

Food Allergy Card

บัตรแจ้งการแพ้อาหาร

အစားအသောက်ဓာတ်မတည့်မှုပြဋ္ဌာန်းကတ်

kohlipethailand.org · For travellers on Koh Lipe and across Thailand

Please show this card to the chef.

I have a food allergy. Even small amounts can make me seriously ill. Please tick which items I cannot eat.

กรุณาแสดงบัตรนี้แก่พ่อครัวแม่ครัว

ฉันแพ้อาหาร แม้ปริมาณเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้ป่วยรุนแรงได้ กรุณาดูรายการที่ฉันรับประทานไม่ได้ด้านล่าง

ဤကတ်ကို စားဖို့မူးအား ပြဋ္ဌာန်းပါ။

ကျွန်ုပ်သည် အစားအသောက် ဓာတ်မတည့်မှု ရှိပါသည်။ အနည်းငယ်မျှသော ပမာဏကပင် ပြဋ္ဌာန်းထိခိုက်စွာ နမေကောင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

| English | ภาษาไทย | မြန်မာ |
|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Peanuts | ถั่วลิสง | မင်းပဲ |
| <input type="checkbox"/> Tree nuts (cashew, almond, walnut) | ถั่วเปลือกแข็ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์ | အခွံမာသီးများ သီဟိုဠ်စဏှ၊ ဗာဒီစဏှ |
| <input type="checkbox"/> Shellfish (shrimp, crab, lobster) | อาหารทะเล กุ้ง ปู กุ้ง | ပုစွန်၊ ဂဏန်း၊ ရုထိုးကန် |
| <input type="checkbox"/> Mussels, oysters, clams | หอยแมลงภู่ หอยนางรม หอยลาย | ပင်လယ်ခရုများ |
| <input type="checkbox"/> Fish | ปลา | ငါး |
| <input type="checkbox"/> Fish sauce / shrimp paste | น้ำปลา กะปิ | ငံပဲရည် ငပိ |
| <input type="checkbox"/> Eggs | ไข่ | ဥ |
| <input type="checkbox"/> Dairy (milk, butter, cheese) | ผลิตภัณฑ์จากนม นม เนย ชีส | နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ |
| <input type="checkbox"/> Gluten / wheat | กลูเตน ข้าวสาลี | ဂျုံ ဂလူတင် |
| <input type="checkbox"/> Soy / soy sauce | ถั่วเหลือง ซีอิ๊ว | ပဲပုပ် ပဲပုပ်ဆီ |
| <input type="checkbox"/> Sesame | งา | နွမ်း |
| <input type="checkbox"/> MSG / flavour enhancer | ผงชูรส | အာဂျီနိုမိုတို အရသာတိုးဆား |
| <input type="checkbox"/> Coconut | มะพร้าว | အုန်း |
| <input type="checkbox"/> Chilli / spicy | พริก เผ็ด | ငရုတ်ကောင်း အစပ် |

Other / specific:

Thank you for keeping me safe. Please ask if you are unsure.

ขอบคุณที่ดูแลความปลอดภัยของฉัน หากไม่แน่ใจกรุณาสอบถาม

ဘေးကင်းအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ မသေချာပါက ကျေးဇူးပြု၍ မေးပါ။

Tip: most wait staff on Koh Lipe are Burmese. Asking the kitchen to read this directly is more reliable than verbal explanation. Print at 100% scale. Keep one copy in your wallet, one on your phone. Re-show at every meal.