



عند التسوق، احرص على قراءة البطاقة الغذائية
لمعرفة إذا ما كانت تحتوي على مسببات للحساسية
الغذائية

**When shopping for food, check the food label
for any allergenic ingredients**



استخدم أواني طبخ مختلفة عند تحضير الطعام
للمصابين بالحساسية الغذائية

Use separate cooking utensils when
preparing food for people who may have
allergies



المكونات المسببة للحساسية تأكد من معرفة
طعامك وخاصةً

Understand the ingredients of your food
and the presence of allergenic ingredients



تأكد من فصل الطعام الخالي من مسببات
الحساسية عن باقي الطعام

**Store allergen free food separately from
the rest of your food**



من مسببات الحساسية الشائعة الفول السوداني،
المكسرات، القشريات، الحليب والغلوتين

Some of the most common food allergies
include peanuts, nuts, shellfish, milk and
gluten



من مسببات الحساسية الشائعة الأسماك،
السمسم، البيض والصويا

The most common food allergies include
fish, sesame seeds, eggs, and soy



تذكر أن تخبر المشرف الصحي إذا كانت لديك
أي حساسية غذائية عند طلب الطعام

Alert the restaurant staff of any allergies
you may have