Cuando se produce la alergia…
アレルギー症状が出てしまったら

● Aparecen los siguientes síntomas de alergia
以下のアレルギー症状が表れています。

Cuerpo entero 全身	Inconsciente 意識がない	Medio consciente 意識もうろう	Exhausto ぐったり
	Incontinencia urinaria y fecal 尿・便の漏れ	Pulso débil e irregular 脈が触れにくい・不規則	Labios y uñas pálidos 唇・爪が青白い
Sistema respiratorio 呼吸器	Voz ronca 声がかすれる	Tos parecida al ladrido de un perro 犬が吠えるような咳	Constricción de la garganta y del pecho のど・胸のしめつけ
	Tos 咳	Dificultad para respirar 息がしにくい	Respiración entrecortada (sonido sibilante) ぜん鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー)
Sistema digestivo 消化器	Dolor de estómago 腹痛 →	Dolor fuerte y constante de estómago 持続する強い腹痛	
	Diarrea 下痢	Náuseas y vómito 吐き気・おう吐 →	Vómito repetitivo 繰り返し吐き続ける
Piel 皮膚	Urticaria じんましん	Comezón かゆみ	Enrojecimiento 赤くなる
Cara 顔面	Hinchazón facial 顔面の腫れ	Comezón y enrojecimiento en los ojos 目のかゆみ・充血	Hinchazón en los párpados まぶたの腫れ
	Estornudo, goteo nasal, congestión nasal くしゃみ・鼻水・鼻づまり	Sensación incómoda en la boca 口の中の違和感	Hinchazón en los labios 唇の腫れ

● Por favor haga lo siguiente.
以下の対応をお願いします。

Llame a la ambulancia. 救急車を呼んでください。	Déjeme descansar. 休ませてください。	Saque los medicamentos (de autoinyección/administración oral) de mi bolso. 鞄の中に入っている薬(自己注射薬/内服薬)を出してください。

Los síntomas de alergias en los cuadros rojos requieren atención urgente.
Si no está seguro de qué hacer, por favor llame a la ambulancia (llamada de emergencia 119), aplique el medicamento de autoinyección, o tome otras medidas inmediatas. Para saber cómo responder a la situación de emergencia, se puede consultar el "Manual de respuestas a emergencias por alergia alimentaria" publicado por el Gobierno Metropolitano de Tokio.

赤い枠で囲んだ症状は緊急性が高いアレルギー症状です。
迷ったら救急車を呼ぶ(119番通報)、自己注射薬を打つ等の迅速な対応を行ってください。
緊急時の対応については、東京都が作成した「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」が参考になります。

Página web del Instituto Metropolitano de Salud Pública de Tokio "Manual de respuestas a emergencias por alergia alimentaria"
東京都福祉保健局　ホームページ「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/measure/emergency.html

Hoja para informar sobre alergias alimentarias
食物アレルギー伝達シート
～スペイン語版～

El Centro de Salud Pública del Barrio de Minato preparó esta hoja con el fin de ayudar a los extranjeros a informar sobre los alimentos que no pueden comer debido a alguna alergia alimentaria.

このシートは、外国人の方が、自身の食物アレルギーにより食すことができない食材を伝えるために港区みなと保健所が作成したものです。

Sugerencia　プチ情報
http://www.menu-tokyo.jp/

En la página citada arriba, "Página de búsqueda de restaurantes con menús multilingües" del Gobierno Metropolitano de Tokio, puede encontrar información de los restaurantes que ofrecen menús en idiomas extranjeros. Seleccione su idioma para ver la página.

外国語に対応している飲食店情報は、上記の東京都ホームページ『「外国語メニュー」がある飲食店検索サイト』で調べることができます。
ご自身の言語を選択して閲覧してください。

《Preguntas》Centro de Salud Pública del Barrio de Minato, Sección de Salud Ambiental, Subsección de Promoción de Seguridad Alimentaria
TEL：03-6400-0047
《問合せ》港区みなと保健所生活衛生課食品安全推進担当
TEL：03-6400-0047

Se utiliza esta hoja como herramienta de comunicación entre los clientes y el personal de los restaurantes, señalando con el dedo los ingredientes citados abajo y las oraciones en la página derecha.

以下の食材や右ページの文章を指差しして、
お客さんとお店とのコミュニケーションのツールとしてご利用ください。

El cliente al personal del restaurante:“Tengo alergia a los siguientes alimentos.”

お客さんからお店の方へ「**私は以下の食物アレルギーがあります。**」

Productos agrícolas／農産物

- Trigo 小麦
- Trigo sarraceno (soba) そば
- Cacahuete (maní) 落花生
- Anacardo カシューナッツ
- Nuez くるみ
- Sésamo ごま
- Soja 大豆
- Hongo matsutake まつたけ
- Ñame yamaimo やまいも
- Naranja オレンジ
- Kiwi キウイフルーツ
- Plátano(banano) バナナ
- Durazno もも
- Manzana りんご

Productos pesqueros ／ 水産物

- Camarón エビ
- Cangrejo カニ
- Salmón さけ
- Caballa さば
- Huevas de salmón いくら
- Abulón あわび
- Calamar いか

Productos de origen animal ／ 畜産物

- Huevos 卵
- Leche 乳
- Carne de res 牛肉
- Carne de cerdo 豚肉
- Pollo 鶏肉

Otros／その他

- Gelatina ゼラチン

El cliente al personal del restaurante
お客さんからお店の方へ

¿Este plato contiene el ingrediente que indiqué?
このメニューには、示した食材が含まれていますか?

¿Puede remover el ingrediente que indiqué de este plato?
このメニューから、示した食材を除去することはできますか?

¿Hay platos que no contienen el ingrediente que indiqué?
示した食材が含まれていないメニューはありますか?

El personal de restaurante al cliente
お店の方からお客さんへ

Este plato no contiene el ingrediente que usted indicó.
このメニューには、示された食材を使用していません。

Este plato contiene el ingrediente que usted indicó.
このメニューには、示された食材を使用しています。

Hay posibilidad de que este plato pueda contener el ingrediente que usted indicó.
このメニューには、示された食材が混入することがあります。

Podemos quitar el ingrediente que usted indicó de este plato.
このメニューは、示された食材を除去して提供することができます。

Discúlpenos, desafortunadamente, no podemos ofrecer un plato que no contenga el ingrediente que usted indicó.
残念ながら当店では、示された食材を除いた食事の提供はできません。

* Según la ley japonesa (Ley de Etiquetado de Alimentos), es obligatorio y recomendable mencionar en la etiqueta de los envases la presencia de los ingredientes citados en la página izquierda.

※左ページの食材は、日本の法律（食品表示法）に基づき、容器包装に入れられ販売される食品等に表示が義務づけ・推奨されているものです。