

# तपाईंको उच्च जोखिमयुक्त

# खानाहरू

# के बारे जान्नुहोस्

# Know Your High-risk Foods

गर्भवती महिलाहरूले खानामा विषाक्तता वा गर्भपात, समयपूर्व जन्म, कम वजन वा शिशुको मृत्यु गराउन सक्ने लिस्टेरिया जस्ता हानिकारक कीटाणुहरूको जोखिम कम गर्न काँचो वा राम्ररी नपकाइएका खानेकुराहरू खानबाट जोगिनुपर्छ

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



आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित गर्न To safeguard your baby's health

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

चाडै-आमा-हुनेका लागि भान्सा ह्याकहरू  
Kitchen hacks for mums-to-be

