

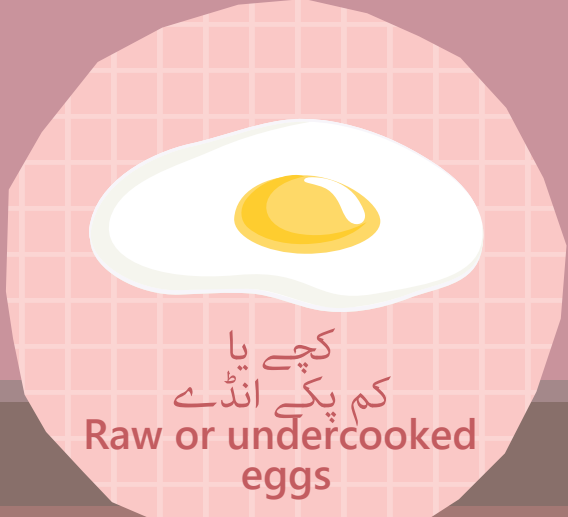
زائد خطرے والے کھانوں

کے بارے میں جانیں

Know Your High-risk Foods

حاملہ خواتین کو کچے اور کم پکے کھانوں کو کھانے سے گریز کرنا چاہیے تاکہ زہر خورانی اور ضرر رساں جراثیموں جیسا کہ لسٹیریا کے لگنے کے خطرے کو کم کیا جاسکے جو کہ اسقاط ہائے حمل، قبل از وقت پیدائشوں، کم وزن کے بچوں کی پیدائشوں یا حتیٰ کہ شیر خواروں کی اموات کا سبب بن سکتے ہیں

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**



To safeguard your baby's health آپ کے بچے کی صحت کی حفاظت کے لیے

اچھی طرح سے پکائیں
Cook thoroughly

بشمول خام، پراسس شدہ یا بیج رہنے والی خوراک

کچے اور پکے ہوئے کھانوں کو الگ کریں
Separate raw and cooked foods
پار الودگی سے بچیں

باہر کھاتے وقت عقل مندی سے انتخاب کریں
Choose wisely when eating out

مینو کا معائنہ کریں یا باہر کھاتے وقت ویٹر سے پوچھیں

نئی ماؤں کے لیے
باورچی خانہ کے ٹوٹکے
Kitchen hacks for
mums-to-be

