

دليل
سريع

إدارة حساسية الطعام

دليل إرشادي حول ما يجب القيام به
بعد تشخيص الحساسية للطعام

للحصول على المعلومات والدعم، اتصل
بخط المساعدة الوطني للحساسية National Allergy Helpline

1300 728 000



إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي،
اتصل بالخدمة الوطنية للترجمة
التحريرية والشفهية TIS National
على الرقم

131 450

واطلب منهم الاتصال بنا



أو اتصل بنا عبر موقعنا الإلكتروني
allergyfacts.org.au



إذا، تعاني أنت أو أحد أفراد أسرتك من حساسية تجاه الطعام - ماذا الآن؟

إن اكتشاف معاناتك أو معاناة أي شخص تهتم به من حساسية تجاه الطعام يمكن أن يكون أمرًا مربكًا في البداية. في حين أن هناك الكثير لتتعلمه، إلا أنك لست وحدك. من خلال الدعم والمعلومات الصحيحة، يمكن إدارة الحساسية تجاه الطعام لديك.

منظمة الحساسية والحساسية المفرطة في أستراليا **Allergy & Anaphylaxis Australia** هنا للمساعدة. نحن مؤسسة خيرية موثوقة تدعم الأشخاص الذين يعانون من الحساسية. متخصصو التوعية بالحساسية لدينا هم من المهنيين الصحيين الذين يمكنهم تزويدك بمعلومات ودعم واضح وموثوق.

تحتاج إلى:

اعرف



استعد



تصرّف



قلل المخاطر



أبلغ



يتناول هذا الدليل السريع حساسية الطعام التي يمكن أن تسبب الحساسية المفرطة، والمعروفة باسم حساسية الطعام بواسطة IgE.



تشخيص حساسية الطعام

ربما تكون قد رأيت بالفعل اختصاصيًا في المناعة السريرية/الحساسية (نطلق عليهم اسم اختصاصيي الحساسية) أو ربما تنتظر رؤيته. يتم تدريب اختصاصيي الحساسية على تشخيص وعلاج وإدارة المرضى الذين يعانون من الحساسية.

عادةً ما يحيلك طبيبك إلى اختصاصي الحساسية، ولكن يمكن للممرض الممارس أو اختصاصي آخر أن يحيلك أيضًا إلى اختصاصي الحساسية.

ابحث عن أقرب اختصاصي حساسية من خلال النقر على ولايتك على خريطةنا التفاعلية.





فهم رعاية الحساسية

المهنيون الصحيون الآخرون الذين يمكنهم دعمك في إدارة حساسية الطعام:

الطبيب العام

مساعدة الأشخاص في مجال الصحة العامة والإحالات والوصفات الطبية وخطط عمل ASCIA



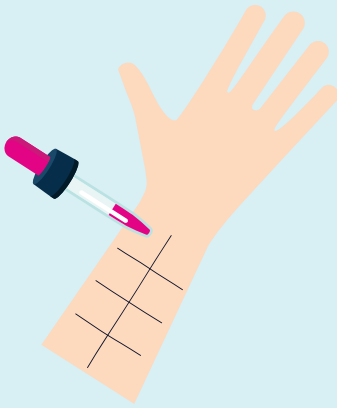
اختصاصي التغذية

مساعدة الناس على فهم إدارة حساسية الطعام واتباع نظام غذائي متوازن ومغذي



اختصاصي علم نفس

مساعدة الناس على فهم المزيد عن النهج المتوازن لإدارة حساسية الطعام والقلق والصحة النفسية



اختبارات الحساسية

تُستخدم اختبارات الحساسية للمساعدة في التشخيص أو لمعرفة ما إذا كانت الحساسية قد تغيرت. الاختبارات ليست سوى جزء من عملية التشخيص وتاريخك السريري (ما حدث والعلامات أو الأعراض التي عانيت منها أو لديك) مهم جدًا أيضًا.



فهم رعاية الحساسية

تفضل بزيارة مركز فهم رعاية الحساسية Understanding Allergy Care عبر الإنترنت لمعرفة المزيد عن اختبار حساسية الطعام وفريق الرعاية الصحية للحساسية.



ما هي حساسية الطعام؟

تحدث حساسية الطعام عندما يتفاعل الجهاز المناعي للشخص مع طعام غير ضار لمعظم الناس. يُعرف الطعام الذي يسبب التفاعل بمسببات حساسية الطعام. دائمًا ما يكون البروتين الموجود في الطعام هو المتسبب في تفاعل جهاز المناعة لدى الشخص. يمكن لأي طعام أن يسبب رد فعل تحسسي، بما في ذلك الفواكه والخضروات والدجاج.

يحدث رد الفعل التحسسي عادة في غضون دقائق بعد تناول مسببات حساسية الطعام ولكن يمكن أن يستغرق ما يصل إلى ساعتين حتى يتطور.

يمكن أن يشمل رد الفعل التحسسي الأمعاء والجلد والمجرى الهوائي والتنفس و/أو جهاز القلب والأوعية الدموية (القلب وضغط الدم).

يمكن أن تكون علامات وأعراض رد الفعل التحسسي تجاه الطعام خفيفة إلى متوسطة أو شديدة (تُعرف باسم الحساسية المفرطة). يمكن أن تكون الحساسية المفرطة مهددة للحياة.

رد فعل تحسسي خفيف أو معتدل

تورّم الوجه والعينين



وخز في الفم
تورّم الشفتين



طفح جلدي أو بثور
(في أي مكان على الجسم)



آلام المعدة والقيء
(ملاحظة: هذه علامات الحساسية المفرطة لحساسية الحشرات)



رد فعل تحسسي شديد (الحساسية المفرطة)

دوار مستمر

إغماء

شحوب وعدم تحكم في الجسم
(الأطفال الصغار)



تورّم اللسان

صعوبة في الحديث أو صوت أجش



صعوبة أو ضوضاء/صخب في التنفس
أزيز أو سعال مستمر



تورّم أو ضيق في الحلق



إذا عانى شخص معروف بإصابته بالربو ولديه حساسية تجاه الطعام أو الحشرات أو الأدوية من صعوبة مفاجئة في التنفس، فأعطه جهاز الأدرينالين أولاً، ثم بخاخ مسكن الربو





خطة عمل ASCIA الخاصة بك



احتفظ بجهاز أدرينالين واحد على الأقل (إذا تم وصفه) وخطة عمل ASCIA الخاصة بك معك

خطة عمل ASCIA هي خطة طوارئ للأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام. تساعدك على فهم ما إذا كان رد الفعل التحسسي خفيفًا إلى متوسطًا أو شديدًا، ويخبرك بما يجب القيام به في حالات الطوارئ.

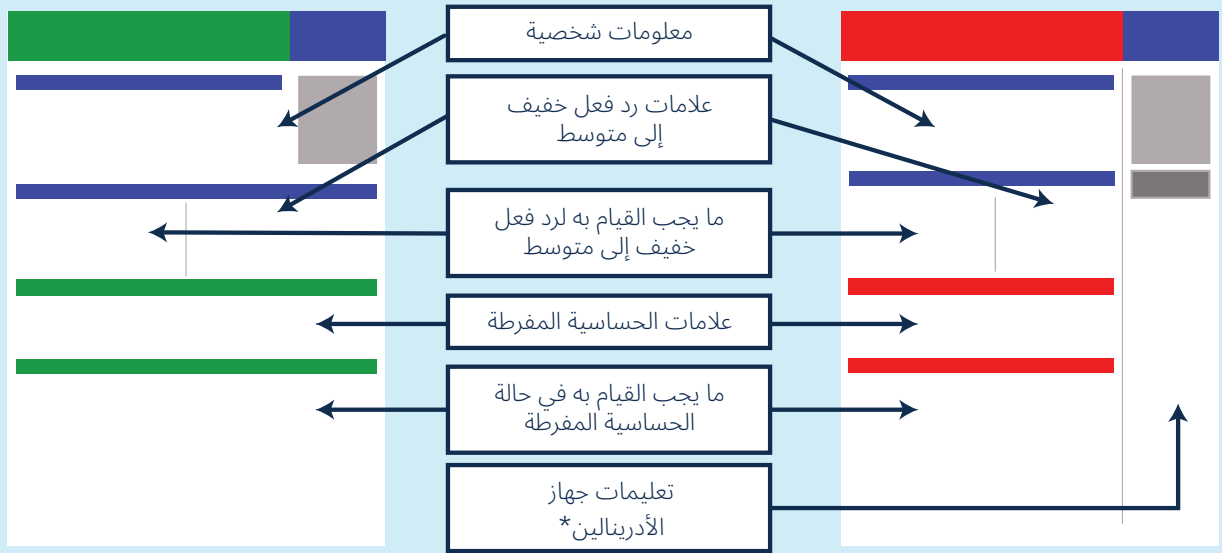
هناك نوعان من خطط عمل ASCIA للأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام. كيفية التعرف على رد الفعل التحسسي وما يجب فعله هو نفسه في كل من خطتي عمل ASCIA.

خطة عمل ASCIA لردود الفعل التحسسية (باللون الأخضر)

للأشخاص الذين لم يوصف لهم جهاز الأدرينالين

خطة عمل ASCIA للحساسية المفرطة (باللون الأحمر)

للأشخاص الذين وُصف لهم جهاز الأدرينالين



* تحتوي بعض خطط عمل ASCIA على التعليمات الموجودة على الصفحة الخلفية



تعرف على المزيد حول خطط عمل ASCIA وما هي.



الأشياء الأساسية التي يجب تذكرها:

- احتفظ دائمًا بنسخة من خطة عمل ASCIA للحساسية المفرطة مع جهاز/أجهزة الأدرينالين.
- يجب مراجعتها وتحديثها عند وصف أجهزة أدرينالين جديدة أو كل 12 إلى 18 شهرًا تقريبًا.
- أعط نسخة من خطة عمل ASCIA الخاصة بطفلك إلى المدرسة أو رعاية الأطفال. استخدم صورة حديثة.
- خذ خطة عمل ASCIA وجهاز الأدرينالين إلى الشخص إذا كان يعاني من رد فعل تحسسي.



أجهزة الأدرينالين (الإبينيفرين)

- ✓ خذ الوصفة الطبية إلى الصيدلية في أقرب وقت ممكن
- ✓ تعلّم كيفية استخدام جهازك
- ✓ يمكن لأي شخص استخدام جهاز الأدرينالين في حالات الطوارئ. احتفظ دائماً بجهاز أدرينالين واحد على الأقل ونسخة من خطة عمل ASCIA حيث يكون الشخص المصاب بحساسية الطعام (مثل المدرسة والمنزل ومكان العمل والملعب الرياضي والمنتزه) حتى يمكن استخدامه بسرعة في حالات الطوارئ.
- ✓ أخبر الآخرين، مثل العائلة أو مقدمي الرعاية أو زملاء العمل، أين يتم الاحتفاظ بجهاز الأدرينالين وخطة عمل ASCIA.
- ✓ يجب أن تحتفظ دار رعاية الأطفال أو المدرسة بأحد أجهزة الأدرينالين الخاصة بطفلك أثناء وجوده هناك.
- ✓ تدرب على إعطاء جهاز الأدرينالين باستخدام جهاز التدريب. يمكنك شراء جهاز تدريب لا يحتوي على دواء من خلال متجر A&AA الخاص بنا.

جهاز الأدرينالين هو دواء منقذ للحياة يستخدم لعلاج الحساسية المفرطة. يحتوي كل جهاز على جرعة واحدة من الأدرينالين. هناك أنواع مختلفة من أجهزة الأدرينالين.

يعمل الأدرينالين بسرعة لعكس الأعراض الخطيرة للحساسية المفرطة.



تذكر: احتفظ به في المكان الذي "تحتفظ" فيه بشخص:

لا تخزنه:

في الثلاجة - بارد جداً



في خزانة مغلقة



مباشرة على الثلج أو كمادة الثلج - بارد جداً



في السيارة - حار جداً



قم بتخزينه:

حيث يسهل الوصول إليه ولكن بعيداً عن متناول الأطفال الصغار



في مكان بارد ومظلل عندما تكون بالخارج



تعرف على المزيد حول أجهزة الأدرينالين وكيفية إعطائها:
حول أجهزة الأدرينالين





كيفية إدارة الحساسية المفرطة

لأي علامة واحدة من علامات الحساسية المفرطة
خذ خطة عمل ASCIA وجهاز الأدرينالين إلى الشخص.
لا تدعه يقف أو يمشي.



اتبع التعليمات الواردة في خطة عمل ASCIA.

1

تمدد بشكل مسطح

مدد الشخص بشكل مسطح
أو اجلسه مع تمديد الساقين
لا تدعه يقف أو يمشي.
ساعده على البقاء هادئًا.

3

ثلاثة أصفار
000

اتصل بالإسعاف
ثلاثة أصفار - (000)

ابق مع الشخص وحاول أن تكون هادئًا وتحدث
معه حتى وصول سيارة الإسعاف.

2

أعط جهاز الأدرينالين
(إذا كان متوفرًا)

يمكن العثور على تعليمات حول كيفية إعطاء
أجهزة الأدرينالين المختلفة:

- على الجهاز نفسه
- داخل أو على العبوة أو الصندوق
- في خطة عمل ASCIA (قد يكون هذا رمز استجابة سريعة)

5

يمكن إعطاء جهاز الأدرينالين الآخر بعد
5 دقائق إذا لم يكن هناك أي تحسن
أو إذا ساءت حالة الشخص.

4

اتصل بجهة اتصال الطوارئ الخاصة
بالشخص.

6

ستقوم سيارة الإسعاف بنقل الشخص إلى
المستشفى

يحتاج إلى البقاء في المستشفى لمدة 4 ساعات
على الأقل لتلقي العلاج وتحسبًا لإصابته بالمرض
شديد مرة أخرى.



إذا كنت في شك، أعط جهاز الأدرينالين.

إن إعطاء جهاز الأدرينالين أكثر أماناً وليس هناك حاجة إليه، بدلاً من إعطائه بعد فوات الأوان عندما يكون الشخص مريضاً جداً.



الربو أو الحساسية المفرطة؟

يعتقد الكثير من الناس بالخطأ أن صعوبات التنفس في الحساسية المفرطة هي الربو لأن الربو وبعض علامات وأعراض الحساسية المفرطة يمكن أن تكون متشابهة.

احرص دائماً على إعطاء جهاز الأدرينالين أولاً، ثم بخاخ مسكن للربو، إذا كان الشخص مصاباً بالربو وحساسية الطعام وفجأة عانى من صعوبة في التنفس (أزيز، سعال، صوت أجش)، حتى إذا لم يكن هناك طفح جلدي أو تورّم.



أشياء مهمة أخرى يجب تذكرها إذا كنت تعاني من الحساسية المفرطة:

لا تستحم

هذا يمكن أن يزيد من خطر الإغماء بسبب الانخفاض المفاجئ في ضغط الدم.



لا تمنع مضادات الهيستامين الحساسية المفرطة أو تعالجها.

استخدم جهاز الأدرينالين.



يمكن أن يؤدي الاستعداد ومعرفة هذه الخطوات إلى إنقاذ حياة.





قراءة ملصقات الطعام

يجب على الأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام وأولئك الذين يعتنون بهم التحقق من قائمة المكونات وجميع بيانات مسببات الحساسية عند شراء الأطعمة والمشروبات المعبأة.

توصي A&AA بفحص الملصق 3 مرات:



قبل الأكل أو الطهي بالمنتج



عند تفريغ البقالة



في المتجر قبل الشراء

انتبه إلى أن المكونات وكيفية صنع الطعام ومكان صنع الطعام يمكن أن تتغير دون سابق إنذار. قد لا يكون الشيء الذي كان آمناً في المرة الأخيرة التي قمت فيها بفحصه آمناً في المرة التالية التي تشتريه فيها. تحقق من كل منتج، في كل مرة. إذا اشتريت عددًا من منتج واحد في وقت ما، فتتحقق من كل منها.

ملاحظة: يختلف وضع العلامات على المشروبات الكحولية عن الأطعمة والمشروبات الأخرى. يجب على الأشخاص دائمًا إخبار الموظفين بحساسية الطعام عند طلب الكحول والاتصال بشركة الكحول للحصول على معلومات واضحة عن مسببات حساسية الطعام في الكحول.

في أستراليا، يجب إدراج مسببات حساسية الطعام الشائعة بوضوح في قائمة المكونات الخاصة بالأطعمة المعلبة والمشروبات غير الكحولية. يُطلق على هذا اسم وضع ملصقات مسببات الحساسية باللغة الإنجليزية البسيطة (PEAL).

يجب أن تكون مسببات حساسية الطعام الشائعة:

- مكتوبة بالخط العريض في قائمة المكونات
- مدرجة في البيان الموجز الذي يبدأ بكلمة «يحتوي على...»

تشمل مسببات حساسية الطعام الشائعة:



يتم سرد مسببات حساسية الطعام غير الشائعة بشكل مختلف. لمزيد من المعلومات، راجع مسببات حساسية الطعام غير الشائعة.



هذا مثال على كيفية تصنيف الأطعمة:

Ingredients

Water, vegetable oil, vinegar, sugar, tomato paste, capsicum, salt, **egg** yolk, thickener (1412), **almonds**, parmesan cheese (**milk**), garlic, **wheat** flour, flavour (**wheat** maltodextrin, **sesame** oil), antioxidant (320).

Contains: egg, almond, milk, wheat, gluten, sesame.
May be present: peanut.

بيان المكونات

بيان موجز

وضع العلامات التحذيرية لمسببات الحساسية بيان (PAL) - طوعي

المصدر: دليل صناعة الأغذية لشهر ديسمبر/كانون الأول 2024 لإدارة مسببات الحساسية ووضع العلامات لأستراليا ونيوزيلندا

ما هي بيانات وضع العلامات الاحترازية لمسببات الحساسية (PAL)؟

تُسمى عبارات مثل «قد تحتوي» أو «قد تكون موجودة» ببيانات وضع العلامات التحذيرية لمسببات الحساسية (PAL).

في أستراليا، بيانات PAL هي:

- غير مطلوبة بموجب القانون
- طوعية (يمكن لشركات الأغذية أن تقرر ما إذا كانت ستضع بيان PAL على الأغذية المعبأة أم لا)
- تستخدم بشكل مختلف من قبل شركات الأغذية المختلفة.

لا توجد طريقة لمعرفة الشركة التي أجرت تقييمًا دقيقًا للمخاطر بمجرد قراءة قائمة المكونات أو بيان PAL.

لا ينبغي تجاهل بيان PAL لأن المنتج قد يشكل خطرًا على شخص يعاني من حساسية الطعام. من الجيد القيام بما يلي:

- تحدّث إلى اختصاصي الحساسية أو اختصاصي التغذية المختص بالحساسية حول تناول الأطعمة التي تحتوي على بيانات PAL والمخاطر عند تناول الطعام الذي يحتوي على بيان PAL.
- اتصل بشركة الأغذية إذا لم تكن متأكدًا من المخاطر. اسأل عن سبب وجود بيان PAL على منتجهم.
- تعرّف على المزيد حول بيانات PAL - شاهد الرسوم المتحركة على موقع [Food Allergy Aware الإلكتروني](#)
- تعرّف على المزيد حول [قراءة ملصقات الطعام](#) على موقعنا الإلكتروني.





تخزين الطعام وإعداده وطهيهِ في المنزل

لا تحتاج إلى إزالة مسببات حساسية الطعام من منزلك ولكن بعض العائلات التي لديها أطفال صغار قد تختار القيام بذلك للمساعدة في زيادة السلامة وتقليل التوتر في المنزل.

فيما يلي بعض الأفكار للمساعدة في تقليل المخاطر:



احتفظ بالأطعمة في عبواتها الأصلية إن أمكن

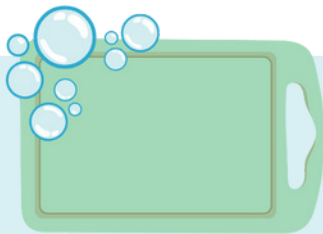
- حتى تتمكن من التحقق من المكونات
- قم بتسمية الحاويات النظيفة بوضوح في حالة تخزين الطعام فيها

استخدم رفًا منفصلاً في المخزن والثلاجة لحفظ الطعام للشخص المصاب بالحساسية

- استخدم رفًا مرتفعًا لتقليل مخاطر انسكاب الأطعمة الأخرى عليه
- استخدم سلة/حوض/حاوية إذا لم يكن لديك مساحة لرف كامل أو إذا كان لديك أكثر من شخص واحد في الأسرة يعاني من حساسية الطعام. ضع اسم فرد العائلة على الحاوية أو الرف حتى يتم تذكيره بأي طعام هو طعامه

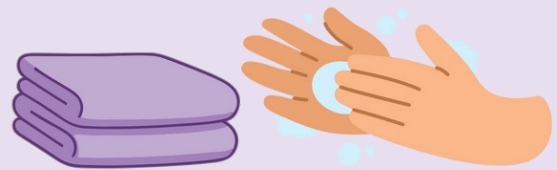
نظف المقاعد والأسطح

- استخدم الماء الدافئ والصابون
- نظف السوائل المنسكبة على الفور بقطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية



حافظ على نظافة معدات المطبخ

- تأكد من عدم التصاق أي طعام
- استخدم الماء الساخن والصابون أو غسالة الصحون



اغسل يديك وجففهما بمنشفة ورقية أو قطعة قماش نظيفة

- قبل الطهي وأثناء الطهي حسب الحاجة
- إذا كنت قد لمست أحد مسببات الحساسية
- قبل الأكل



قم بطهي وجبة لشخص مصاب بحساسية الطعام أولاً إذا كنت تطبخ وجبات مختلفة

استخدم معدات مطبخ منفصلة إذا كان من الصعب تنظيفها.

أمثلة:

- لوح تقطيع ملون منفصل لشخص يعاني من حساسية الطعام
- محمصة منفصلة لشخص يعاني من حساسية القمح
- خلط منفصل لشخص يعاني من حساسية الحليب



قم بتقديم الطعام للشخص المصاب بحساسية الطعام أولاً لتجنب الأخطاء.

استخدم لوناً كتذكير أو تنبيه

- طبق أو كوب ملون منفصل لكل طفل مصاب بحساسية الطعام
- قماش ملون لمسح وجوه وأيدي الأطفال الصغار
- حاويات تخزين ملونة
- ملصقات ملونة على الأغذية المعلبة

حاول ألا تفعل الكثير من الأشياء في وقت واحد عند الطهي للشخص المصاب بحساسية الطعام.

تحتاج إلى التفكير فيما تفعله - عدم إحضار الغسيل أو المساعدة في الواجبات المنزلية أو التحدث على الهاتف أثناء الطهي.

لمزيد من المعلومات حول الطهي وتناول الطعام في المنزل، تفضل بزيارة:

[الطبخ وتناول الطعام في المنزل - الوعي بحساسية الطعام](#)





تناول الطعام بالخارج مع حساسية الطعام

يمكن أن يكون تناول الطعام بالخارج مرهقًا إذا كنت تعاني من حساسية تجاه الطعام، ولكن من خلال التخطيط الجيد والتواصل الواضح، يمكنك الشعور بمزيد من الثقة وتقليل خطر رد الفعل التحسسي.

أهم النصائح:

- 1 حاول ألا تذهب إلى المطاعم أو المقاهي التي تستخدم الكثير من الأطعمة التي تعاني من الحساسية تجاهها.
- 2 أخبر الموظفين دائمًا عن حساسيتك عند طلب الطعام، حتى لو كنت قد طلبت نفس الوجبة من قبل في نفس المكان.
- 3 لا تأكل أو تشرب أبدًا دون وجود جهاز/أجهزة الأدرينالين الخاصة بك (إذا تم وصفه) وخطة عمل ASCIA معك.



السؤال فقط عما إذا كان الطعام أو الوجبة يحتوي على عنصر لا يعني إخبار الموظفين بحساسية الطعام لديك. استخدم كلمات مثل:

"I have an allergy to [xxx]. Can you or make this meal without the allergen?"
«لدي حساسية تجاه [مسببات الحساسية الخاصة بك]. هل يمكنك إعداد هذه الوجبة بدون مسببات الحساسية؟»

أو

"I have an allergy to [xxx]. Is this meal safe for me?"
«لدي حساسية تجاه [مسببات الحساسية الخاصة بك]. هل هذه الوجبة آمنة بالنسبة لي؟»

يمكنك استخدام بطاقة الشيفر الخاصة بنا لمساعدتك في إخبار الموظفين بحساسية الطعام لديك.



إذا أخبرت موظفي خدمة الطعام عن حساسية الطعام الخاصة بك ووافقوا على خدمتك، فيجب عليهم التأكد من أن وجبتك لا تحتوي على مسبب/مسببات حساسية الطعام.

إذا كان لا يوجد ملصق على الطعام، مثل في المخبز أو محلات الأطعمة الجاهزة أو المقاهي، فيجب أن يقدم لك الموظفون المعلومات الصحيحة حول مسببات الحساسية الشائعة عندما تسأل.

إذا كنت تعاني من حساسية غير شائعة تجاه الطعام وأخبرت الموظفين عن حساسية الطعام لديك، وقدموا لك الطعام، فيجب ألا يحتوي الطعام الذي يقدمونه لك على الطعام الذي تعاني من الحساسية تجاهه.



تعرف على المزيد من النصائح هنا:
عشر نصائح لتناول الطعام بالخارج مع حساسية الطعام
تناول الطعام بالخارج مع حساسية الطعام غير الشائعة



التحدث مع الآخرين عن حساسية الطعام

من المهم التحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو المعلمين أو مقدمي الرعاية أو زملاء العمل حول حساسية الطعام لديك/لدى طفلك لمساعدتهم على فهمك ودعمك.

أشياء للحديث عنها:

أين يتم الاحتفاظ بجهاز الأدرينالين الخاص بك وخطة عمل ASCIA، وكيفية التعرف على رد الفعل التحسسي وعلاجه، بما في ذلك الحساسية المفرطة.

إعداد الطعام وتقديمه بشكل أكثر أمانًا.

ما هو الطعام الذي تعاني أنت أو طفلك من الحساسية تجاهه والحاجة إلى تجنبه.

مكان تفضل تناول الطعام فيه عند تناول الطعام بالخارج.

لا يجوز لك/لطفلك مشاركة الطعام الذي يعده الآخرون، وقد تقوم بإحضار طعامك الخاص.

يمكنك أنت أو طفلك إحضار طعام لا يحتوي على مسبب/مسببات الحساسية لمشاركته مع الآخرين.

التدريب المجاني عبر الإنترنت متاح

- التدريب الإلكتروني للحساسية المفرطة من ASCIA للتعرف على الحساسية المفرطة وعلاجها
- تدريب على مسببات حساسية الطعام لفهم إدارة مسببات حساسية الطعام عند إعداد الطعام



المدارس ودور رعاية الأطفال:

- أعطِ المدرسة أو دار رعاية الأطفال نسخة من خطة عمل ASCIA لطفلك، وجهاز الأدرينالين (إذا تم وصفه)، والأدوية الأخرى
- اعمل مع الموظفين لإكمال خطة رعاية فردية للحساسية المفرطة



قائمة مرجعية

إدارة حساسية الطعام

اعرف



✓ حول حساسية الطعام

- تأكد من تشخيصك طبيًا
- من يمكنه دعمك
- ما هي مسببات الحساسية الخاصة بك/بطفلك
- ما هي الأطعمة التي تحتوي أو قد تحتوي على مسببات الحساسية الخاصة بك/بطفلك
- علامات وأعراض رد الفعل التحسسي، بما في ذلك الحساسية المفرطة

استعد



✓ خطة عمل ASCIA

- تعرّف على خطة عمل ASCIA الخاصة بك. اقرأها وافهم كيفية استخدامها لإرشادك عند حدوث رد فعل تحسسي
- احتفظ بنسخة من خطة عمل ASCIA الخاصة بك مع جهاز/أجهزة الأدرينالين

✓ أجهزة الأدرينالين

- خذ الوصفة الطبية إلى الصيدلية واحصل على جهاز/أجهزة الأدرينالين
- تعرّف على كيفية استخدام جهاز الأدرينالين الخاص بك
- احتفظ دائمًا بجهاز أدرينالين واحد على الأقل ونسخة من خطة عمل ASCIA للحساسية المفرطة مع الشخص المصاب بحساسية الطعام.
- امنح رعاية الأطفال أو المدرسة أحد أجهزة الأدرينالين الخاصة بطفلك مع نسخة من خطة عمل ASCIA الخاصة به للحساسية المفرطة
- قم بتخزين أجهزة الأدرينالين بشكل صحيح



✓ في حالة الطوارئ

- اتبع التعليمات الواردة في خطة عمل ASCIA
- مدد الشخص بشكل مسطح. إذا كان التنفس صعبًا، اسمح بالجلوس على الأرض والساقين ممدتين.
- أعط جهاز الأدرينالين.
- اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) لطلب سيارة إسعاف.
- لا تسمح للشخص بالوقوف أو المشي
- إذا لم تكن هناك استجابة بعد 5 دقائق أو إذا ساءت حالة الشخص، فقم بإعطاء جهاز الأدرينالين مرة أخرى، إذا كان متاحًا.

قلل المخاطر



✓ تناول الطعام بالخارج

- أخبر الموظفين دائمًا عن حساسية الطعام بوضوح عند طلب الطعام، حتى لو كنت قد طلبت نفس الوجبة من قبل.
- استخدم بطاقة الشيف لمساعدتك في إخبار الموظفين بحساسية الطعام
- لا تأكل أو تشرب أبدًا دون اصطحاب جهاز/أجهزة الأدرينالين (إذا تم وصفه لك).

✓ التخزين والتحصير والطبخ

- اقرأ ملصقات الأطعمة والمشروبات المعبأة - المكونات، والبيانات الموجزة لمسببات الحساسية، وبيانات الملصقات التحذيرية لمسببات الحساسية - في كل مرة
- قم بتخزين الطعام للشخص المصاب بالحساسية على رف مرتفع
- استخدم الملصقات والألوان كتذكيرات
- نظف بعناية واغسل يديك عند إعداد الطعام وطهيه
- قم بإعداد الطعام للشخص المصاب بحساسية الطعام أولاً
- قدم الطعام للشخص المصاب بحساسية الطعام أولاً.



✓ أخبر الآخرين عن حساسية الطعام

- ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها
- كيفية إعداد الطعام وتقديمه للمساعدة في تقليل المخاطر
- أين يتم الاحتفاظ بجهاز الأدرينالين الخاص بك/بطفلك وخطة عمل ASCIA، وكيفية التعرف على رد الفعل التحسسي وعلاجه
- امنح المدارس ودار رعاية الأطفال نسخة من خطة عمل ASCIA الخاصة بطفلك وجهاز الأدرينالين (إذا تم وصفه). ضع خطة رعاية فردية للحساسية المفردة معًا.

الموارد

ابقَ على اتصال واطلاع مع منظمة الحساسية والحساسية المفرطة في أستراليا
Allergy & Anaphylaxis Australia



تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت للعثور على نصائح وموارد مفيدة
بشأن حساسية الطعام

اشترك في Allergy & Anaphylaxis Australia

عند الاشتراك، يمكنك اختيار تلقي:

- تحديثات عبر البريد الإلكتروني تحتوي على معلومات موثوقة ومحدثة عن الحساسية
- تنبيهات الطعام عند سحب الطعام
- دعوات إلى الفعاليات، مثل الندوات عبر الإنترنت
- تحديثات حول أحدث أبحاث الحساسية والموارد والعلاجات وإدارة الحياة اليومية مع حساسية الطعام



هل تحتاج إلى دعم؟

اتصل بخط المساعدة الوطني للحساسية National Allergy Helpline

1300 728 000



إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي،
اتصل بالخدمة الوطنية للترجمة
التحريرية والشفهية TIS National
على الرقم
131 450
واطلب منهم الاتصال بنا



أو اتصل بنا عبر موقعنا الإلكتروني
allergyfacts.org.au



تواصل مع Allergy & Anaphylaxis Australia على وسائل التواصل الاجتماعي

ابق على اطلاع، وشارك تجاربك، وكن جزءًا من مجتمع الحساسية الداعم من خلال اتباع A&AA على:

Allergy & Anaphylaxis
Australia 

@allergicaustralia 

@allergyaustralia 

Allergy & Anaphylaxis
Australia 



ما عليك سوى البحث عن Allergy & Anaphylaxis Australia على منصتك المفضلة والنقر على «متابعة» أو «إعجاب».

نحن هنا لدعمك في كل
خطوة على الطريق.



