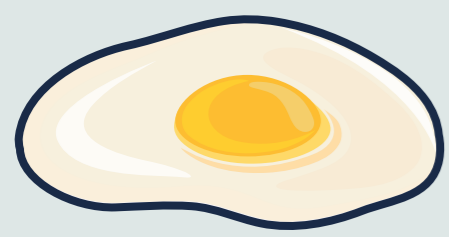


زائد خطرے والے کھانوں کے بارے میں جانیں

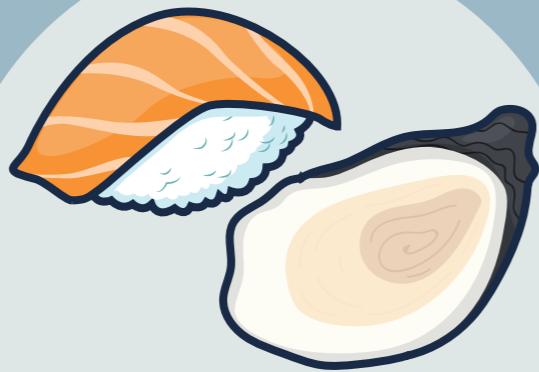
Know Your High-risk Foods

کچے یا کم پکے کھانے زائد خطرے کی خوراکیں ہیں

Raw or undercooked foods are high-risk foods



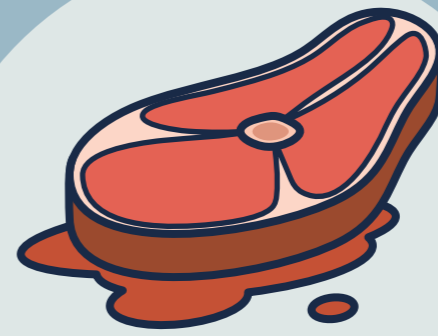
کچے یا کم پکے انڈے
Raw or undercooked eggs



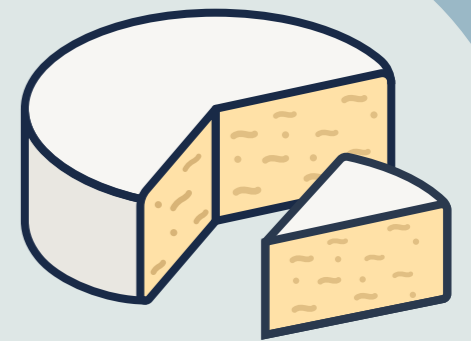
کچی اور ٹھنڈے دھوئیں سے بنی سمندری خوراک
Raw and cold smoked seafood



پہلے سے پیک شدہ سبز سلاڈ
Prepackaged salad greens



کچا یا کم پکا گوشت اور اوجھڑی
Raw or undercooked meat and offal



کچا دودھ پنیر
Raw milk cheese

اثر پذیر افراد کو انہیں کھانے سے گریز کرنا چاہیے تاکہ زہر خورانی یا سپربگز کے لگنے کے خطرے کو کم کیا جاسکے

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



حاملہ خواتین
Pregnant women



شیر خوار اور چھوٹے بچے
Infants and young children



بڑی عمر کے افراد
The elderly



کمزور مدافعت کے شکار افراد
People with weakened immunity



خوراک کی حفاظت کے مشورے Food safety tips

اچھی طرح سے پکائیں
Cook thoroughly

بشمول خام، پراسس شدہ یا بچ جانے والی خوراک

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

پار آلودگی سے بچیں

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

مینو کا معائنہ کریں یا باہر کھاتے وقت ویٹر سے پوچھیں

کچن ہیکس جو کہ آپ کا دن بچائیں

Kitchen hacks that save your day

