

Quản lý Dị ứng Thức ăn

Hướng
dẫn
Nhanh

Hướng dẫn những việc cần làm sau khi được chẩn đoán dị ứng thức ăn

Để biết thông tin và nhận hỗ trợ, hãy gọi
Đường dây Trợ giúp Dị ứng Toàn quốc
của chúng tôi



1300 728 000



Nếu bạn cần thông dịch viên,
gọi cho TIS National theo số
131 450
và yêu cầu họ gọi cho
chúng tôi

hoặc liên hệ với chúng tôi qua
trang mạng của chúng tôi



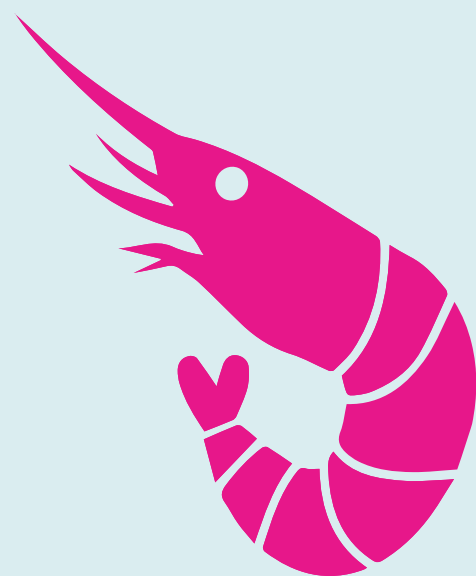
allergyfacts.org.au



Vậy là bạn hoặc người thân của bạn bị dị ứng thức ăn – giờ phải làm gì?

Việc biết bản thân mình hoặc người thân bị dị ứng thức ăn có thể khiến bạn cảm thấy choáng ngợp lúc đầu. Mặc dù còn nhiều điều cần học hỏi, nhưng bạn không hề đơn độc. Với thông tin và hỗ trợ chính xác, việc kiểm soát dị ứng thức ăn là hoàn toàn có thể.

Hiệp hội Dị ứng & Sốc phản vệ Úc luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn. Chúng tôi là một tổ chức từ thiện đáng tin cậy hỗ trợ những người sống chung với chứng dị ứng. Các chuyên gia tư vấn về dị ứng của chúng tôi là những chuyên gia y tế có thể cung cấp cho bạn thông tin và hỗ trợ rõ ràng và đáng tin cậy.



Bạn cần phải:



Hiểu biết



Chuẩn bị



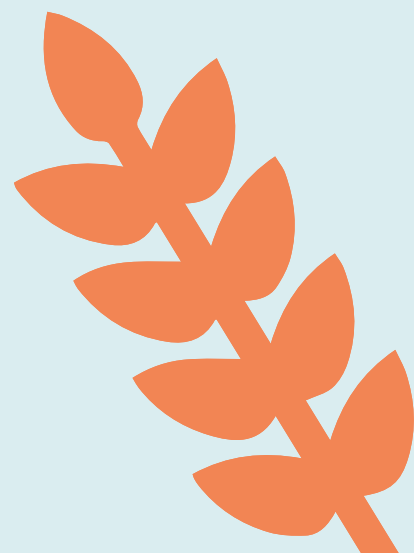
Hành động



Giảm nguy cơ



Thông báo



Bản hướng dẫn nhanh này nói về dị ứng thức ăn có thể gây sốc phản vệ, hay còn gọi là dị ứng thức ăn qua trung gian IgE.

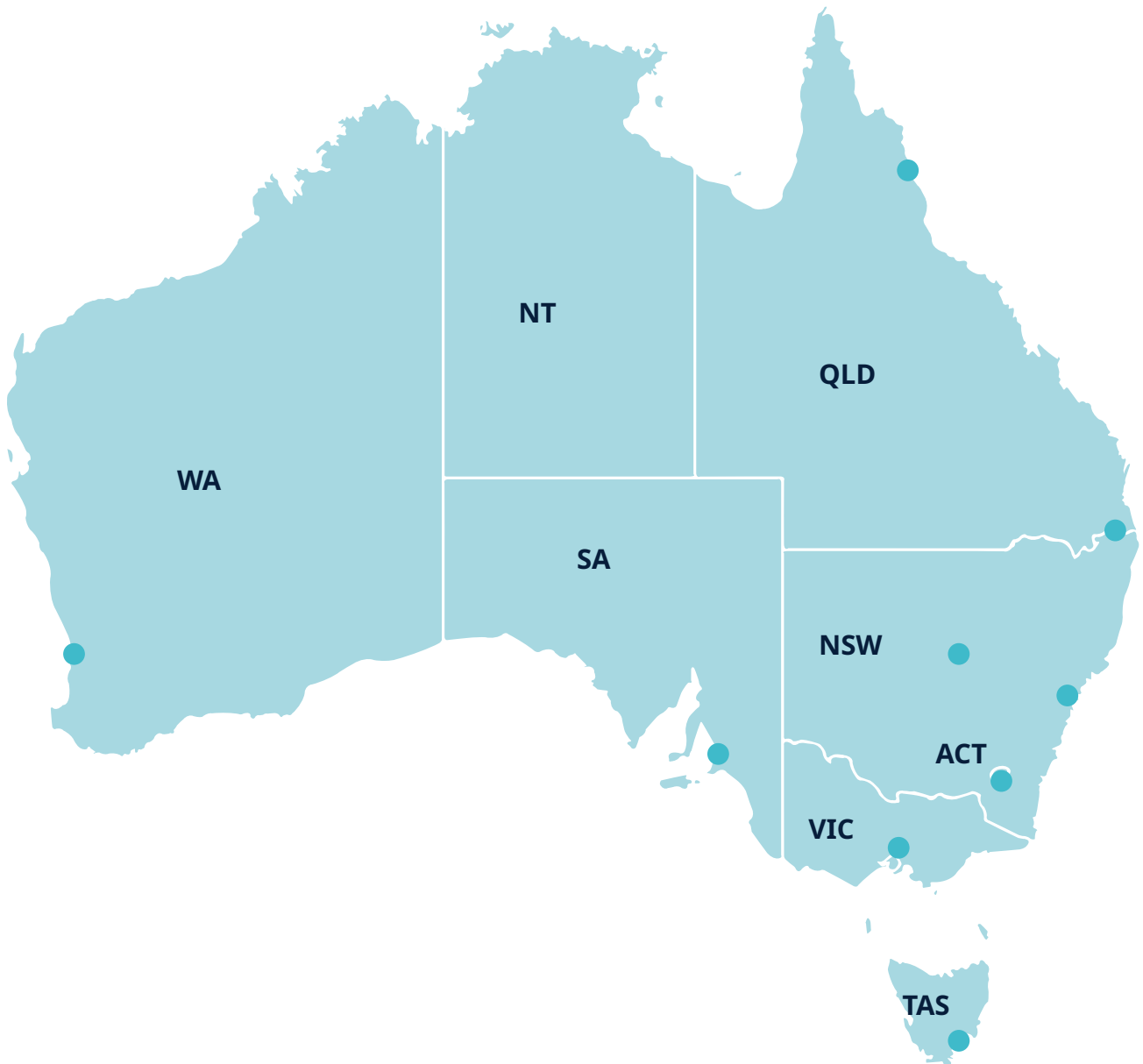


Chẩn đoán dị ứng thức ăn

Có thể bạn đã từng gặp bác sĩ chuyên khoa miễn dịch/dị ứng lâm sàng (chúng tôi gọi họ là bác sĩ chuyên khoa dị ứng) hoặc bạn đang chờ được gặp họ. Bác sĩ chuyên khoa dị ứng được đào tạo để chẩn đoán, điều trị và quản lý bệnh nhân mắc các chứng dị ứng.

Thông thường, bác sĩ gia đình sẽ giới thiệu bạn đến bác sĩ chuyên khoa dị ứng, nhưng y tá chuyên khoa hoặc bác sĩ chuyên khoa khác cũng có thể giới thiệu bạn đến khám bác sĩ chuyên khoa dị ứng.

Tìm bác sĩ chuyên khoa dị ứng gần nhất bằng cách nhấp vào tiểu bang của bạn trên bản đồ tương tác của chúng tôi.





Hiểu về chăm sóc chứng dị ứng

Các chuyên gia y tế khác có thể hỗ trợ bạn quản lý chứng dị ứng thức ăn:



Bác sĩ gia đình

Giúp mọi người về sức khỏe tổng quát, thư giới thiệu, kê đơn thuốc và Kế hoạch Hành động ASCIA



Chuyên gia dinh dưỡng

Giúp mọi người hiểu về quản lý dị ứng thức ăn và có một chế độ ăn uống cân bằng, bổ dưỡng



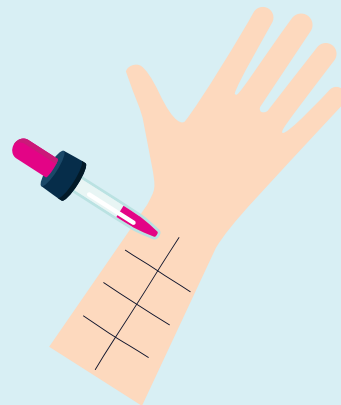
Chuyên gia tâm lý

Giúp mọi người hiểu hơn về cách tiếp cận cân bằng trong quản lý dị ứng thức ăn, lo lắng và sức khỏe tâm thần



Hiểu về chăm sóc chứng dị ứng

Truy cập trung tâm trực tuyến [Hiểu về Chăm sóc Chứng Dị ứng](#) của chúng tôi để tìm hiểu thêm về xét nghiệm dị ứng thức ăn và đội ngũ chăm sóc y tế chuyên khoa dị ứng.



Xét nghiệm Dị ứng

Các xét nghiệm dị ứng được sử dụng để giúp chẩn đoán hoặc để xem liệu dị ứng của bạn có thay đổi hay không. Các xét nghiệm chỉ là một phần của quá trình chẩn đoán và tiền sử bệnh lý của bạn (những gì đã xảy ra và các dấu hiệu hoặc triệu chứng bạn đã hoặc đang gặp phải) cũng rất quan trọng.



Dị ứng thức ăn là gì?

Dị ứng thức ăn xảy ra khi hệ thống miễn dịch của một người phản ứng với một loại thức ăn vô hại đối với hầu hết mọi người. Thức ăn gây ra phản ứng được gọi là chất gây dị ứng thức ăn. Thành phần protein (chất đạm) trong thức ăn hầu như luôn là nguyên nhân khiến hệ thống miễn dịch của con người phản ứng. **Bất kỳ thức ăn nào** cũng có thể gây ra phản ứng dị ứng, bao gồm cả trái cây, rau và thịt gà.



Phản ứng dị ứng thường xảy ra trong vòng vài phút sau khi ăn phải thức ăn có chất gây dị ứng nhưng có thể mất đến 2 giờ mới khởi phát.

Phản ứng dị ứng có thể liên quan đến hệ tiêu hóa, da, đường hô hấp, nhịp thở và/hoặc hệ tim mạch (tim và huyết áp).

Các dấu hiệu và triệu chứng của phản ứng dị ứng với thức ăn có thể từ nhẹ đến trung bình hoặc nghiêm trọng (được gọi là sốc phản vệ). Sốc phản vệ có thể đe dọa đến tính mạng.

Phản ứng Dị ứng Nhẹ hoặc Trung bình



Sưng mắt, mắt

Cảm giác châm chích trong miệng
Sưng môi



Nổi mề đay hoặc mẩn đỏ (ở bất kỳ chỗ nào trên cơ thể)



Đau bụng, nôn ói (LƯU Ý: Đây là những dấu hiệu của sốc phản vệ do dị ứng côn trùng)

Phản ứng Dị ứng Nghiêm trọng (Sốc phản vệ)

Chóng mặt kéo dài
Ngất xỉu
Da tái nhợt và mềm nhũn (trẻ nhỏ)



Sưng lưỡi
Khó nói hoặc khàn giọng



Khó thở hoặc thở ồn
Thở khò khè hoặc ho dai dẳng



Sưng hoặc cảm giác nghẹt cổ họng



Nếu một người đã biết là có bệnh hen suyễn và bị dị ứng với thức ăn, côn trùng hoặc thuốc mà bị khó thở đột ngột, **hãy dùng thiết bị tiêm adrenaline TRƯỚC**, sau đó mới dùng thuốc xịt cắt cơn hen suyễn



Kế hoạch hành động ASCIA của bạn

Kế hoạch hành động ASCIA là kế hoạch khẩn cấp dành cho những người bị dị ứng thức ăn. Kế hoạch giúp bạn hiểu liệu phản ứng dị ứng là nhẹ, trung bình hay nghiêm trọng, và cho bạn biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.



Mang theo ít nhất một thiết bị tiêm adrenaline (nếu được kê đơn) và Kế hoạch Hành động ASCIA

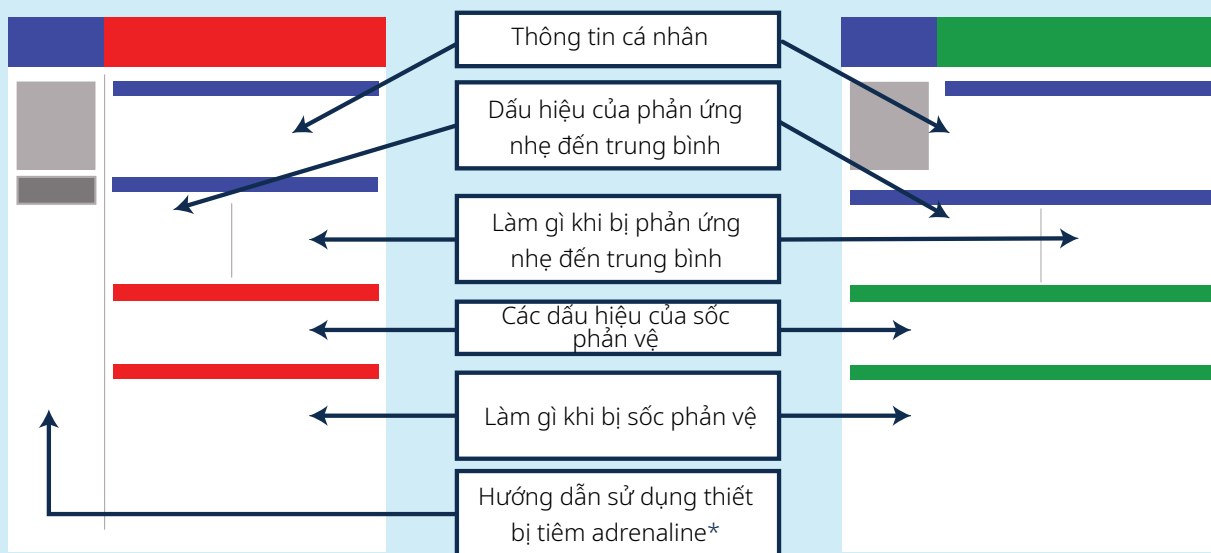
Có 2 loại Kế hoạch Hành động ASCIA dành cho người bị dị ứng thức ăn. Cách nhận biết phản ứng dị ứng và những việc cần làm đều giống nhau trong cả hai Kế hoạch Hành động ASCIA.

Kế hoạch hành động ASCIA cho Sốc Phản vệ (màu đỏ)

dành cho những người được kê đơn thiết bị tiêm adrenaline

Kế hoạch hành động ASCIA đối với các phản ứng Dị ứng (màu xanh lá cây)

dành cho những người không được kê đơn thiết bị tiêm adrenaline



*Một số Kế hoạch Hành động ASCIA có hướng dẫn ở trang sau

Những điểm quan trọng cần ghi nhớ:

- Luôn giữ một bản sao Kế hoạch Hành động ASCIA cho Sốc Phản vệ cùng với (các) thiết bị tiêm adrenaline.
- Kế hoạch nên được đánh giá lại và cập nhật khi các thiết bị tiêm adrenaline mới được kê đơn hoặc khoảng 12 đến 18 tháng một lần.
- Hãy đưa bản sao Kế hoạch Hành động ASCIA của con bạn cho trường học hoặc cơ sở giữ trẻ. Hãy dùng hình chụp gần đây.
- Hãy mang Kế hoạch Hành động ASCIA và thiết bị tiêm adrenaline đến cho người đó nếu họ đang bị phản ứng dị ứng.



Tìm hiểu thêm về [các Kế hoạch Hành động ASCIA](#) và ý nghĩa của chúng.





Các thiết bị tiêm adrenaline (epinephrine)

Thiết bị tiêm adrenaline là thuốc cứu mạng được sử dụng để điều trị **sốc phản vệ**. Mỗi thiết bị chứa **một** liều adrenaline. Có nhiều loại thiết bị tiêm adrenaline khác nhau.

Adrenaline có tác dụng **nhANH chóng** để đẩy lùi các triệu chứng nguy hiểm của sốc phản vệ.



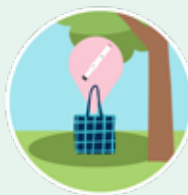
- ✓ **Mang** đơn thuốc của bạn đến hiệu thuốc càng sớm càng tốt
- ✓ **Học** cách dùng thiết bị của bạn
- ✓ **Bất kỳ ai** cũng có thể dùng thiết bị tiêm adrenaline trong trường hợp khẩn cấp. Luôn có **ít nhất một** thiết bị tiêm adrenaline và một bản sao Kế hoạch Hành động ASCIA tại nơi người bị dị ứng thức ăn có mặt (như tại trường học, ở nhà, nơi làm việc, sân thể thao, công viên) để có thể sử dụng nhanh chóng trong trường hợp khẩn cấp.
- ✓ **Báo cho người khác**, chẳng hạn như gia đình, người chăm sóc hoặc đồng nghiệp, biết nơi cất giữ thiết bị tiêm adrenaline và Kế hoạch Hành động ASCIA.
- ✓ Nhà trẻ hoặc trường học nên có một trong những thiết bị tiêm adrenaline của con bạn khi chúng ở đó.
- ✓ **Luyện cách sử dụng thiết bị tiêm adrenaline bằng** thiết bị huấn luyện. Bạn có thể mua thiết bị huấn luyện không chứa thuốc qua Cửa hàng A&AA của chúng tôi.

Hãy nhớ: Luôn để thiết bị ở nơi người bị dị ứng có mặt:

Hãy cất giữ nó:



Ở nơi dễ lấy nhưng ngoài tầm tay của trẻ nhỏ



Ở nơi mát mẻ, có bóng râm khi ở ngoài trời

Đừng cất giữ nó:



Trong tủ được khóa



Trong tủ lạnh - quá lạnh



Trong xe hơi - quá nóng



Trực tiếp trên đá hoặc túi đá - quá lạnh



Tìm hiểu thêm về các thiết bị tiêm adrenaline và cách sử dụng chúng:

[Giới thiệu về các thiết bị tiêm adrenaline](#)



Cách xử lý sốc phản vệ



Đối với bất kỳ dấu hiệu nào của sốc phản vệ

Mang Kế hoạch Hành động ASCIA và thiết bị tiêm adrenaline đến cho người đó.
ĐỪNG để họ đứng hoặc đi lại.

Hãy làm theo hướng dẫn trong Kế hoạch Hành động ASCIA.

1



Đặt người đó nằm thẳng hoặc cho họ ngồi duỗi thẳng hai chân

ĐỪNG để họ đứng hoặc đi lại.
Giúp họ giữ bình tĩnh.



2

Dùng thiết bị tiêm adrenaline (nếu có)

Hướng dẫn cách sử dụng các loại thiết bị tiêm adrenaline khác nhau có thể được tìm thấy ở:

- trên chính thiết bị đó
- trong hoặc trên bao bì hoặc hộp thuốc
- trên Kế hoạch Hành động ASCIA (đây có thể là mã QR)

3



BA SỐ
KHÔNG
000

Gọi xe cứu thương
ba số không - (000)

Hãy ở bên cạnh người đó, cố gắng giữ bình tĩnh và nói chuyện với họ cho đến khi xe cứu thương đến.

4

Hãy gọi cho người liên hệ khẩn cấp của người đó.

5

Nếu bệnh tình không cải thiện hoặc trở nặng hơn, có thể tiêm thêm một liều adrenaline nữa sau 5 phút.

6



Xe cứu thương sẽ đưa người đó đến bệnh viện

Họ cần ở lại bệnh viện ít nhất 4 giờ để điều trị và đề phòng trường hợp họ trở bệnh nặng trở lại.



Nếu nghi ngờ, hãy dùng thiết bị tiêm adrenaline.

Dùng thiết bị tiêm adrenaline khi không cần thiết vẫn an toàn hơn là dùng quá muộn khi người đó đã trở bệnh rất nặng.



Hen suyễn hay sốc phản vệ?

Nhiều người nhầm lẫn khó thở trong sốc phản vệ với hen suyễn vì hen suyễn và một số dấu hiệu, triệu chứng của sốc phản vệ có thể tương tự nhau.

LUÔN dùng thiết bị tiêm adrenaline TRƯỚC, sau đó mới đến thuốc xịt cắt cơn hen suyễn, nếu người đó bị hen suyễn và dị ứng thức ăn và đột nhiên khó thở (thở khô khè, ho, khàn giọng), ngay cả khi không có phát ban hoặc sưng tấy.

Những điều quan trọng khác cần nhớ nếu bị sốc phản vệ:



ĐỪNG tắm

Việc này có thể làm tăng nguy cơ ngất xỉu do huyết áp giảm đột ngột.



Antihistamine (thuốc chống dị ứng) không ngăn ngừa hoặc điều trị sốc phản vệ.

Dùng thiết bị tiêm adrenaline.

Việc chuẩn bị kỹ lưỡng và nắm rõ các bước này có thể cứu mạng người.





Đọc nhãn thức ăn

Người bị dị ứng thức ăn và người chăm sóc họ nên kiểm tra danh sách thành phần và tất cả các thông tin về chất gây dị ứng khi mua thức ăn và đồ uống đóng gói.

A&AA khuyến nghị kiểm tra nhãn sản phẩm 3 lần:



1

Tại cửa hàng trước khi mua hàng



2

Khi soạn đồ ăn thức uống vừa mua về



3

Trước khi ăn hoặc chế biến sản phẩm

Hãy lưu ý rằng các thành phần, cách chế biến và địa điểm chế biến thức ăn có thể thay đổi mà không báo trước. Món đồ ăn đã từng an toàn trong lần kiểm tra trước có thể sẽ không còn an toàn trong lần mua tiếp theo. Kiểm tra mỗi sản phẩm, mỗi lần mua. Nếu mua số lượng lớn của cùng một sản phẩm trong cùng một lần, hãy kiểm tra tất cả các sản phẩm đó.

Tại Úc, các chất gây dị ứng thức ăn phổ biến phải được liệt kê rõ ràng trong danh sách thành phần của thức ăn đóng gói và đồ uống không cồn. Đây được gọi là Ghi nhãn Chất Gây Dị ứng bằng Ngôn ngữ Dễ hiểu (Plain English Allergen Labelling - PEAL).

Các chất gây dị ứng thức ăn phổ biến phải đáp ứng:

- được viết in đậm trong danh sách thành phần
- được liệt kê trong phần tóm tắt bắt đầu bằng từ "Contains..." ("Chứa...")

Lưu ý: việc ghi nhãn đồ uống có cồn khác với thức ăn và các loại đồ uống khác. Khách hàng luôn phải báo cho nhân viên biết về dị ứng thức ăn của mình khi gọi đồ uống có cồn và gọi điện cho công ty sản xuất đồ uống có cồn để biết thông tin rõ ràng về các chất gây dị ứng thức ăn trong đồ uống có cồn.

Các chất gây dị ứng phổ biến bao gồm:



Các chất gây dị ứng thức ăn không phổ biến được liệt kê theo cách khác. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem mục [Các chất gây dị ứng thức ăn không phổ biến](#).



Đây là một ví dụ về cách dán nhãn thức ăn:

Bản ghi thành phần

Bản Tóm tắt

Câu Ghi nhãn Cảnh báo Dị ứng (PAL) - TỰ NGUYỆN

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.

Nguồn: Hướng dẫn Quản lý và Ghi nhãn Dị ứng cho Ngành Thực phẩm Úc và New Zealand, tháng 12 năm 2024

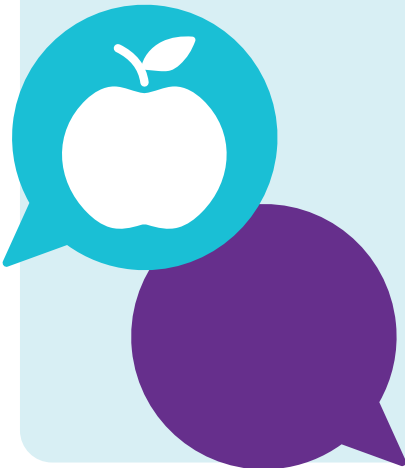
Câu Ghi nhãn Cảnh báo Dị ứng (PAL) là gì?

Các câu như "May contain" ("Có thể chứa") hoặc "May be present" ("Có thể có") được gọi là Các Câu Ghi nhãn Cảnh báo Dị ứng (PAL).

Tại Úc, các câu ghi nhãn PAL:

- Không bắt buộc theo luật
- Tự nguyện (các công ty thức ăn có thể quyết định có câu ghi nhãn PAL trên bao bì thức ăn hay không)
- Được sử dụng khác nhau bởi các công ty thức ăn khác nhau.

Không có cách nào để biết công ty nào đã thực hiện đánh giá nguy cơ cẩn thận chỉ bằng cách đọc danh sách thành phần hoặc câu ghi nhãn PAL.



Không nên bỏ qua câu ghi nhãn PAL vì sản phẩm có thể gây nguy hiểm cho người bị dị ứng thức ăn. Bạn nên:

- Trao đổi với bác sĩ chuyên khoa dị ứng hoặc chuyên gia dinh dưỡng về dị ứng về việc ăn các loại thức ăn có ghi nhãn PAL và những nguy cơ khi ăn các loại thức ăn có ghi nhãn PAL.
- Liên hệ với công ty sản xuất thức ăn nếu bạn không chắc chắn về nguy cơ. Hỏi lý do tại sao họ lại ghi nhãn PAL trên sản phẩm của mình.
- Tìm hiểu thêm về ghi nhãn PAL - xem các video hoạt hình trên trang mạng [Food Allergy Aware \(Nhận thức về Dị ứng Thức ăn\)](#)

Tìm hiểu thêm về [cách đọc nhãn thức ăn](#) trên trang mạng của chúng tôi.





Bảo quản, chuẩn bị và nấu nướng thức ăn tại nhà

Bạn không cần phải loại bỏ chất gây dị ứng thức ăn khỏi nhà, nhưng một số gia đình có con nhỏ có thể chọn làm điều này để an toàn hơn và giảm căng thẳng tại nhà.

Dưới đây là một số ý tưởng giúp giảm nguy cơ:

Sử dụng một ngăn riêng trong tủ đựng thức ăn và tủ lạnh để đựng thức ăn cho người bị dị ứng

- Sử dụng ngăn trên cao để giảm nguy cơ bị các loại thực phẩm khác đổ/rơi vào
- Sử dụng giỏ, hộp hoặc đồ đựng nếu không có đủ chỗ cho cả một ngăn, hoặc khi trong gia đình có nhiều người bị dị ứng thức ăn. Ghi tên thành viên gia đình lên hộp đựng hoặc ngăn để họ nhớ thức ăn nào là của mình



Hãy giữ thức ăn trong bao bì gốc, nếu có thể

- Để bạn có thể kiểm tra các thành phần
- Ghi nhãn rõ ràng hộp đựng sạch nếu dùng để bảo quản thức ăn



Rửa tay và lau khô bằng khăn giấy hoặc khăn vải sạch

- Trước khi nấu và trong khi nấu nếu cần
- Nếu bạn đã chạm vào chất gây dị ứng
- Trước khi ăn

Lau sạch mặt bàn và các bề mặt khác

- Dùng nước xà phòng ấm để làm sạch
- Lau sạch vết đổ ngay lập tức bằng khăn vải sạch hoặc khăn giấy



Giữ dụng cụ nhà bếp sạch sẽ

- Đảm bảo không có thức ăn bám dính
- Dùng nước xà phòng nóng hoặc máy rửa chén để làm sạch



Sử dụng các dụng cụ nhà bếp riêng nếu khó làm sạch.

Ví dụ:

- Thớt có màu riêng cho người bị dị ứng thức ăn
- Máy nướng bánh mì riêng cho người bị dị ứng lúa mì
- Máy xay sinh tố riêng cho người bị dị ứng sữa



Nấu món ăn cho người bị dị ứng thức ăn trước nếu bạn nấu các món khác nhau

Sử dụng màu sắc làm lời nhắc nhở hoặc cảnh báo

- Sử dụng đĩa hoặc ly riêng có màu khác nhau cho mỗi trẻ bị dị ứng thức ăn
- Sử dụng khăn lau mặt và tay có màu cho trẻ nhỏ
- Hộp đựng thức ăn có màu
- Dán nhãn có màu lên thức ăn đóng gói

Cố gắng không làm quá nhiều việc cùng một lúc khi nấu ăn cho người bị dị ứng thức ăn.

Bạn cần suy nghĩ về những gì mình đang làm - không nên mang quần áo vào nhà, giúp trẻ làm bài tập về nhà hoặc nói chuyện điện thoại trong khi nấu ăn.



Phục vụ người bị dị ứng thức ăn trước để tránh sai sót.




Để biết thêm thông tin về nấu ăn và ăn uống tại nhà, hãy truy cập:

[Nấu ăn và Ăn uống tại Nhà - Nhận thức về Dị ứng Thức ăn](#)



Ăn ngoài khi bị dị ứng thức ăn

Ăn ngoài có thể gây căng thẳng nếu bạn bị dị ứng thức ăn, nhưng với việc lập kế hoạch tốt và giao tiếp rõ ràng, bạn có thể cảm thấy tự tin hơn và giảm nguy cơ bị phản ứng dị ứng.



Lời khuyên hàng đầu:

- 1 Cố gắng tránh đến các nhà hàng hoặc quán cà phê dùng nhiều thức ăn mà bạn bị dị ứng.
- 2 Luôn báo cho nhân viên về chứng dị ứng của bạn khi gọi món, ngay cả khi bạn đã từng gọi cùng món đó ở cùng một địa điểm.
- 3 Không bao giờ ăn hoặc uống mà không mang theo (các) thiết bị tiêm adrenaline (nếu được kê đơn) và Kế hoạch Hành động ASCIA.

Chỉ hỏi xem món ăn hoặc bữa ăn có chứa thành phần đó hay không thì không giống như việc nói với nhân viên về dị ứng thức ăn của bạn. Hãy sử dụng những từ ngữ như:

"I have an allergy to [xxx]. Is this meal safe for me?"

"Tôi bị dị ứng với [chất gây dị ứng của bạn]. Bữa ăn này có an toàn cho tôi không?"

hoặc

"I have an allergy to [xxx]. Can you make this meal without the allergen?"

"Tôi bị dị ứng với [chất gây dị ứng của bạn]. Bạn có thể chế biến món ăn này mà không có chất gây dị ứng đó không?"



Bạn có thể sử dụng **thẻ đầu bếp** của chúng tôi để giúp bạn nói với nhân viên về dị ứng thức ăn của mình.

Nếu bạn thông báo cho nhân viên phục vụ về tình trạng dị ứng thức ăn của mình và họ đồng ý phục vụ, họ phải đảm bảo rằng bữa ăn của bạn **KHÔNG chứa (các) chất gây dị ứng đó**.

Nếu thực phẩm không được dán nhãn, chẳng hạn như tại tiệm bánh, cửa hàng thực phẩm chế biến sẵn (deli/delicatessen) hoặc quán cà phê, nhân viên phải cung cấp thông tin chính xác về các chất gây dị ứng phổ biến khi bạn yêu cầu.

Nếu bạn bị một loại dị ứng thức ăn ít gặp và bạn đã thông báo cho nhân viên về tình trạng dị ứng của mình, và họ phục vụ món ăn cho bạn, thì món ăn họ phục vụ phải không được chứa thực phẩm mà bạn bị dị ứng.



Tìm hiểu thêm các lời khuyên tại đây:

[Mười lời khuyên khi đi ăn ngoài cho người bị chứng dị ứng thức ăn](#)

[Đi ăn ngoài khi bị chứng dị ứng thức ăn ít gặp](#)





Nói chuyện với người khác về dị ứng thức ăn

Điều quan trọng là bạn nên trao đổi với gia đình, bạn bè, giáo viên, người chăm sóc hoặc đồng nghiệp về dị ứng thức ăn của bạn/con bạn để họ hiểu và hỗ trợ bạn.

Những điều cần thảo luận:

Hãy cho họ biết bạn/con bạn bị dị ứng với thức ăn nào và cần tránh thức ăn đó.

Chuẩn bị và phục vụ thức ăn an toàn hơn.

Nơi cất giữ thiết bị tiêm adrenaline và Kế hoạch Hành động ASCIA của bạn, và cách nhận biết và điều trị phản ứng dị ứng, bao gồm cả sốc phản vệ.

Bạn hoặc con bạn có thể mang theo thức ăn không chứa (các) chất gây dị ứng để ăn chung với người khác.

Bạn/con bạn không được ăn chung thức ăn do người khác chuẩn bị và có thể mang theo đồ ăn riêng.

Địa điểm bạn thích ăn khi đi ăn ngoài.

Có sẵn huấn luyện trực tuyến miễn phí

- Huấn luyện trực tuyến về sốc phản vệ của ASCIA để tìm hiểu về cách nhận biết và điều trị sốc phản vệ
- Huấn luyện về Dị ứng Thức ăn để hiểu về quản lý dị ứng thức ăn khi chế biến thức ăn

Trường học và cơ sở giữ trẻ:

- Cung cấp cho nhà trường hoặc cơ sở giữ trẻ bản sao Kế hoạch Hành động ASCIA của con bạn, thiết bị tiêm adrenaline (nếu được kê đơn), các loại thuốc khác
- Phối hợp với nhân viên để hoàn thành kế hoạch chăm sóc cho sốc phản vệ phù hợp với cá nhân



Quản lý Dị ứng Thức ăn

Danh sách kiểm tra



Hiểu biết

✓ Giới thiệu về dị ứng thức ăn

- Xác nhận chẩn đoán y tế
- Ai có thể hỗ trợ bạn
- Chất gây dị ứng của bạn/con bạn là gì
- Những thức ăn nào chứa hoặc có thể chứa chất gây dị ứng của bạn/con bạn
- Các dấu hiệu và triệu chứng của phản ứng dị ứng, bao gồm sốc phản vệ



Chuẩn bị

✓ Kế hoạch hành động ASCIA

- Hiểu rõ Kế hoạch hành động ASCIA của bạn. Đọc và hiểu cách sử dụng nó để hướng dẫn bạn khi xảy ra phản ứng dị ứng
- Giữ một bản sao Kế hoạch hành động ASCIA của bạn cùng với thiết bị tiêm adrenaline

✓ Thiết bị tiêm adrenaline

- Mang đơn thuốc đến hiệu thuốc và mua (các) thiết bị tiêm adrenaline
- Học cách sử dụng thiết bị tiêm adrenaline
- Luôn giữ ít nhất một thiết bị tiêm adrenaline và bản sao Kế hoạch hành động ASCIA cho Sốc Phản vệ cùng với người bị dị ứng thức ăn.
- Đưa cho nhà trẻ hoặc trường học một trong những thiết bị tiêm adrenaline của con bạn cùng với một bản sao Kế hoạch hành động ASCIA cho Sốc Phản vệ
- Bảo quản thiết bị tiêm adrenaline đúng cách



Hành động

✓ Trong trường hợp khẩn cấp

- Làm theo hướng dẫn trong Kế hoạch hành động ASCIA
- Đặt người bệnh nằm thẳng. Nếu khó thở, cho người bệnh ngồi trên mặt đất với hai chân duỗi thẳng.
- Dùng thiết bị tiêm adrenaline.
- Gọi số 000 để gọi xe cứu thương.
- Không để người bệnh đứng hoặc đi lại
- Nếu không đáp ứng sau 5 phút hoặc tình trạng của người đó trở nên nặng hơn, hãy tiêm thêm một liều adrenaline nữa, nếu có sẵn.



Giảm nguy cơ

✓ Khi ăn ngoài

- Luôn nói rõ với nhân viên về dị ứng thức ăn của bạn khi gọi món, ngay cả khi bạn đã gọi cùng món đó trước đây.
- Sử dụng thẻ đầu bếp để giúp bạn nói với nhân viên về dị ứng thức ăn của mình
- Không bao giờ ăn hoặc uống mà không mang theo (các) thiết bị tiêm adrenaline (nếu được kê đơn).

✓ Bảo quản, chuẩn bị và nấu nướng

- Hãy đọc kỹ nhãn thức ăn và đồ uống đóng gói – thành phần, thông tin tóm tắt về chất gây dị ứng, câu ghi nhãn cảnh báo dị ứng – mỗi khi mua
- Bảo quản thức ăn dành cho người bị dị ứng ở ngăn trên cao
- Sử dụng nhãn và màu sắc để nhắc nhở
- Làm vệ sinh kỹ lưỡng và rửa tay khi chuẩn bị và nấu nướng thức ăn
- Chuẩn bị thức ăn cho người bị dị ứng thức ăn trước tiên
- Phục vụ thức ăn cho người bị dị ứng thức ăn trước tiên.



Thông báo

✓ Nói cho người khác biết về dị ứng thức ăn

- Những thức ăn nào cần tránh
- Cách chuẩn bị và phục vụ thức ăn để giúp giảm thiểu nguy cơ
- Nơi cất giữ thiết bị tiêm adrenaline và Kế hoạch Hành động ASCIA của bạn/con bạn, và cách nhận biết và điều trị phản ứng dị ứng
- Cung cấp cho nhà trường và cơ sở giữ trẻ bản sao Kế hoạch Hành động ASCIA của con bạn và thiết bị tiêm adrenaline (nếu được kê đơn). Cùng nhau lập kế hoạch chăm sóc cho sốc phản vệ phù hợp với cá nhân.

Tài liệu

Luôn kết nối và cập nhật thông tin với Tổ chức Dị ứng & Sốc Phản vệ Úc (Allergy & Anaphylaxis Australia)

Hãy truy cập trang mạng của chúng tôi để tìm hiểu các lời khuyên và nguồn thông tin hữu ích về dị ứng thức ăn.



Đăng ký nhận thông tin từ Tổ chức Dị ứng & Sốc Phản vệ Úc (Allergy & Anaphylaxis Australia).

Khi đăng ký, bạn có thể chọn nhận:

- Thông tin cập nhật và đáng tin cậy qua email về dị ứng
- Thông báo về thức ăn khi có lệnh thu hồi sản phẩm
- Lời mời tham dự các sự kiện, chẳng hạn như hội thảo trực tuyến
- Thông tin cập nhật về các nghiên cứu dị ứng mới nhất, tài liệu, phương pháp điều trị và cách quản lý cuộc sống hàng ngày khi bị dị ứng thức ăn

Cần Hỗ trợ?

Liên hệ Đường dây Trợ giúp Dị ứng Toàn quốc



1300 728 000



Nếu bạn cần thông dịch viên, gọi cho TIS National theo số **131 450** và yêu cầu họ gọi cho chúng tôi

hoặc liên hệ với chúng tôi qua trang mạng của chúng tôi



allergyfacts.org.au

Kết nối với Tổ chức Dị ứng & Sốc Phản vệ Úc (Allergy & Anaphylaxis Australia) trên mạng xã hội



Luôn cập nhật thông tin, chia sẻ kinh nghiệm và tham gia cộng đồng hỗ trợ người bị dị ứng bằng cách theo dõi A&AA trên:

 Allergy & Anaphylaxis Australia

 @allergicaustralia

 @allergyaustralia

 Allergy & Anaphylaxis Australia

Chỉ cần tìm kiếm Tổ chức Dị ứng & Sốc Phản vệ Úc (Allergy & Anaphylaxis Australia) trên nền tảng yêu thích của bạn và nhấp vào “Theo dõi” hoặc “Thích”.

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn trên mọi bước đường.



