

Kenali Makanan Berisiko Tinggi

Know Your High-risk Foods

Wanita hamil harus menghindari makan makanan mentah atau setengah matang untuk menurunkan risiko keracunan makanan atau terinfeksi kuman berbahaya seperti *Listeria* yang dapat menyebabkan keguguran, kelahiran prematur, kelahiran dengan bobot tubuh rendah atau bahkan kematian pada bayi

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



Demi menjaga kesehatan bayi Anda To safeguard your baby's health

Masak hingga matang
Cook thoroughly

termasuk makanan mentah, hasil pemrosesan dan sisa

Pisahkan makanan mentah dan matang
Separate raw and cooked foods
hindari kontaminasi silang

Pilih dengan bijak saat makan di luar rumah
Choose wisely when eating out

cek menu atau tanyakan pada pelayan saat makan di luar rumah

Trik di dapur untuk calon ibu
Kitchen hacks for mums-to-be

