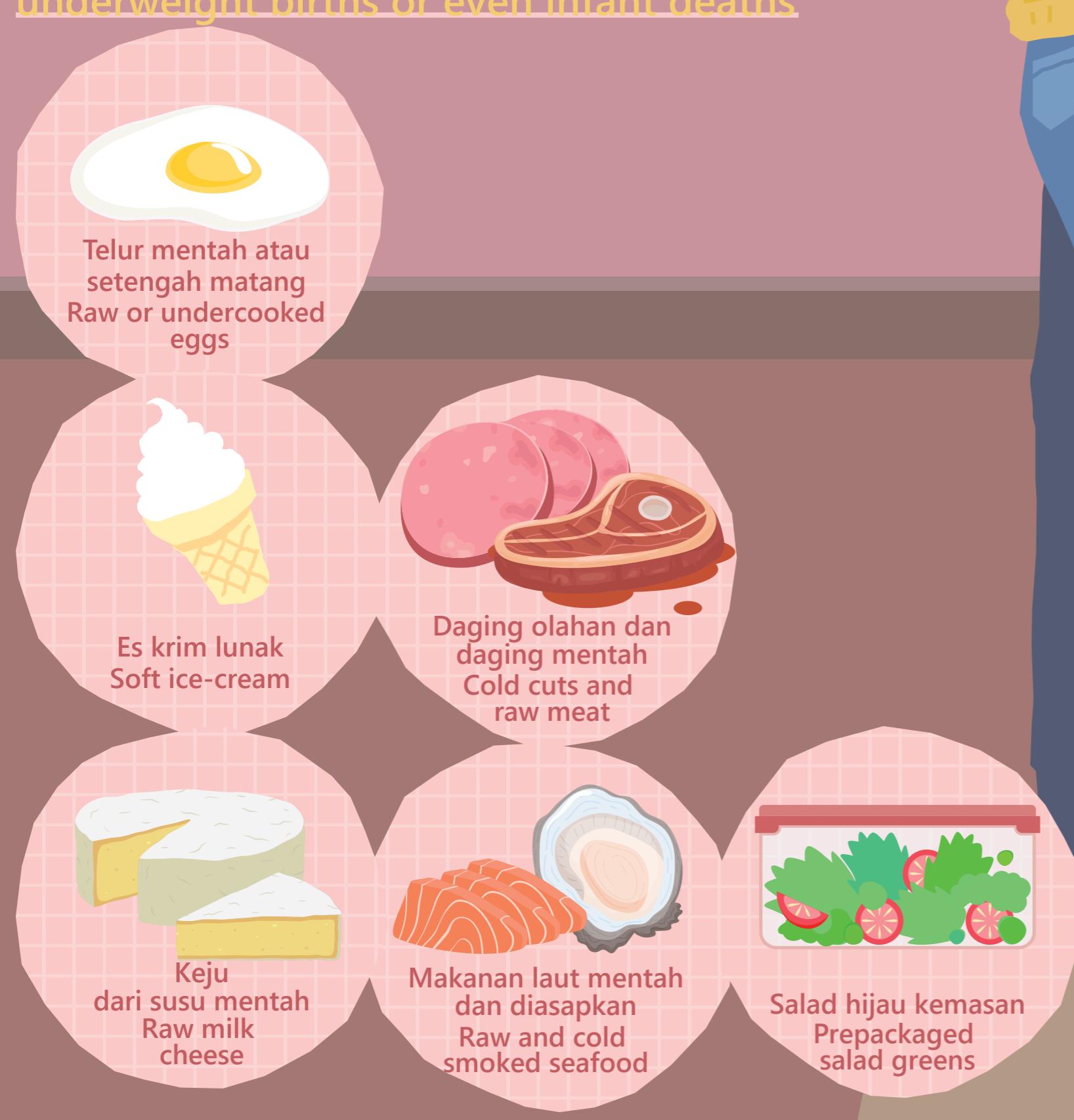


Kenali Makanan Berisiko Tinggi

Know Your High-risk Foods

Wanita hamil harus menghindari makan makanan mentah atau setengah matang untuk menurunkan risiko keracunan makanan atau terinfeksi kuman berbahaya seperti Listeria yang dapat menyebabkan **keguguran, kelahiran prematur, kelahiran dengan bobot tubuh rendah atau bahkan kematian pada bayi**

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**



Demi menjaga kesehatan bayi Anda To safeguard your baby's health

Masak hingga matang
Cook thoroughly

termasuk makanan mentah, hasil pemrosesan dan sisa

Pisahkan makanan mentah dan matang
Separate raw and cooked foods

hindari kontaminasi silang

Pilih dengan bijak saat makan di luar rumah
Choose wisely when eating out

cek menu atau tanyakan pada pelayan saat makan di luar rumah

Trik di dapur untuk calon ibu
Kitchen hacks for mums-to-be

