



काँचो वा राम्ररी नपकाइएका अण्डाहरू  
Raw or undercooked eggs



काँचो दूध चीज  
Raw milk cheese



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



काँचो र कोल्ड स्मोक्ड समुद्री खाना  
Raw and cold smoked seafood



पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद साग  
Prepackaged salad greens

# तपाईंको उच्च जोखिमयुक्त खानाहरू बारे जान्नुहोस्

कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता\* भएका मानिसहरूले खानामा विषाक्तता वा सुपरबग्सको जोखिम कम गर्न काँचो वा राम्ररी नपकाइएका खानेकुराहरू खानु हुँदैन

## Know Your High-risk Foods

People with weakened immunity\* should avoid eating raw or undercooked foods to lower the risk of food poisoning or contracting superbugs

### 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

#### उदाहरण

- पुरानो कलेजोका रोगहरू (सिरोसिस)
- पुरानो मृगौलाका रोगहरू
- मधुमेह
- एचआईभी संक्रमण
- घातक रोगहरू
- कुपोषण
- दीर्घकालीन स्टेरोइडहरू सेवन गर्ने
- अंग प्रत्यारोपण भएको
- स्प्लीन हटाइएको

#### Examples

- Chronic liver diseases (cirrhosis)
- Chronic kidney diseases
- Diabetes
- HIV infection
- Malignancies
- Malnutrition
- On long-term steroids
- Organ transplant received
- Spleen removed

उपयोगी किचन हाक्स  
Handy kitchen hacks

