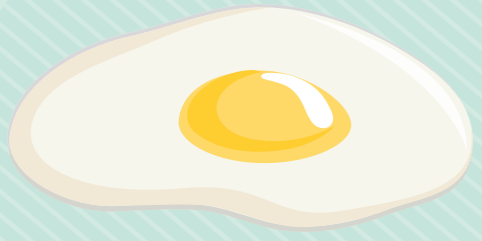


ہمیشہ اچھی طرح کام سرانجام دیں

ALWAYS WELL DONE

زیادہ عمر کے افراد کو کچے یا کم پکے کھانوں سے گریز کرنا چاہیے تاکہ زہر خوراک اور سپربگز لگنے کے خطرے کو کم کیا جا سکے

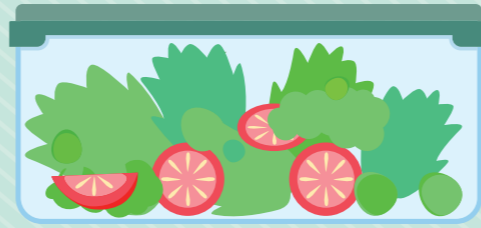
The elderly should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



کچے یا کم پکے انڈے
Raw or undercooked eggs



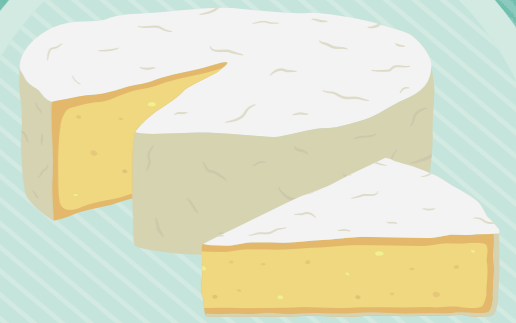
کچی اور ٹھنڈے دھوئیں سے بنی سمندری خوراک
Raw and cold smoked seafood



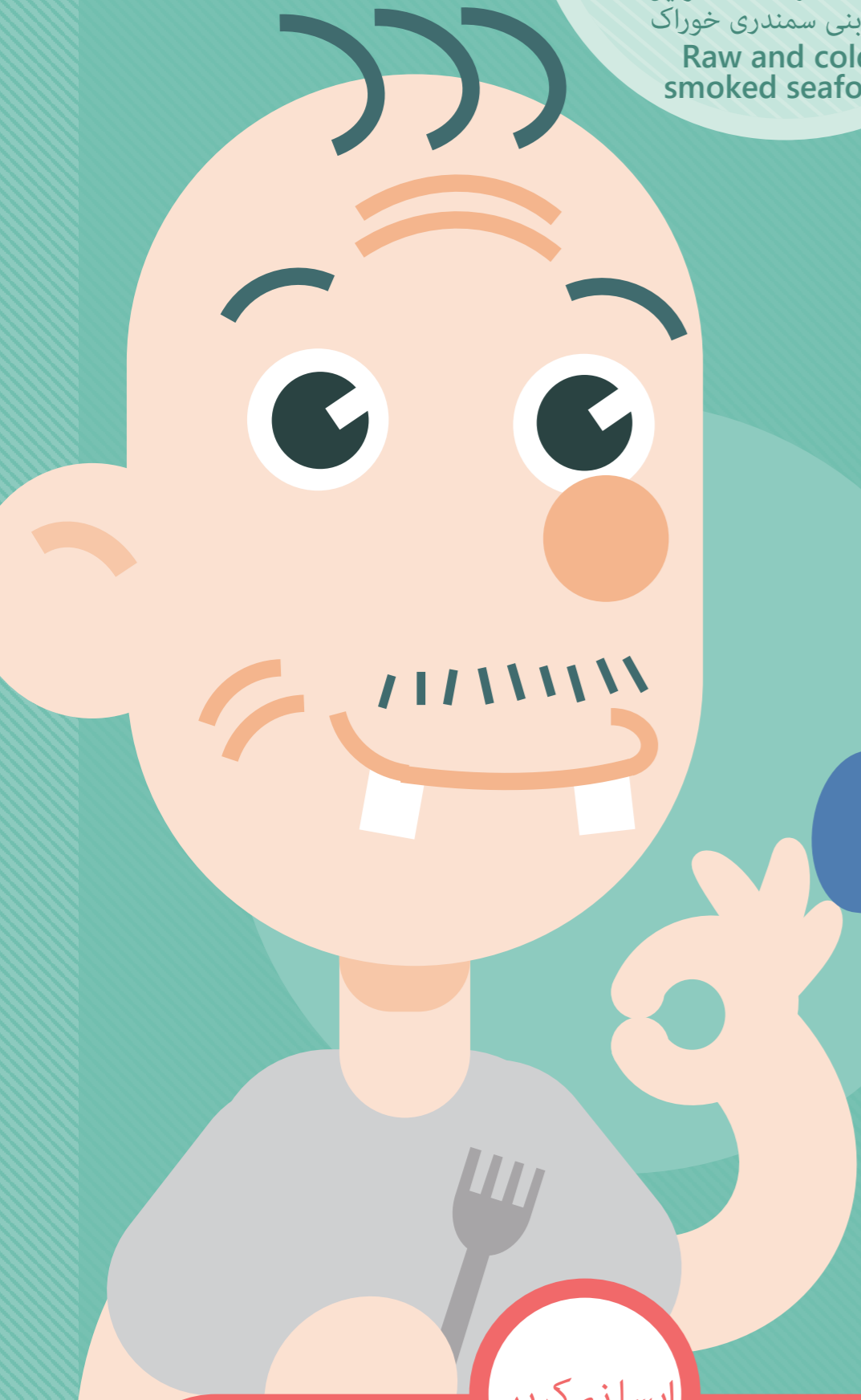
پہلے سے پیک شدہ سبز سلاڈ
Prepackaged salad greens



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



کچا دودھ پنیر
Raw milk cheese



ایسا نہ کریں

دم گھٹنے سے بچنے کے لیے لیس دار اور مشکل سے چبائے جانے والے کھانوں سے گریز کریں

Avoid sticky and difficult-to-chew foods to prevent choking



ایسا کریں

اچھی طرح سے پکائیں کچے اور پکے کھانوں کو الگ رکھیں

Cook thoroughly
Separate raw and cooked foods



عشائیہ کے زبردست آئیڈیاز کے لیے سکیں کریں

Scan for great dinner ideas

