



## Allergiakortti

**Onko sinulla ruoka-allergioita ja olet menossa kahvilaan tai ravintolaan? Ota mukaan Allergiakortti helpottamaan allergioista kertomista ja varmistamaan tiedonkulkua!**

Täytä ja tulosta Allergiakortti ▶ Leikkaa ja taita se kahtia ▶ Laminoi tai laita päälle kontaktimuovia ▶ Säilytä korttia lompakossa ▶ Kahvilassa tai ravintolassa käydessäsi anna kortti henkilökunnalle, joka voi toimittaa sen keittiöön ruuan valmistuksen ajaksi ▶ Pyydä kortti takaisin.

Yleensä kahvila- ja ravintolahenkilökunta haluaa palvella sinua parhaalla mahdollisella tavalla. Olemalla ystävällinen ja auttamalla ratkaisujen löytämisessä jätät hyvän mielen molemmille osapuolille.

Tietoa ruoka-allergioista, vertaistukea, kursseja, neuvontaa ja tapahtumia löydät **allergia.fi**.



### ALLERGIAKORTTI

**ALLERGIA**  
IHO & ASTMA

Olen allerginen seuraaville ruoka-aineille:

---

---

---



Kiitos, kun varmistat, ettei ruuassani ole kyseisiä ainesosia.

Huolehditthan, ettei ruuassani ole kontaminaatoriskiä.

Ovathan astiat, ottimet, laitteet ja pöytäpinnat varmasti puhtaat.

Kiitos, kun turvaat minulle sopivan ruuan!

**allergia.fi**



**ALLERGIA**  
IHO & ASTMA



## Allergikort

**Har du matallergier och ska besöka ett café eller en restaurang? Ta med dig allergikortet för att göra det lättare att berätta om allergier och säkerställa kommunikationen!**

Skriv ut allergikortet ▶ Klipp och vik det på mitten ▶ Laminera eller täck med kontaktplast ▶ Förvara kortet i plånboken ▶ När du besöker ett café eller en restaurang, ge kortet till personalen som kan ta det till köket medan maten förbereds ▶ Begär att få kortet tillbaka.

I allmänhet vill café- och restaurangpersonalen betjäna dig på bästa möjliga sätt. Genom att vara vänlig och hjälpa till att hitta lösningar gynnar du båda parter.

Information om matallergier, kamratstöd, kurser, rådgivning och evenemang finns på **allergia.fi**.



### ALLERGIKORT

**ALLERGI  
HUD & ASTMA**

Jag är allergisk mot följande livsmedel:

---

---

---



Tack för att du ser till att min mat inte innehåller dessa ingredienser.

Du ser väl till att det inte finns någon risk för kontaminering i min mat.

Kärlen, besticken, apparaterna och bordsytorna är väl säkert rena.

Tack för att du såg till att jag fick lämplig mat!

**allergia.fi**



**ALLERGI  
HUD & ASTMA**



## Allergy Card

**Do you have any food allergies? Are you visiting a café or restaurant? Take your Allergy Card with you. The card makes it easier to communicate your allergies and ensure awareness.**

Print an Allergy Card ▶ Cut or fold it in two ▶ Laminate it or cover it in contact paper ▶ Keep it in your purse or wallet ▶ When you visit a café or restaurant, show the card to the personnel so they can deliver it to the kitchen while your food is prepared ▶ Ask for the card back.

Café and restaurant staff generally want to provide the best possible service. Be friendly and help them find suitable solutions – this will ensure that everyone ends up feeling happy!

For more information about food allergies, peer support, courses, advice and events, visit **[allergia.fi](http://allergia.fi)**.



### ALLERGY CARD

**ALLERGY  
SKIN & ASTHMA**

I am allergic to:

---

---

---



Thank you for ensuring my food does not contain these ingredients.

Please make sure there is no risk of contamination in my food.

Please also ensure the dishes, utensils, appliances and table surfaces are clean.

Thank you for ensuring I have suitable food!

**[allergia.fi](http://allergia.fi)**



**ALLERGY  
SKIN & ASTHMA**