Hindi | हिंदी

खाद्य एलर्जी का प्रबंधन

त्वरित मार्गदर्शिका

खाद्य एलर्जी के निदान के बाद क्या करें मार्गदर्शिका

जानकारी और सहायता के लिए यहां कॉल करें
राष्ट्रीय एलर्जी हेल्पलाइन

1300 728 000

यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है,
तो टीआईएस नेशनल को
131 450
पर कॉल करें और उनसे हमें कॉल
करने के लिए कहें

या हमारी वेबसाइट
allergyfacts.org.au
के माध्यम से हमसे संपर्क करें

Allergy & Anaphylaxis Australia
Your trusted charity for allergy support

आपको या आपके प्रियजन को एक खाद्य एलर्जी है – अब क्या करें?

आपको या आपके किसी प्रियजन को खाद्य एलर्जी होने का पता चलना शुरू में बहुत परेशान करने वाला हो सकता है। सीखने के लिए बहुत कुछ है, लेकिन आप अकेले नहीं हैं। सही सहयोग और जानकारी से आप अपनी खाद्य एलर्जी को नियंत्रित कर सकते/ती हैं।

एलर्जी और एनाफिलेक्सिस ऑस्ट्रेलिया (Allergy & Anaphylaxis Australia) आपकी मदद के लिए यहाँ मौजूद है। हम एक विश्वसनीय संस्था हैं, जो एलर्जी से पीड़ित लोगों की सहायता करती है। हमारे एलर्जी प्रशिक्षक स्वास्थ्य पेशेवर हैं, जो आपको स्पष्ट और विश्वसनीय जानकारी और सहायता प्रदान कर सकते हैं।

यह आवश्यक है कि आप:

- जानकारी प्राप्त करें
- तैयारी करें
- कदम उठाएं
- जोखिम कम करें
- जानकारी दें

यह संक्षिप्त मार्गदर्शिका ऐसी खाद्य एलर्जी के बारे में है जिसके कारण एनाफिलेक्सिस (anaphylaxis) हो सकता है, जिसे आईजीई (IgE)-मध्यस्थता वाली खाद्य एलर्जी के रूप में जाना जाता है।

खाद्य एलर्जी का निदान

आप शायद पहले ही किसी क्लिनिकल इम्यूनोलॉजी/एलर्जी विशेषज्ञ (जिन्हें हम एलर्जी विशेषज्ञ कहते हैं) से मिल चुके/की हैं या आप उनसे मिलने का इंतजार कर रहे/ही हैं। एलर्जी विशेषज्ञ एलर्जी से पीड़ित रोगियों का निदान, उपचार और प्रबंधन करने के लिए प्रशिक्षित होते हैं।

आमतौर पर आपके डॉक्टर (GP) आपको एलर्जी विशेषज्ञ के पास रेफर करेंगे, लेकिन नर्स प्रैक्टिशनर या अन्य विशेषज्ञ भी आपको एलर्जी विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।

हमारे इंटरैक्टिव मानचित्र में अपने राज्य पर क्लिक करके अपने निकटतम एलर्जी विशेषज्ञ को खोजें।

एलर्जी देखभाल को समझना

आपकी खाद्य एलर्जी के प्रबंधन में आपकी सहायता कर सकने वाले अन्य स्वास्थ्य पेशेवर:

सामान्य चिकित्सक (जनरल प्रैक्टिशनर)

सामान्य स्वास्थ्य, रेफरल, नुस्खे और ASCIA एक्शन प्लान में लोगों की मदद करते हैं

आहार विशेषज्ञ (डायटीशियन)

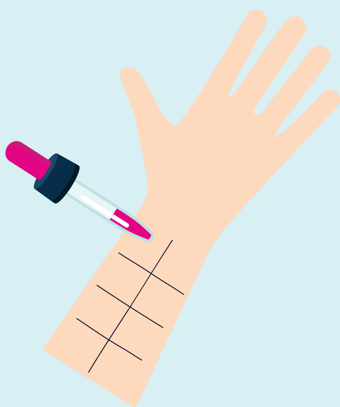
खाद्य एलर्जी प्रबंधन और संतुलित, पौष्टिक आहार को समझने में लोगों की मदद करते हैं

मनोवैज्ञानिक

खाद्य एलर्जी प्रबंधन, चिंता और मानसिक स्वास्थ्य के लिए संतुलित दृष्टिकोण को समझने में लोगों की मदद करते हैं

एलर्जी देखभाल को समझना

खाद्य एलर्जी परीक्षण और अपनी एलर्जी स्वास्थ्य देखभाल टीम के बारे में और अधिक जानकारी के लिए हमारे ऑनलाइन हब Understanding Allergy Care पर जाएं।

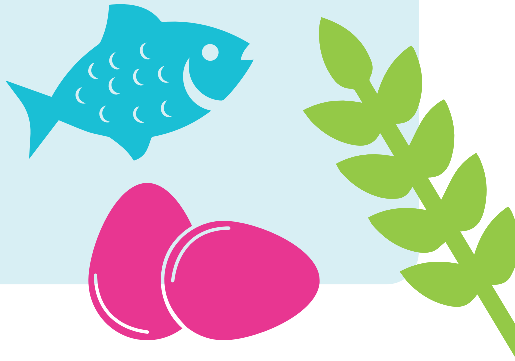


एलर्जी परीक्षण

एलर्जी परीक्षण निदान में सहायता के लिए या यह देखने के लिए किए जाते हैं कि क्या आपकी एलर्जी में कोई बदलाव आया है। परीक्षण, निदान प्रक्रिया का केवल एक हिस्सा होते हैं और आपका नैदानिक इतिहास (क्या हुआ है और आपके क्या संकेत या लक्षण थे या हैं) भी बहुत महत्वपूर्ण होता है।

खाद्य एलर्जी क्या है?

खाद्य एलर्जी तब होती है जब किसी व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली किसी ऐसे भोजन पर प्रतिक्रिया करती है, जो अधिकांश लोगों के लिए हानिरहित होता है। जिस भोजन से प्रतिक्रिया होती है, उसे खाद्य एलर्जेन (food allergen) कहा जाता है। लगभग हमेशा ही भोजन में मौजूद प्रोटीन व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रतिक्रिया करने के लिए प्रेरित करता है। **किसी भी भोजन के कारण** एलर्जिक प्रतिक्रिया हो सकती है, जिसमें फल, सब्जियां और चिकन शामिल हैं।



आमतौर पर एलर्जिक प्रतिक्रिया खाद्य एलर्जेन के सेवन के कुछ मिनटों के अंदर होती है, लेकिन इसे विकसित होने में 2 घंटे तक लग सकते हैं।

एलर्जिक प्रतिक्रिया में आंत, त्वचा, श्वसन तंत्र, सांस लेने की प्रणाली और/या हृदय प्रणाली (हृदय और रक्तचाप) शामिल हो सकते हैं।

भोजन से होने वाली एलर्जिक प्रतिक्रिया के संकेत और लक्षण (जिसे एनाफिलेक्सिस के नाम से जाना जाता है) हल्के से मध्यम या गंभीर स्तर के हो सकते हैं। एनाफिलेक्सिस जानलेवा हो सकता है।

हल्की या मध्यम एलर्जिक प्रतिक्रिया

- चेहरे और आंखों में सूजन
- मुंह में झनझनाहट
- होंठों में सूजन
- पित्ती या चकत्ते (शरीर पर कहीं भी)
- पेट दर्द, उल्टी (नोट: ये कीट एलर्जी के कारण होने वाले एनाफिलेक्सिस के लक्षण हैं)

गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया (एनाफिलेक्सिस)

- लगातार चक्कर आना
- गिर जाना
- पीला पड़ना और ढीला-ढाला होना (छोटे बच्चे)
- जीभ की सूजन
- बोलने में कठिनाई या आवाज में घरघराहट
- सांस लेने में कठिनाई या आवाज़ पैदा होना
- घरघराहट या लगातार खांसी
- गले में सूजन या जकड़न

! यदि किसी व्यक्ति को अस्थमा और भोजन, कीट या दवा से एलर्जी है और उसे अचानक सांस लेने में कठिनाई होती है, **तो सबसे पहले एड्रनैलीन उपकरण का उपयोग करें**, फिर अस्थमा निवारक पफर दें

आपकी ASCIA कार्य योजना

ASCIA एक्शन प्लान (कार्य योजना), खाद्य एलर्जी से पीड़ित लोगों के लिए एक **आपातकालीन योजना** है। इससे आपको यह समझने में मदद मिलती है कि एलर्जिक प्रतिक्रिया **हल्की से मध्यम या गंभीर है या नहीं**, और यह आपको बताता है कि **आपातकालीन स्थिति में क्या करना चाहिए।**

अपने साथ कम से कम एक एड्रनैलीन उपकरण (यदि नुस्खा दिया गया हो) और अपना ASCIA एक्शन प्लान रखें

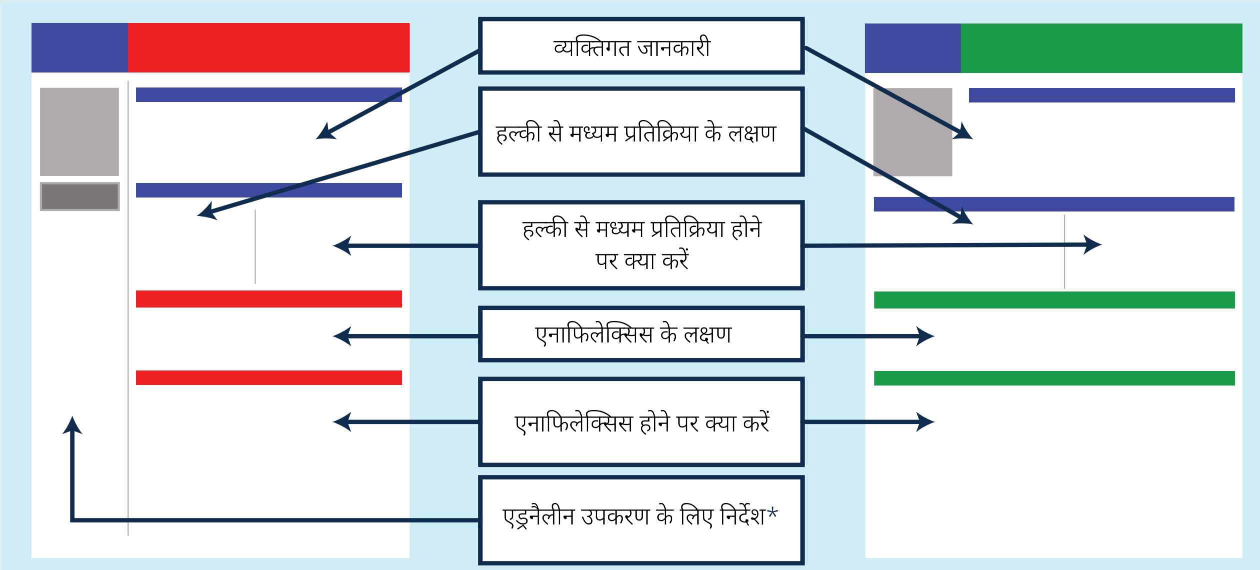
खाद्य एलर्जी वाले लोगों के लिए ASCIA एक्शन प्लान दो प्रकार के होते हैं। एलर्जिक प्रतिक्रिया को कैसे पहचानें और क्या करें, ये मुद्दे दोनों ASCIA एक्शन प्लान में एक-समान हैं।

एनाफिलेक्सिस के लिए ASCIA कार्य योजना (लाल रंग में)

एड्रनैलीन उपकरण के नुस्खे वाले लोगों के लिए

एलर्जिक प्रतिक्रियाओं के लिए ASCIA एक्शन प्लान (हरे रंग में)

एड्रनैलीन उपकरण के नुस्खे के बिना लोगों के लिए

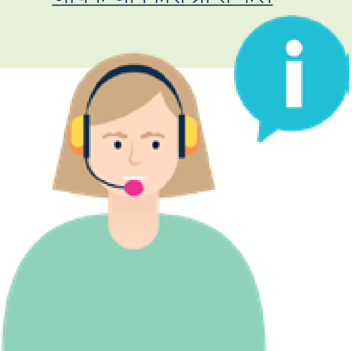


*कुछ ASCIA एक्शन प्लान के निर्देश अंतिम पृष्ठ पर दिए गए हैं

याद रखने योग्य मुख्य बातें:

- एनाफिलेक्सिस के लिए ASCIA एक्शन प्लान की एक प्रति को हमेशा एड्रनैलीन उपकरण/णों के साथ रखें।
- नए एड्रनैलीन उपकरण का नुस्खा दिए जाने पर या लगभग हरेक 12 से 18 महीनों में इसकी समीक्षा और इसे अपडेट किया जाना चाहिए।
- अपने बच्चे के ASCIA एक्शन प्लान की एक प्रति स्कूल या चाइल्डकेयर को दें। हालिया फोटो का उपयोग करें।
- यदि किसी व्यक्ति को एलर्जिक प्रतिक्रिया हो रही है, तो ASCIA एक्शन प्लान और एड्रनैलीन उपकरण का उपयोग करें।

ASCIA एक्शन प्लान और वे क्या हैं, इस बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।



एड्रनैलीन (एपिनेफ्रिन) उपकरण

एड्रनैलीन उपकरण एनाफिलेक्सिस के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली **जीवन रक्षक दवा है। प्रत्येक उपकरण** में **एड्रनैलीन** की एक खुराक होती है। अलग-अलग प्रकार के एड्रनैलीन उपकरण होते हैं।

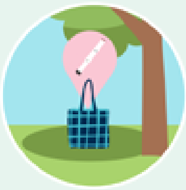
एड्रनैलीन एनाफिलेक्सिस के खतरनाक लक्षणों को **तेजी से** उलट देता है।

- **जितनी जल्दी हो सके, अपने** नुस्खे को फार्मेसी/केमिस्ट के पास ले जाएं
- **अपने उपकरण का उपयोग करना** सीखें
- **आपात स्थिति में कोई भी व्यक्ति** एड्रनैलीन उपकरण का उपयोग कर सकता है। खाद्य एलर्जी वाले व्यक्ति को अपने पास हमेशा (उदाहरण के लिए, जब वे स्कूल, घर, कार्यस्थल, खेल के मैदान, पार्क में हों) **कम से कम एक** एड्रनैलीन उपकरण और ASCIA एक्शन प्लान की एक प्रति रखनी चाहिए, ताकि आपात स्थिति में इसका तुरंत उपयोग किया जा सके।
- **परिवार, देखभालकर्ताओं या सहकर्मियों जैसे अन्य लोगों को बताएं कि एड्रनैलीन उपकरण और ASCIA एक्शन प्लान कहाँ रखे हैं।**
- जब आपका बच्चा चाइल्डकेयर या स्कूल में हो, तो उनके पास बच्चे का एक एड्रनैलीन उपकरण होना चाहिए।
- **एक ट्रेनर उपकरण के इस्तेमाल से** एड्रनैलीन उपकरण के उपयोग का अभ्यास करें। आप हमारे A&AA शॉप से बिना दवा वाला ट्रेनर उपकरण खरीद सकते/ती हैं।

याद रखें: इसे वहीं रखें, जहाँ आप किसी व्यक्ति को "रखते" हैं:

इसे ऐसे स्टोर करके रखें:

जहाँ यह आसानी से मिल जाए, लेकिन छोटे बच्चों की पहुँच से दूर हो



बाहर होने पर ठंडी, छायादार जगह पर रखें

इसे ऐसे स्टोर करके न रखें:

बंद अलमारी में

फ्रिज में - बहुत ठंडा

कार में - बहुत गर्म

सीधे बर्फ या आइस पैक पर - बहुत ठंडा

एड्रनैलीन उपकरणों और उनके उपयोग के तरीके के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें:

एड्रनैलीन उपकरणों के बारे में

एनाफिलेक्सिस का प्रबंधन कैसे करें

एनाफिलेक्सिस के किसी भी एक लक्षण के लिए

ASCIA एक्शन प्लान और एड्रेनैलीन उपकरण व्यक्ति के पास ले जाएं।
उन्हें खड़े न होने दें या चलने न दें।

ASCIA एक्शन प्लान में दिए गए निर्देशों का पालन करें।

1

व्यक्ति को सीधा लिटा दें या पैरों को फैलाकर बिठा दें
उन्हें खड़े न होने दें या चलने न दें।
उन्हें शांत रहने में मदद करें।

2

एड्रेनैलीन उपकरण का उपयोग करें
(अगर उपलब्ध हो तो)

अलग-अलग तरह के एड्रेनैलीन उपकरणों के उपयोग के तरीके के बारे में निर्देश यहां मिल सकते हैं:

- उपकरण पर ही
- पैक या बॉक्स के अंदर या ऊपर
- ASCIA एक्शन प्लान पर.. (यह एक QR कोड हो सकता है)

3

ऐम्बुलेंस बुलाएं
ट्रिपल ज़ीरो - (000)

उस व्यक्ति के साथ रहें, शांत रहने की कोशिश करें और एम्बुलेंस आने तक उनसे बात करते रहें।

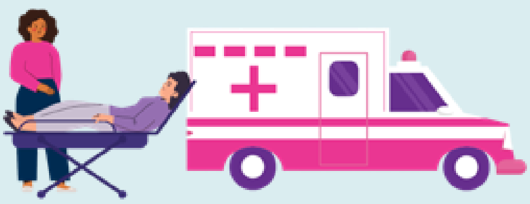
4

उस व्यक्ति के आपातकालीन संपर्क व्यक्ति को कॉल करें।

5

यदि 5 मिनट के अंदर स्थिति में कोई सुधार नहीं होता है या व्यक्ति की तबियत और बिगड़ जाती है, तो एक और एड्रेनैलीन उपकरण का उपयोग किया जा सकता है।

6



एम्बुलेंस उस व्यक्ति को अस्पताल ले जाएगी

उन्हें इलाज के लिए कम से कम 4 घंटे अस्पताल में रहना होगा और अगर उनकी तबियत दोबारा बहुत खराब हो जाती है, तो वहां उनका इलाज किया जाएगा।

यदि संदेह हो, तो एड्रनैलीन उपकरण का उपयोग करें।

किसी व्यक्ति के बहुत बीमार पड़ने पर बहुत देर से एड्रनैलीन उपकरण के उपयोग की तुलना में, बिना आवश्यकता के भी इसका उपयोग करना कहीं अधिक सुरक्षित होता है।

अस्थमा या एनाफिलेक्सिस?

कई लोग एनाफिलेक्सिस में होने वाली सांस की कठिनाइयों को अस्थमा समझ लेते हैं, क्योंकि अस्थमा और एनाफिलेक्सिस के कुछ संकेत और लक्षण समान हो सकते हैं।

यदि किसी व्यक्ति को अस्थमा और खाद्य एलर्जी है और उन्हें अचानक सांस लेने में तकलीफ होती है (घरघराहट, खांसी, आवाज बैठ जाना), **तो हमेशा पहले एड्रनैलीन उपकरण का उपयोग करें, और फिर अस्थमा से राहत देने वाले पफर का उपयोग करें,** भले ही कोई भी दाने या सूजन पैदा न हो।

एनाफिलेक्सिस होने पर याद रखने योग्य अन्य महत्वपूर्ण बातें:

शावर न लें

इससे रक्तचाप में अचानक गिरावट के कारण बेहोशी का खतरा बढ़ सकता है।

एंटीहिस्टामीन एनाफिलेक्सिस को रोकते नहीं हैं या उसका इलाज नहीं करते हैं।

एड्रनैलीन उपकरण का उपयोग करें।

तैयार रहने और इन चरणों से अवगत होने से किसी की जान बच सकती है।

खाद्य लेबल पढ़ना

खाद्य एलर्जी वाले लोगों और उनके देखभालकर्ताओं को पैकेटबंद खाद्य पदार्थ और पेय खरीदते समय सामग्री सूची और सभी एलर्जेन संबंधी कथनों की जांच करनी चाहिए।

A&AA लेबल को 3 बार जांचने की सलाह देता है:

दुकान पर खरीदने से पहले

किराने का सामान खोलते समय

उत्पाद को खाने या पकाने से पहले

ध्यान रखें कि सामग्री, भोजन बनाने का तरीका और भोजन बनाने का स्थान बिना किसी चेतावनी के बदल सकते हैं। जो चीज पिछली बार जांचने पर सुरक्षित थी, वह अगली बार खरीदने पर सुरक्षित नहीं भी हो सकती है। हर उत्पाद की हर बार जांच करें। यदि आप एक ही उत्पाद की कई मात्राएँ एक साथ खरीदते/ती हैं, तो सभी उत्पादों की जांच करें।

ऑस्ट्रेलिया में, **सामान्य खाद्य एलर्जनों** को पैकेटबंद खाद्य पदार्थों और एल्कोहल-मुक्त पेय पदार्थों की सामग्री सूची में स्पष्ट रूप से सूचीबद्ध किया जाना अनिवार्य है। इसे प्लेन इंग्लिश एलर्जेन लेबलिंग (Plain English Allergen Labelling - PEAL) कहा जाता है।

यह अनिवार्य है कि सामान्य खाद्य एलर्जनों को:

- सामग्री सूची में मोटे अक्षरों में लिखा जाए
- सारांश विवरण में सूचीबद्ध किया जाए, जो "Contains..." शब्द से शुरू होता है।

ध्यान दें: एल्कोहलिक पेयों की लेबलिंग खाद्य पदार्थों और अन्य पेय पदार्थों से अलग होती है। एल्कोहल का ऑर्डर देते समय लोगों को हमेशा कर्मचारियों को अपनी खाद्य एलर्जी के बारे में बताना चाहिए और एल्कोहल में मौजूद खाद्य एलर्जनों के बारे में स्पष्ट जानकारी के लिए एल्कोहल कंपनी से संपर्क करना चाहिए।

आम एलर्जनों में शामिल हैं:

बादाम (Almond) | ब्राज़ील नट (Brazil nut) | काजू (Cashew) | हेज़लनट (Hazelnut) | मैकाडामिया (Macadamia) | पीकन (Pecan) | पाइन नट (Pine nut) | पिस्ता (Pistachio) | अखरोट (Walnut)

मूंगफली (Peanut) | अंडा (Egg) | दूध/डेयरी (Milk/dairy) | तिल (Sesame) | सोया (Soy)

सीपी (Mollusc) | मछली (Fish) | क्रस्टेशिया (Crustacea) | ल्यूपिन (Lupin) | गेहूं (Wheat)

असामान्य खाद्य एलर्जनों को अलग तरीके से सूचीबद्ध किया जाता है। और अधिक जानकारी के लिए, असामान्य खाद्य एलर्जन देखें।

खाद्य पदार्थों पर लेबल लगाए जाने के तरीके का एक उदाहरण है:

Ingredients

सामग्रियों का विवरण: 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).

सारांश विवरण: **Contains: egg, almond, milk, wheat, gluten, sesame.**

एहतियाती एलर्जन लेबलिंग (पीएएल) कथन - स्वैच्छिक: **May be present: peanut.**

स्रोत: दिसंबर 2024 ऑस्ट्रेलिया और न्यू ज़ीलैंड में खाद्य उद्योग एलर्जन प्रबंधन और लेबलिंग मार्गदर्शिका

एहतियाती एलर्जन लेबलिंग (पीएएल) (Precautionary Allergen Labelling PAL) कथन क्या हैं?

"May contain" या "May be present" जैसे कथनों को **एहतियाती एलर्जन लेबलिंग (पीएएल) कथन कहा जाता है।**

ऑस्ट्रेलिया में, पीएएल कथन:

- **कानून के तहत अनिवार्य नहीं हैं**
- **स्वैच्छिक हैं (खाद्य कंपनियां तय कर सकती हैं कि वे पैकेटबंद खाद्य पदार्थ पर पीएएल कथन लगाएं या नहीं)**
- **और विभिन्न खाद्य कंपनियों द्वारा अलग-अलग तरीके से उपयोग किए जाते हैं।**

केवल सामग्री सूची या पीएएल कथन को पढ़कर यह बताना संभव नहीं है कि किस कंपनी ने सावधानीपूर्वक जोखिम मूल्यांकन किया है।

पीएएल कथन को अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि खाद्य एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए उत्पाद से जोखिम पैदा हो सकता है। यह सलाह दी जाती है कि:

- **अपने एलर्जी विशेषज्ञ या एलर्जी आहार विशेषज्ञ** से पीएएल कथन वाले खाद्य पदार्थों के सेवन और पीएएल कथन वाले खाद्य पदार्थ से जुड़े जोखिमों के बारे में बात करें।
- **यदि आप जोखिम के बारे में अनिश्चित हैं, तो खाद्य कंपनी से संपर्क करें**। उनसे पूछें कि उनके उत्पाद पर पीएएल कथन क्यों दिया गया है।
- **पीएएल कथन के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, फ़ूड एलर्जी अवेयर वेबसाइट पर एनिमेशन देखें**

हमारी वेबसाइट पर खाद्य लेबल पढ़ने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।

घर पर भोजन का भंडारण करना, तैयारी करना और पकाना

आपको अपने घर से खाद्य एलर्जन को हटाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन छोटे बच्चों वाले कुछ परिवार सुरक्षा बढ़ाने और घर में तनाव घटाने के लिए इसका चयन कर सकते हैं।

जोखिम को कम करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

पेंट्री और फ्रिज में एलर्जी वाले व्यक्ति का भोजन रखने के लिए एक अलग शेल्फ का उपयोग करें

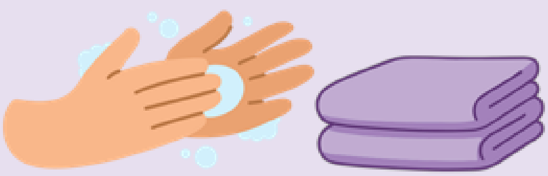
- अन्य खाद्य पदार्थों के गिरने के जोखिम को कम करने के लिए ऊंचे शेल्फ का उपयोग करें
- यदि आपके पास पूरे शेल्फ के लिए जगह नहीं है या परिवार में एक से अधिक व्यक्ति को खाद्य एलर्जी है, तो टोकरी/टब/कंटेनर का उपयोग करें। परिवार के सदस्य का नाम कंटेनर या शेल्फ पर लिख दें, ताकि उन्हें याद रहे कि कौन सा खाना उनके लिए है

खाने को यथासंभव उसकी मूल पैकेजिंग में ही रखें,

- ताकि आप सामग्री की जांच कर सकें
- अगर आप साफ कंटेनरों में खाना रख रहे/ही हैं, तो उनपर स्पष्ट लेबल लगाएं

बेंच और सतहों को साफ करें

- साबुन के साथ गर्म पानी का इस्तेमाल करें
- गिरे हुए खाने को तुरंत साफ कपड़े या पेपर टॉवल से पोंछ दें



अपने हाथ धोएं और उन्हें पेपर टॉवल या साफ कपड़े से सुखाएं

- आवश्यकतानुसार खाना पकाने से पहले और खाना पकाते समय
- अगर आपने किसी एलर्जन को छुआ है, तो
- खाना खाने से पहले भी हाथ धोएं

रसोई के उपकरणों को साफ रखें

- उनपर कोई भी खाना चिपका न होना सुनिश्चित करें
- साबुन के साथ गर्म पानी या डिशवॉशर का इस्तेमाल करें

अगर रसोई के उपकरण साफ करने में मुश्किल हो, तो उन्हें अलग-अलग रखें।

उदाहरण:

- खाद्य एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए अलग रंग का चॉपिंग बोर्ड
- गेहूं से एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए अलग टोस्टर
- दूध से एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए अलग ब्लेंडर

अगर आप अलग-अलग खाना बना रहे/ही हैं, तो खाद्य एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए खाना पहले बनाएं

याद दिलाने या चेतावनी के लिए किसी रंग का इस्तेमाल करें

- खाद्य एलर्जी वाले हरेक बच्चे के लिए अलग रंग की प्लेट या कप रखें
- छोटे बच्चों के चेहरे और हाथ पोंछने के लिए रंगीन कपड़े रखें
- रंगीन स्टोरेज कंटेनर रखें
- पैकेटबंद खाने पर रंगीन स्टिकर लगाएं

खाद्य एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए खाना बनाते समय एक-साथ बहुत सारे काम न करें।

आपको अपने काम पर ध्यान देना होगा - खाना बनाते समय धुलाई के बाद कपड़े वापस लाना, होमवर्क में मदद करना या फोन पर बात करना जैसे काम न करें।

गलतियों से बचने के लिए खाद्य एलर्जी वाले व्यक्ति को पहले खाना परोसें।

घर पर खाना पकाने और खाने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं:

घर पर खाना पकाना और खाना - Food Allergy Aware

खाद्य एलर्जी होने पर घर से बाहर खाना खाना

यदि आपको खाद्य एलर्जी है तो बाहर खाना खाना तनावपूर्ण लग सकता है, लेकिन अच्छी योजना और स्पष्ट बातचीत से आप अधिक आत्मविश्वास महसूस कर सकते/ती हैं और एलर्जिक प्रतिक्रिया के जोखिम को कम कर सकते/ती हैं।

मुख्य सुझाव:

1. आपके लिए एलर्जिक खाद्य पदार्थों का बहुत अधिक उपयोग करने वाले रेस्तराओं या कैफ़े में न जाने की कोशिश करें।
2. ऑर्डर करते समय हमेशा कर्मचारियों को अपनी एलर्जी के बारे में बताएं, भले ही आपने उसी जगह पर पहले भी वही खाना ऑर्डर किया हो।
3. अपने एड्रनैलीन (adrenaline) उपकरण/णों (यदि नुस्खे में दिए गए हों) और ASCIA एक्शन प्लान (कार्य योजना) के बिना कभी भी कुछ भी न खाएं या पिएं।

किसी खाने या भोजन में कोई सामग्री है या नहीं, केवल यह पूछना इस बात के बराबर नहीं है कि आप कर्मचारियों को अपनी खाद्य एलर्जी के बारे में बताएं। ऐसे शब्दों का इस्तेमाल करें:

"I have an allergy to [xxx]. Is this meal safe for me?"
"मुझे [आपके एलर्जन] से एलर्जी है। क्या यह खाना मेरे लिए सुरक्षित है?"

या फिर

"I have an allergy to [xxx]. Can you make this meal without the allergen?"
"मुझे [आपके एलर्जन] से एलर्जी है। क्या आप इस खाने को एलर्जन के बिना बना सकते/ती हैं?"

आप हमारे **शेफ कार्ड** का इस्तेमाल करके कर्मचारियों को अपनी खाद्य एलर्जी के बारे में बता सकते/ती हैं।

अगर आप भोजन कर्मचारियों को अपनी खाद्य एलर्जी के बारे में बताते/ती हैं और वे आपको खाना परोसने के लिए सहमत होते हैं, तो उन्हें यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके खाने में **आपके लिए एलर्जन मौजूद न हों।**

यदि बेकरी, डेली (डेलीकेटेसन) या कैफ़े जैसी जगहों पर खाने की चीजों पर लेबल नहीं लगा है, तो पूछे जाने पर कर्मचारियों को आपको सामान्य एलर्जनों के बारे में सही जानकारी देना आवश्यक है।

यदि आपको किसी खाद्य पदार्थ से असामान्य एलर्जी है और आप कर्मचारियों को अपनी एलर्जी के बारे में बताते हैं, और वे आपको भोजन परोसते हैं, तो परोसे गए भोजन में वह खाद्य पदार्थ नहीं होना चाहिए जिससे आपको एलर्जी है।

और अधिक सुझावों के लिए यहां देखें:
खाद्य एलर्जी होने पर बाहर खाना खाने के संदर्भ में दस सुझाव
असामान्य खाद्य एलर्जी होने पर बाहर खाना खाना

खाद्य एलर्जी के बारे में दूसरों से बात करना

अपने या अपने बच्चे की खाद्य एलर्जी के बारे में परिवार, दोस्तों, शिक्षकों, देखभालकर्ताओं या सहकर्मियों से बात करना महत्वपूर्ण है, ताकि वे आपको समझ सकें और आपको समर्थन दे सकें।

चर्चा के विषय:

आपको/आपके बच्चे को किन खाद्य पदार्थों से एलर्जी है और उनसे परहेज करना क्यों आवश्यक है।

भोजन को और अधिक सुरक्षित तरीके से तैयार करना और परोसना।

आपका एड्रैनेलीन उपकरण और ASCIA एक्शन प्लान कहाँ रखा है, और एनाफिलेक्सिस सहित एलर्जिक प्रतिक्रिया को कैसे पहचानें और उसका इलाज कैसे करें।

आप या आपका बच्चा दूसरों के साथ साझा करने के लिए ऐसा भोजन ला सकते/ती हैं, जिसमें एलर्जन/न्स न हों।

आप/आपका बच्चा दूसरों द्वारा तैयार किया गया भोजन साझा नहीं कर सकते/ती हैं और अपना भोजन स्वयं ला सकते/ती हैं।

घर से बाहर खाना खाने जाते समय आपकी पसंद की जगह।

नि:शुल्क ऑनलाइन प्रशिक्षण उपलब्ध है

- एनाफिलेक्सिस की पहचान और उसका इलाज करने के बारे में जानकारी के लिए ASCIA एनाफिलेक्सिस ई-प्रशिक्षण
- भोजन तैयार करते समय खाद्य एलर्जी प्रबंधन के बारे में समझने के लिए खाद्य एलर्जी प्रशिक्षण

स्कूल और चाइल्डकेयर:

- अपने बच्चे के ASCIA एक्शन प्लान, एड्रैनेलीन उपकरण (यदि नुस्खे में दिया गया हो), और अन्य दवाओं की एक प्रति स्कूल या चाइल्डकेयर को दें
- व्यक्तिगत एनाफिलेक्सिस देखभाल योजना को पूरा करने के लिए कर्मचारियों के साथ मिलकर काम करें

खाद्य एलर्जी का प्रबंधन

जांचसूची

जानकारी प्राप्त करें

✓ खाद्य एलर्जी के बारे में

- अपने निदान की चिकित्सीय पुष्टि करवाएं
- आपकी सहायता कौन कर सकता है
- आपके/आपके बच्चे के लिए एलर्जन्स क्या हैं
- किन खाद्य पदार्थों में आपके/आपके बच्चे के लिए एलर्जन मौजूद है या हो सकता है
- एलर्जिक प्रतिक्रिया के लक्षण और संकेत, जिनमें एनाफिलेक्सिस भी शामिल है

तैयारी करें

✓ ASCIA कार्य योजना

- अपनी ASCIA कार्य योजना से अवगत रहें। इसे पढ़ें और समझें कि एलर्जिक प्रतिक्रिया होने पर आपके मार्गदर्शन के लिए इसका उपयोग कैसे करना है
- अपने ASCIA एक्शन प्लान की एक प्रति एड्रनैलीन डिवाइस/सों के साथ रखें

✓ एड्रनैलीन उपकरण

- नुस्खा लेकर फार्मेसी/केमिस्ट के पास जाएं और अपना/ने एड्रनैलीन डिवाइस प्राप्त करें
- अपने एड्रनैलीन उपकरण का उपयोग करना सीखें
- खाद्य एलर्जी से पीड़ित व्यक्ति के पास हमेशा कम से कम एक एड्रनैलीन उपकरण और एनाफिलेक्सिस के लिए ASCIA कार्य योजना की एक प्रति रखें।
- अपने बच्चे के एड्रनैलीन उपकरणों में से एक उपकरण चाइल्डकेयर या स्कूल को दें और साथ में एनाफिलेक्सिस के लिए उनके ASCIA एक्शन प्लान की एक प्रति भी दें
- एड्रनैलीन उपकरणों को सही ढंग से स्टोर करें

कदम उठाएं

✓ आपातकालीन स्थिति में

- ASCIA एक्शन प्लान में दिए गए निर्देशों का पालन करें
- व्यक्ति को पीठ के बल सीधा लिटा दें। यदि सांस लेने में कठिनाई हो, तो पैरों को बाहर की ओर फैलाकर जमीन पर बैठाने की तैयारी करें।
- एड्रनैलीन उपकरण इस्तेमाल करें।
- एम्बुलेंस के लिए ट्रिपल ज़ीरो (000) डायल करें।
- उस व्यक्ति को खड़े होने या चलने न दें
- यदि 5 मिनट के बाद भी कोई प्रतिक्रिया न हो या व्यक्ति की तबियत और भी खराब हो जाए, तो उपलब्धतानुसार दूसरा एड्रनैलीन उपकरण इस्तेमाल करें।

जोखिम कम करें

✓ बाहर खाना खाने जाना

- खाना ऑर्डर करते समय अपनी खाद्य एलर्जी के बारे में कर्मचारियों को स्पष्ट रूप से ज़रूर बताएं, भले ही आपने पहले भी वही खाना ऑर्डर किया हो।
- अपनी खाद्य एलर्जी के बारे में कर्मचारियों को बताने में मदद के लिए शेफ कार्ड का उपयोग करें
- अपने एड्रनैलीन उपकरण/णों (यदि नुस्खे में दिए गए हों) को साथ रखे बिना कभी भी कुछ खाएं या पिएं नहीं।

✓ स्टोर करना, तैयारी करना और खाना पकाना

- पैकेटबंद खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के लेबल पढ़ें - सामग्रियां, एलर्जन सारांश कथन, एहतियाती एलर्जन लेबलिंग कथन - हर बार
- एलर्जी से पीड़ित व्यक्ति के लिए भोजन को ऊँची शेल्फ पर रखें
- याद दिलाने के लिए लेबलों और रंगों का उपयोग करें
- खाना बनाते और पकाते समय अच्छी तरह से सफाई करें और अपने हाथ धोएं
- सबसे पहले खाद्य एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए भोजन तैयार करें
- जिस व्यक्ति को खाद्य एलर्जी है, उसे पहले भोजन परोसें।

जानकारी दें

✓ दूसरों को खाद्य एलर्जी के बारे में बताएं

- किन खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए
- जोखिम को कम करने में मदद के लिए भोजन को कैसे तैयार करें और परोसें
- आपके/आपके बच्चे के एड्रनैलीन उपकरण और ASCIA एक्शन प्लान कहाँ रखे हैं, और एलर्जिक प्रतिक्रिया की पहचान और इलाज कैसे करें
- स्कूलों और चाइल्डकेयर को अपने बच्चे की ASCIA एक्शन प्लान और एड्रनैलीन डिवाइस की (यदि नुस्खे में दिया गया हो) एक प्रति दें। साथ मिलकर एक व्यक्तिगत एनाफिलेक्सिस देखभाल योजना बनाएं।

संसाधन

एलर्जी और एनाफिलेक्सिस ऑस्ट्रेलिया से जुड़े रहें और नवीनतम जानकारी प्राप्त करते रहें

खाद्य एलर्जी से संबंधित उपयोगी सुझाव और संसाधन प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएँ

एलर्जी और एनाफिलेक्सिस ऑस्ट्रेलिया की सदस्यता लें।

सदस्यता लेने पर आप इनमें से कोई एक सेवा प्राप्त करना चुन सकते/ती हैं:

- एलर्जी से संबंधित विश्वसनीय और नवीनतम जानकारी के साथ ईमेल अपडेट्स
- खाद्य पदार्थों को वापस मंगाए जाने पर खाद्य संबंधी चेतावनियां
- वेबिनार जैसे कार्यक्रमों के लिए आमंत्रण
- एलर्जी से संबंधित नवीनतम शोध, संसाधन, उपचार तथा खाद्य एलर्जी के साथ दैनिक जीवन के प्रबंधन के बारे में अपडेट्स

क्या आपको सहायता चाहिए?

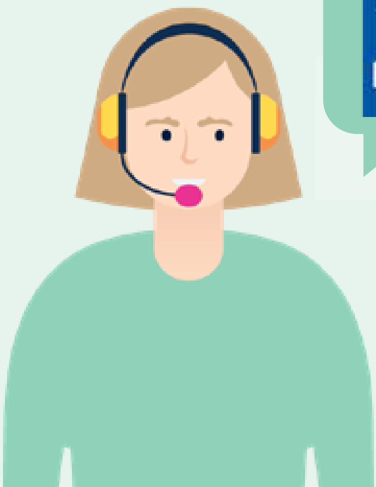
राष्ट्रीय एलर्जी हेल्पलाइन से संपर्क करें

1300 728 000

Interpreter

यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है, तो टीआईएस नेशनल को
131 450
पर कॉल करें और उनसे हमें कॉल करने के लिए कहें

या हमारी वेबसाइट
allergyfacts.org.au
के माध्यम से हमसे संपर्क करें



एलर्जी और एनाफिलेक्सिस ऑस्ट्रेलिया से सोशल मीडिया पर जुड़ें

नवीनतम जानकारी प्राप्त करें, अपने अनुभव साझा करें और एलर्जी से संबंधित सहायक समुदाय का हिस्सा बनें, इसके लिए A&AA को फॉलो करें:

- Allergy & Anaphylaxis Australia
- @allergicaustralia
- @allergyaustralia
- Allergy & Anaphylaxis Australia

बस अपने पसंदीदा प्लेटफॉर्म पर एलर्जी और एनाफिलेक्सिस ऑस्ट्रेलिया खोजें और "फॉलो" या "लाइक" पर क्लिक करें।

हर कदम पर आपका साथ देने के लिए हम यहां मौजूद हैं।