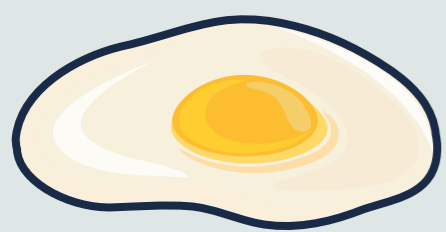


Alamin ang mga pagkaing mapanganib para sa iyo

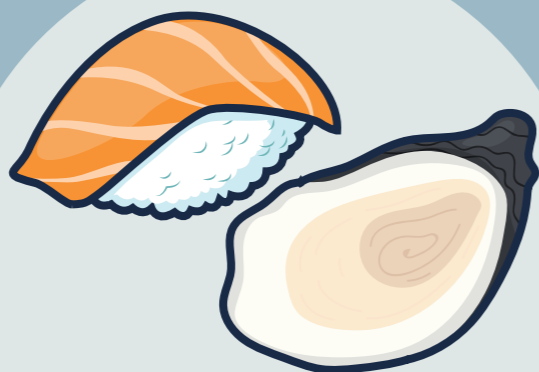


Know Your High-risk Foods

Ang mga **hilaw** o **kulang sa lutong** pagkain ay mga mapanganib na pagkain
Raw or undercooked foods are high-risk foods



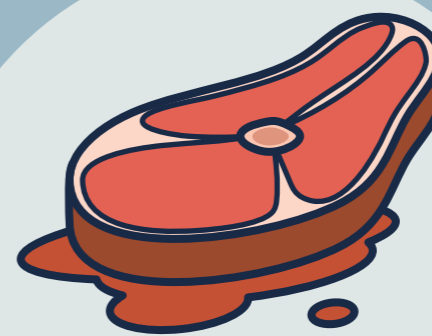
Hilaw o kulang sa lutong itlog
Raw or undercooked eggs



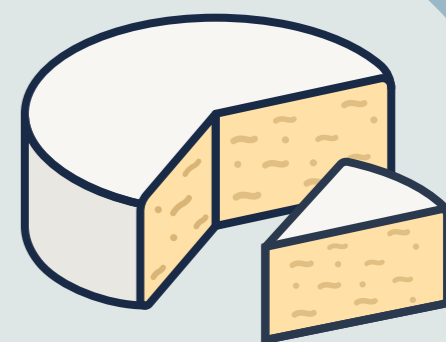
Hilaw at pinausukang pagkaing dagat
Raw and cold smoked seafood



Mga ipinaketeng gulay
Prepackaged salad greens



Hilaw o kulang sa lutong karne at lamang-loob
Raw or undercooked meat and offal



Hilaw na keso
Raw milk cheese

Ang mga **taong madaling kapitan ng sakit** ay kailangang umiwas sa pagkain ng mga ito upang mapababa ang antas ng panganib ng pagkalason sa pagkain o pagdapo ng mga superbug
Susceptible individuals should avoid eating them to lower the risk of food poisoning or contracting superbugs



Mga buntis
Pregnant women



Mga sanggol at bata
Infants and young children



Mga matatanda
The elderly



Mga taong may mahihinang resistensya
People with weakened immunity



Mga tips para sa ligtas ng pagkain Food safety tips

Lutuin ng maigi
Cook thoroughly

Kabilang ang mga hilaw, pinroseso at tirang pagkain

Ihiwalay ang hilaw at lutong pagkain
Separate raw and cooked foods

Iwasan ang kontaminasyon

Pumili ng tama pag kumakain sa labas
Choose wisely when eating out

Suriin ang menu o tanungin ang weyter kapag kumakain sa labas

Mga kitchen hack na makakapagpadali sa iyong araw
Kitchen hacks that save your day

