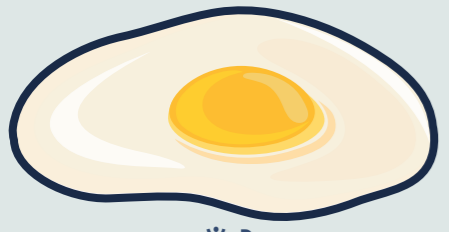


# तपाईंको उच्च जोखिमयुक्त खानाहरू बारे जान्नुहोस्

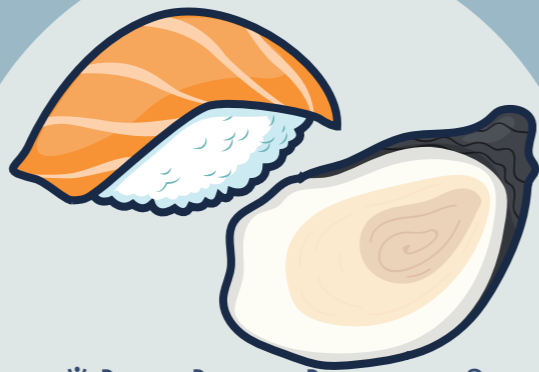
## Know Your High-risk Foods



काँचो वा कम पकाएका खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खानाहरू हुन्  
Raw or undercooked foods are high-risk foods



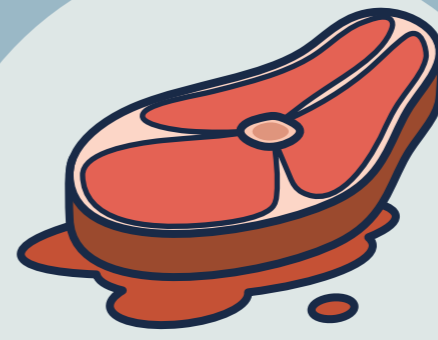
काँचो वा राम्ररी नपकाइएका अण्डाहरू  
Raw or undercooked eggs



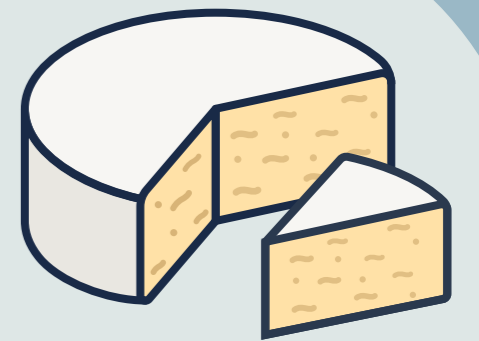
काँचो र कोल्ड स्मोक्ड समुद्री खाना  
Raw and cold smoked seafood



पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद साग  
Prepackaged salad greens



काँचो वा राम्ररी नपकाइएका मासु र अफल  
Raw or undercooked meat and offal



काँचो दूध चीज  
Raw milk cheese

अतिसंवेदनशील व्यक्तिहरूले खाना विषाक्तता वा सुपरबग्स संकुचन हुने जोखिम कम गर्न यस्ता खानाबाट जोगिनुपर्छ  
Susceptible individuals should avoid eating them to lower the risk of food poisoning or contracting superbugs



गर्भवती महिला  
Pregnant women



शिशु र साना बच्चाहरू  
Infants and young children



वृद्धवृद्धा  
The elderly



कमजोर प्रतिरक्षा भएका व्यक्तिहरू  
People with weakened immunity



### खाद्य सुरक्षा सुझावहरू Food safety tips

खाना राम्ररी पकाउनुहोस्  
**Cook thoroughly**  
कच्चा, प्रशोधित र बचेको खाना सहित

काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस्  
**Separate raw and cooked foods**  
क्रस कान्टामिनेसनबाट बच्नुहोस्

बाहिर खाना खाँदा बुद्धिमानीको साथ छनोट गर्नुहोस्  
**Choose wisely when eating out**  
बाहिर खाना खाँदा मेनु जाँच गर्नुहोस् वा वेटरलाई सोध्नुहोस्

तपाईंको दिन बचाउने  
किचन ह्याकहरू  
Kitchen hacks  
that save your day

