

Take A Minute – Save a Life:



You Need To Know About Food Allergies

- ▶ Food allergies can kill.
- ▶ Millions have food allergies.
- ▶ Food allergies are on the rise in children.
- ▶ There is NO cure for food allergies.
- ▶ Staying away from food allergens is the ONLY way to avoid reactions.



Any food can be an Allergen!

The most common food allergens are:

Tree Nuts &
Peanuts



Milk
Products



Soy



Wheat



Fish &
Shellfish



Eggs



**SPOT A
REACTION —**

Save a Life!

- ▶ Symptoms appear within seconds to hours.
- ▶ Symptoms range from skin rash to trouble breathing to death.
- ▶ Get help right away — **CALL 911**

GET MORE INFORMATION:

<https://go.rutgers.edu/1cx20tup>



RUTGERS

School of Environmental
and Biological Sciences

Tome algunos minutos – Salve una vida:



Infórmese sobre las alergias alimentarias.

- ▶ Las alergias alimentarias pueden matar.
- ▶ Millones de personas tienen alergias alimentarias.
- ▶ Los casos de alergias alimentarias infantiles aumentan cada día.
- ▶ No hay remedio para las alergias alimentarias.
- ▶ Evitar los alérgenos alimentarios es la única manera de prevenir las reacciones.



¡Cualquier comida puede ser alérgeno!

Los alérgenos alimentarios más comunes son:

Cacahuets y nueces



Productos lácteos



Soja



Trigo



Pescado y mariscos



Huevos



RECONOZCA
UNA REACCIÓN —

¡Salve una Vida!

- ▶ Los síntomas pueden aparecer en segundos o hasta horas.
- ▶ Los síntomas varían desde una erupción a la piel, dificultad para respirar, hasta la muerte.
- ▶ Pida ayuda inmediatamente — **¡LLÁME A 911!**

PARA MÁS INFORMACIÓN:
<https://go.rutgers.edu/1cx20tup>

