

सधैं राम्रो गरियो

ALWAYS

WELL

DONE

खाद्य विषाक्तता वा सुपरबग्स संकुचन गर्ने जोखिम कम गर्न वृद्धवृद्धाहरूले काँचो वा राम्ररी नपकाइएका खानेकुराहरू खानु हुँदैन

The elderly should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



काँचो वा राम्ररी नपकाइएका अण्डाहरू
Raw or undercooked eggs



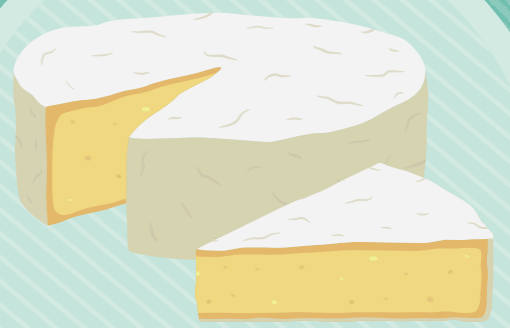
काँचो र कोल्ड स्मोक्ड समुद्री खाना
Raw and cold smoked seafood



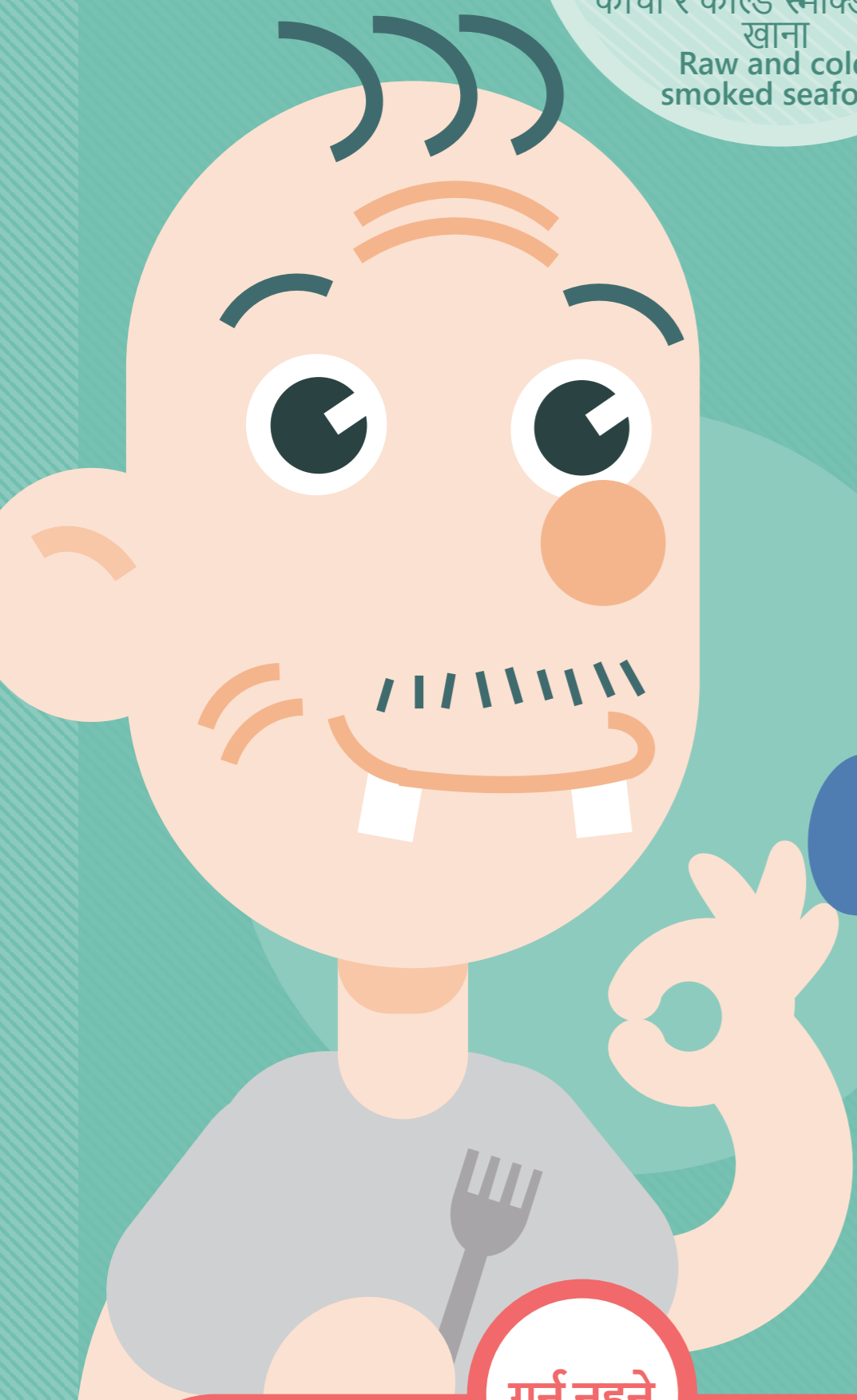
पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद साग
Prepackaged salad greens



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



काँचो दूध चीज
Raw milk cheese



गर्न नहुने

चोकिङ्बाट बच्न टाँसिने र चपाउन गाह्रो हुने खानेकुराहरूबाट बच्नुहोस्
Avoid sticky and difficult-to-chew foods to prevent choking



गर्न हुने

राम्ररी पकाउनुहोस्
काँचो र पकाएको खानालाई छुट्याउनुहोस्
Cook thoroughly
Separate raw and cooked foods



उत्कृष्ट डिनर विचारहरूको लागि स्क्यान गर्नुहोस्
Scan for great dinner ideas

