



Tarjeta de alergias para enseñar en Uzbekistán

En uzbeko. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

Menda belgilangan mahsulotlarga nisbatan kuchli oziq-ovqat allergiyasi bor. Iltimos, taominga ularni umuman qo'shmang va ularga tekkan oshxona anjomlari yoki yog'ni ishlatmang.

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

Taomimda bular bor-yo'qligini oshxonadan tekshirib bera olasizmi?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Krevetkalar**
Gambas y langostinos
- ☐ **Qisqichbaqa**
Cangrejo
- ☐ **Mollyuskalar (midiya, ustritsa va boshqalar)**
Almejas, mejillones, ostras y otros moluscos
- ☐ **Kalmar va sakkizoyoq**
Calamar y pulpo
- ☐ **Baliq (barcha turlari)**
Pescado (todo tipo)

Frutos secos y semillas

- ☐ **Yeryong'oq**
Cacahuete
- ☐ **Barcha turdagi yong'oqlar**
Frutos de cáscara (todo tipo)
- ☐ **Grek yong'og'i**
Nueces
- ☐ **Bodom**
Almendras
- ☐ **Pista**
Pistachos
- ☐ **Fundug**
Avellanas
- ☐ **Keshyu**
Anacardos
- ☐ **Kunjut va kunjut yog'i**
Sésamo y aceite de sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Bug'doy uni (non, xamir)**
Trigo (harina, pan y masas)
- ☐ **Arpa, javdar va suli**
Cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Tuxum**
Huevo
- ☐ **Sut va sut mahsulotlari**
Leche y lácteos
- ☐ **Qatiq, suzma va qaymoq**
Yogur, requesón y nata (kатыk, suzma, kaymak)
- ☐ **Soya**
Soja

Legumbres, verduras y especias

- ☐ **No'xat**
Garbanzos
- ☐ **Selderey**
Apio
- ☐ **Kashnich**
Cilantro
- ☐ **Zira**
Comino
- ☐ **Xantal**
Mostaza

Frutas y otros

- ☐ **O'rik va turshak**
Albaricoque y orejones
- ☐ **Shaftoli**
Melocotón
- ☐ **Qovun**
Melón
- ☐ **Sulfitlar**
Sulfitos
- ☐ **Lyupin**
Altramuces

103

Agar menda allergik reaksiya boshlansa, iltimos, tez yordam chaqiring.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 103

Yordamingiz uchun rahmat.

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enséñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

El pan non, que acompaña casi todas las comidas, es de harina de trigo y a menudo lleva sésamo por encima; y la halva, el dulce más típico, suele hacerse con sésamo, cacahuete o frutos secos. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Turismo oficial de Uzbekistán (ambulancia, 103; halva), FCDO del Reino Unido (emergencias, 112), AramcoWorld (pan non) y Reglamento (UE) 1169/2011