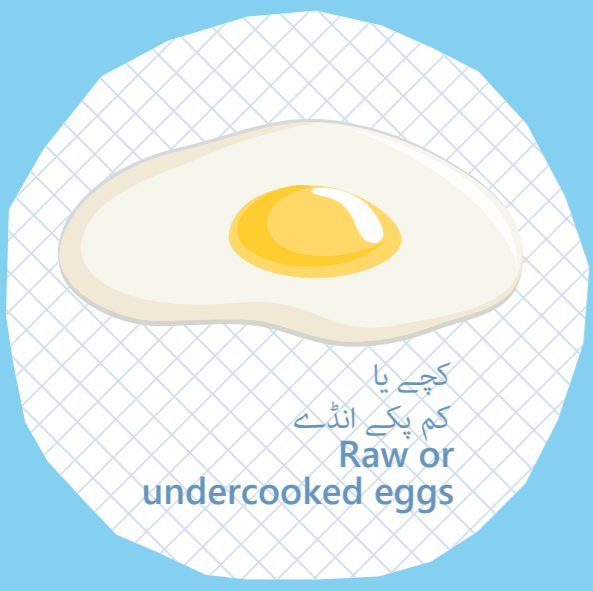


# زائد خطرے والے کھانوں کے بارے میں جانیں



کمزور مدافعت کے  
حامل افراد\* کو کچے یا کم  
پکے کھانوں کو کھانے سے بچنا  
چاہیے تاکہ زہر خورانی یا  
سپر بگز کے لگنے سے بچا جا  
سکے

## 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

### Food safety tips خوراک کی حفاظت کے مشورے



#### 1. اچھی طرح سے پکائیں Cook thoroughly

بشمول خام، پراسس شدہ یا بچ رہنے والی خوراک



#### 2. کچے اور پکے ہوئے کھانوں کو الگ کریں Separate raw and cooked foods

پار آلودگی سے بچیں



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

میتو کا معائنہ کریں یا باہر کھاتے وقت ویٹر سے پوچھیں

مثال	Examples
جگر کی دائمی بیماریاں (صلابت جگر)	Chronic liver diseases (cirrhosis)
گردے کی دائمی بیماریاں	Chronic kidney diseases
ذیابیطس	Diabetes
ایچ آئی وی انفیکشن	HIV infection
میلکنیسیز	Malignancies
نا کافی غذا	Malnutrition
طویل عرصے سے اسٹرائیڈز پر ہونا	On long-term steroids
پیوند کاری شدہ عضو ہونا	Organ transplant received
تلی نکلی ہوئی ہونا	Spleen removed

کارآمد کچن ہیکس  
Handy kitchen  
hacks

