



Tarjeta de alergias para enseñar en Vietnam

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

Tôi bị dị ứng thực phẩm nặng với những thứ được đánh dấu. Xin đừng cho những thứ này vào món của tôi, và đừng dùng dụng cụ nấu ăn hay dầu ăn đã tiếp xúc với chúng.

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.

Anh/chị vui lòng hỏi nhà bếp xem món của tôi có những thứ này không ạ?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Tôm**
Gambas y langostinos
- ☐ **Tôm khô**
Gambas secas
- ☐ **Cua, ghẹ**
Cangrejo
- ☐ **Nghêu (ngao), sò, hào, vẹm**
Almejas, ostras, mejillones y otros moluscos
- ☐ **Mực**
Calamar y sepia
- ☐ **Cá (mọi loại)**
Pescado (todo tipo)

Frutos secos y semillas

- ☐ **Đậu phộng (lạc)**
Cacahuete
- ☐ **Hạt điều**
Anacardos
- ☐ **Hạnh nhân**
Almendras
- ☐ **Quả óc chó**
Nueces
- ☐ **Hạt phi**
Avellanas
- ☐ **Hạt dẻ cười**
Pistachos
- ☐ **Hạt mắc ca**
Nueces de macadamia
- ☐ **Mè (vừng)**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Lúa mì, bột mì (gluten)**
Trigo y harina de trigo (gluten)
- ☐ **Lúa mạch, lúa mạch đen, yến mạch**
Cebada, centeno y avena
- ☐ **Trứng**
Huevo
- ☐ **Sữa và các sản phẩm từ sữa**
Leche y lácteos
- ☐ **Đậu nành**
Soja
- ☐ **Đậu phụ (đậu hũ)**
Tofu

Salsas y condimentos vietnamitas

- ☐ **Nước mắm**
Salsa de pescado (nước mắm)
- ☐ **Mắm tôm**
Pasta de gambas fermentada (mắm tôm)
- ☐ **Dầu hào**
Salsa de ostras
- ☐ **Xi dầu (nước tương)**
Salsa de soja
- ☐ **Tương đậu phộng**
Salsa de cacahuete (para rollitos)

Otros

- ☐ **Cần tây**
Apio
- ☐ **Mù tạt**
Mostaza
- ☐ **Sunfit (sulfite)**
Sulfitos
- ☐ **Đậu lupin**
Altramuces

115

Nếu tôi bị phản ứng dị ứng, xin hãy gọi xe cấp cứu.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 115

Cảm ơn anh/chị đã giúp đỡ.

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.

En Vietnam la salsa de pescado (nước mắm) va en casi todo; la pasta de gambas y el cacahuete tostado, por encima o en salsas para rollitos, también son muy habituales. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Embajada de España en Hanói, Turismo de Vietnam (vietnam.travel), GOV.UK y Reglamento (UE) 1169/2011