

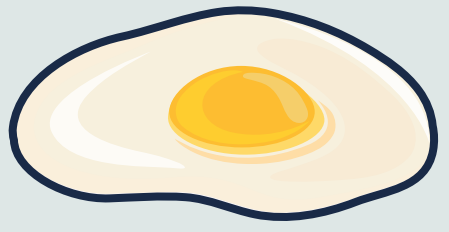
# अपने उच्च-जोखिम भोजन के बारे में जानें



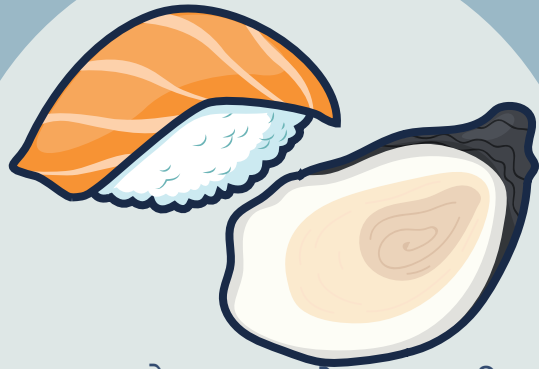
## Know Your High-risk Foods

कच्चे या अधपके खाद्य पदार्थ उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थ हैं

Raw or undercooked foods are high-risk foods



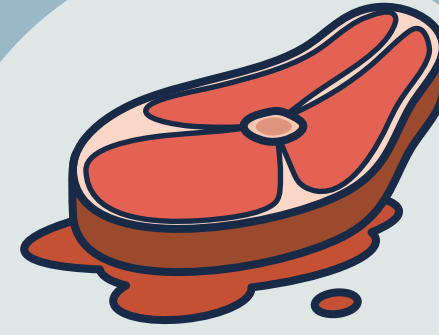
कच्चे या अधपके अंडे  
Raw or undercooked eggs



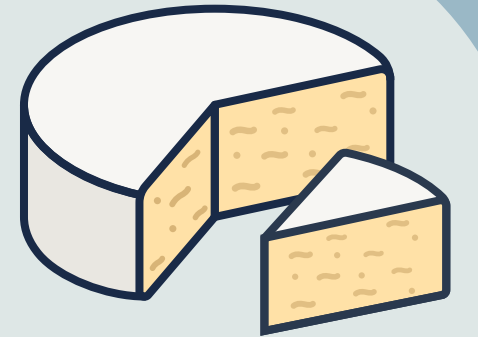
कच्चा और ठंडा स्मोकड समुद्री भोजन  
Raw and cold smoked seafood



पहले से पैक किया गया हरा सलाद  
Prepackaged salad greens



कच्चा या अधपका माँस और निकम्मा अंश  
Raw or undercooked meat and offal



कच्चा दूध पनीर  
Raw milk cheese

अतिसंवेदनशील व्यक्तियों को भोजन की विषाक्तता या कीटाणुओं के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए उन्हें खाने से बचना चाहिए

Susceptible individuals should avoid eating them to lower the risk of food poisoning or contracting superbugs



गर्भवती महिला  
Pregnant women



शिशु और छोटे बच्चे  
Infants and young children



बुजुर्ग  
The elderly



कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले लोग  
People with weakened immunity



### खाद्य सुरक्षा टिप्स Food safety tips

भोजन को अच्छी तरह से पकाएं  
**Cook thoroughly**  
कच्चे, संसाधित और शेष खाद्य पदार्थों सहित

कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग रखें  
**Separate raw and cooked foods**  
क्रॉस संदूषण से बचें

बाहर खाते समय बुद्धिमानी से चुनें  
**Choose wisely when eating out**  
जब बाहर खाने जाएँ तो मीनू चेक करें या वेटर से पूछें

किचन के हैक्स जो आपके समय की बचत करें  
**Kitchen hacks that save your day**

