

راهنما
سریع

مدیریت آلرژی غذایی

راهنمایی در مورد آنچه پس از
تشخیص آلرژی غذایی باید انجام دهید

برای اطلاعات و پشتیبانی با ما تماس بگیرید
خط کمک رسانی ملی آلرژی

با 1300 728 000
تماس بگیرید

اگر به مترجم نیاز دارید،
با TIS National به شماره

131 450

تماس بگیرید و از آنها بخواهید
که با ما تماس بگیرند



Interpreter

یا از طریق وبسایت ما با ما
تماس بگیرید

allergyfacts.org.au



بسیار خوب، شما یا عزیزتان آلرژی غذایی دارید - حالا چه باید کرد؟

فهمیدن اینکه شما یا یکی از عزیزانتان آلرژی غذایی دارد، در ابتدا می‌تواند بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشد. در حالی که چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد، شما تنها نیستید. با پشتیبانی و اطلاعات مناسب، مدیریت آلرژی غذایی شما امکان‌پذیر است.

آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا آماده کمک به شماست. ما یک موسسه خیریه معتبر هستیم که از افراد مبتلا به آلرژی حمایت می‌کنیم. مریان آلرژی ما متخصصان سلامت هستند که می‌توانند اطلاعات و پشتیبانی شفاف و قابل اعتمادی در اختیار شما قرار دهند.

شما باید:

بدانید



آماده شوید



اقدام کنید



خطر را کاهش دهید



اطلاع رسانی کنید



این راهنمای سریع در مورد آلرژی غذایی است که می‌تواند باعث آنافیلاکسی شود، که به عنوان آلرژی غذایی با واسطه IGE شناخته می‌شود.



تشخیص آلرژی غذایی

ممکن است قبلاً به یک متخصص ایمونولوژی/آلرژی بالینی (که ما آنها را متخصص آلرژی می‌نامیم) مراجعه کرده باشید یا منتظر ملاقات با او باشید. متخصصان آلرژی برای تشخیص، درمان و مدیریت بیماران مبتلا به آلرژی آموزش دیده‌اند.

معمولاً پزشک عمومی شما را به یک متخصص آلرژی ارجاع می‌دهد، اما یک پرستار یا متخصص دیگر نیز می‌تواند شما را به یک متخصص آلرژی ارجاع دهد.

با کلیک روی نقشه تعاملی ما، نزدیکترین متخصص آلرژی به خود را پیدا کنید.





آشنایی با مراقبت‌های آلرژی

سایر متخصصان سلامت که می‌توانند در مدیریت آلرژی غذایی شما را پشتیبانی کنند:

پزشک عمومی

کمک به افراد در زمینه سلامت عمومی، ارجاع، تجویز دارو و برنامه‌های اقدام ASCIA



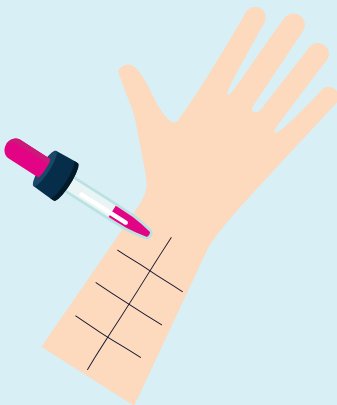
متخصص تغذیه

کمک به افراد در درک مدیریت آلرژی غذایی و داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی



روانشناس

کمک به افراد در درک بیشتر در مورد یک رویکرد متعادل به مدیریت آلرژی غذایی، اضطراب و سلامت روان



آزمایش‌های آلرژی

آزمایش‌های آلرژی برای کمک به تشخیص یا برای بررسی تغییر آلرژی شما استفاده می‌شوند. آزمایش‌ها تنها بخشی از فرآیند تشخیص هستند و سابقه بالینی شما (آنچه اتفاق افتاده و علائم یا نشانه‌هایی که داشته‌اید یا دارید) نیز بسیار مهم است.



آشنایی با مراقبت‌های آلرژی

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش آلرژی غذایی و تیم مراقبت‌های بهداشتی آلرژی خود، از مرکز آنلاین درک مراقبت از آلرژی ما دیدن کنید.



آلرژی غذایی چیست؟

آلرژی غذایی زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن فرد به غذایی که برای اکثر افراد بی‌ضرر است واکنش نشان می‌دهد. غذایی که باعث واکنش می‌شود، به عنوان آلرژن غذایی شناخته می‌شود. تقریباً همیشه پروتئین موجود در غذا است که باعث واکنش سیستم ایمنی بدن فرد می‌شود. **هر غذایی** می‌تواند باعث واکنش آلرژیک شود، از جمله میوه‌ها، سبزیجات و مرغ.

واکنش آلرژیک معمولاً ظرف چند دقیقه پس از خوردن آلرژن غذایی اتفاق می‌افتد، اما می‌تواند تا 2 ساعت طول بکشد تا ایجاد شود.

یک واکنش آلرژیک می‌تواند روده، پوست، راه هوایی، تنفس و/یا سیستم قلبی عروقی (قلب و فشار خون) را درگیر کند.

علائم و نشانه‌های واکنش آلرژیک به غذا می‌تواند خفیف تا متوسط یا شدید باشد (که به عنوان آنافیلاکسی شناخته می‌شود). آنافیلاکسی می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد.

واکنش آلرژیک خفیف یا متوسط

تورم صورت، چشم‌ها



سوزن سوزن شدن دهان
تورم لب‌ها



کهیر یا تاول
(در هر کجای بدن)



درد معده، استفراغ
(توجه: اینها علائم آنافیلاکسی برای آلرژی به حشرات هستند)



واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی)

سرگیجه مداوم
غش کردن
رنگ پریدگی و سستی (کودکان خردسال)



تورم زبان
مشکل در صحبت کردن یا گرفتگی صدا



دشواری تنفس یا تنفس پر سر و صدا
خس خس سینه یا سرفه مداوم



تورم یا گرفتگی گلو



اگر فردی که مبتلا به آسم و آلرژی به غذا، حشرات یا دارو است، دچار مشکل تنفسی ناگهانی شد، **ابتدا** **دستگاه آدرنالین** و سپس اسپری تسکین دهنده آسم را تجویز کنید





طرح اقدام ASCIA شما



حداقل یک دستگاه آدرنالین (در صورت تجویز) و برنامه عملیاتی ASCIA خود را همراه داشته باشید

طرح اقدام ASCIA یک طرح اضطراری برای افراد مبتلا به آلرژی غذایی است. این طرح به شما کمک می‌کند تا بفهمید که آیا واکنش آلرژیک خفیف تا متوسط یا شدید است و به شما می‌گوید که در مواقع اضطراری چه کاری باید انجام دهید.

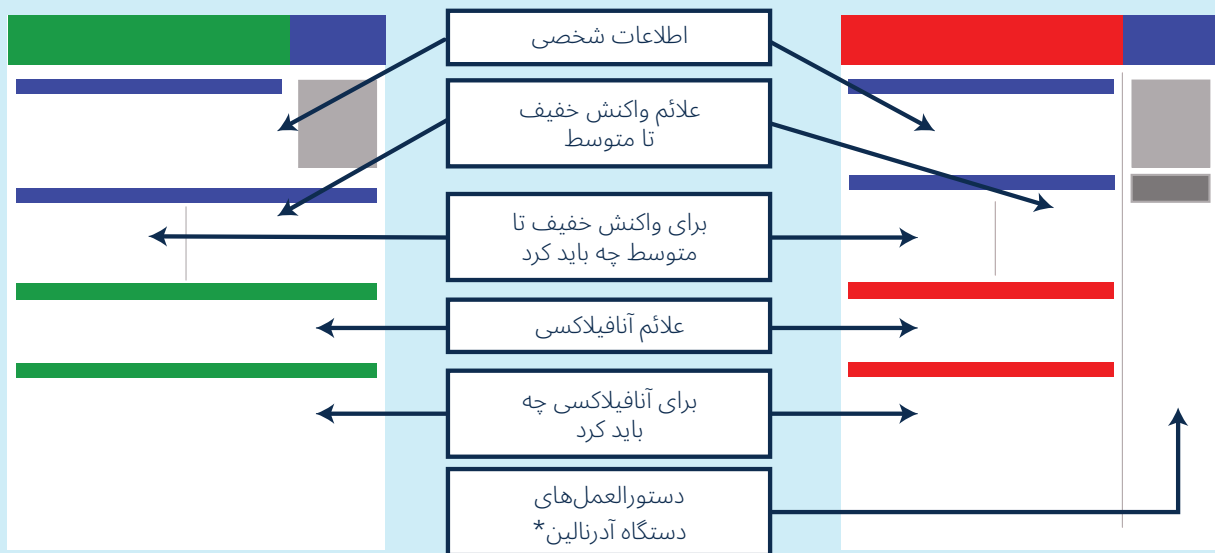
دو نوع برنامه عملیاتی ASCIA برای افراد مبتلا به آلرژی غذایی وجود دارد. نحوه تشخیص واکنش آلرژیک و اقدامات لازم در هر دو برنامه عملیاتی ASCIA یکسان است.

برنامه اقدام ASCIA برای واکنش‌های آلرژیک (سبز)

برای افرادی که دستگاه آدرنالین برایشان تجویز نشده است

برنامه عملیاتی ASCIA برای آنافیلاکسی (قرمز)

برای افرادی که دستگاه آدرنالین برایشان تجویز شده است



* برخی از برنامه‌های اقدام ASCIA دستورالعمل‌هایی در صفحه پشت دارند



درباره برنامه‌های اقدام ASCIA و ماهیت آنها بیشتر بدانید.



نکات کلیدی که باید به خاطر داشته باشید:

- همیشه یک نسخه از برنامه اقدام ASCIA برای آنافیلاکسی را همراه با دستگاه آدرنالین نگه دارید.
- این برنامه باید هنگام تجویز دستگاه‌های جدید آدرنالین یا تقریباً هر 12 تا 18 ماه بررسی و به‌روزرسانی شود.
- یک نسخه از برنامه اقدام ASCIA فرزندتان را به مدرسه یا مهدکودک بدهید. از یک عکس جدید استفاده کنید.
- در صورت بروز واکنش آلرژیک، برنامه اقدام ASCIA و دستگاه آدرنالین را به فرد نشان دهید.



دستگاه‌های آدرنالین (اپی نفرین)

- ✓ در اسرع وقت نسخه خود را به داروخانه ببرید
- ✓ نحوه استفاده از دستگاه خود را یاد بگیرید
- ✓ هر کسی می‌تواند در مواقع اضطراری از دستگاه آدرنالین استفاده کند. همیشه حداقل یک دستگاه آدرنالین و یک نسخه از برنامه اقدام ASCIA را در جایی که فرد مبتلا به آلرژی غذایی حضور دارد (مانند مدرسه، خانه، محل کار، زمین ورزشی، پارک) داشته باشید تا بتوان در مواقع اضطراری به سرعت از آن استفاده کرد.
- ✓ به دیگران، مانند خانواده، مراقبان یا همکاران، بگویید که دستگاه آدرنالین و برنامه اقدام ASCIA در کجا نگهداری می‌شوند.
- ✓ مهد کودک یا مدرسه باید یکی از دستگاه‌های آدرنالین فرزند شما را در زمانی که آنجا است، داشته باشد.
- ✓ با استفاده از یک دستگاه آموزشی، استفاده از دستگاه آدرنالین را تمرین کنید. شما می‌توانید یک دستگاه آموزشی بدون دارو را از طریق فروشگاه A&AA ما خریداری کنید.

دستگاه آدرنالین یک داروی نجات‌بخش است که برای درمان آنافیلاکسی استفاده می‌شود. هر دستگاه حاوی یک دوز آدرنالین است. انواع مختلفی از دستگاه‌های آدرنالین وجود دارد. آدرنالین به سرعت برای معکوس کردن علائم خطرناک آنافیلاکسی عمل می‌کند.



به یاد داشته باشید: آن را در جایی که یک فرد را «نگهداری» می‌کنید، نگهداری کنید:

در اینجا نگهداری نکنید:

- در یخچال - خیلی سرد 
- در یک کمد قفل‌شده 
- مستقیماً روی یخ یا کیسه یخ - خیلی سرد 
- در ماشین - خیلی گرم 

در اینجا نگهداری کنید:

جایی که دسترسی به آن آسان باشد اما دور از دسترس کودکان خردسال باشد



در مکانی خنک و در سایه در فضای باز



درباره دستگاه‌های آدرنالین و نحوه مصرف آن بیشتر بدانید:

[درباره دستگاه‌های آدرنالین](#)





نحوه مدیریت آنافیلاکسی

برای هر یک از علائم آنافیلاکسی

برنامه عملیاتی ASCIA و دستگاه آدرنالین را پیش فرد ببرید. اجازه ندهید که بایستد یا راه برود.



دستورالعمل‌های برنامه عملیاتی ASCIA را دنبال کنید.

1 دراز بکشید

فرد را صاف بخوابانید یا پاهایش را دراز کنید. اجازه ندهید که بایستد یا راه برود. به او کمک کنید تا آرامش خود را حفظ کند.

3 سه صفر 000

با آمبولانس تماس بگیرید
سه صفر - (000).

تا رسیدن آمبولانس با فرد بمانید، سعی کنید آرام باشید و با او صحبت کنید.

2 از دستگاه آدرنالین استفاده کنید (در صورت وجود).

دستورالعمل نحوه استفاده از دستگاه‌های مختلف آدرنالین را می‌توانید در موارد زیر پیدا کنید:

- روی خود دستگاه
- داخل یا روی بسته یا جعبه
- در طرح اقدام ASCIA (این ممکن است یک کد QR باشد).

5 اگر بهبودی حاصل نشده یا فرد ناخوش‌تر شد، می‌توان پس از ۵ دقیقه یکبار دیگر از دستگاه آدرنالین استفاده کرد.

4 با شماره تماس اضطراری فرد تماس بگیرید.

6 آمبولانس برای انتقال فرد به بیمارستان است

فرد باید حداقل ۴ ساعت برای درمان در بیمارستان بماند تا اطمینان حاصل شود که دوباره بسیار ناخوش نشوند.



در صورت تردید، دستگاه آدرنالین را استفاده کنید.

استفاده از دستگاه آدرنالین در صورت عدم نیاز به آن، ایمن‌تر از استفاده بسیار با تاخیر است زمانی که فرد بسیار ناخوش است.



آسم یا آنافیلاکسی؟

بسیاری از افراد مشکلات تنفسی در آنافیلاکسی را با آسم اشتباه می‌گیرند، زیرا آسم و برخی از علائم و نشانه‌های آنافیلاکسی می‌توانند مشابه باشند.

اگر فرد مبتلا به آسم و آلرژی غذایی است و ناگهان دچار مشکل تنفسی (خس خس سینه، سرفه، گرفتگی صدا) می‌شود، حتی اگر کهیر یا تورمی وجود نداشته باشد، همیشه ابتدا دستگاه آدرنالین و سپس اسپری تسکین‌دهنده آسم را استفاده کنید.



نکات مهم دیگری که باید در صورت ابتلا به آنافیلاکسی به خاطر داشته باشید:

دوش نگیرید

این می‌تواند به دلیل افت ناگهانی فشار خون، خطر غش را افزایش دهد.



آنتی‌هیستامین‌ها از آنافیلاکسی پیشگیری یا آن را درمان نمی‌کنند.

از دستگاه آدرنالین استفاده کنید.



آمادگی و دانستن این مراحل می‌تواند جان یک نفر را نجات دهد.





خواندن برچسب‌های مواد غذایی

افراد مبتلا به آلرژی غذایی و کسانی که از آنها مراقبت می‌کنند، باید هنگام خرید مواد غذایی و نوشیدنی‌های بسته‌بندی شده، لیست مواد تشکیل‌دهنده و تمام عبارات مربوط به آلرژن را بررسی کنند.

A&AA توصیه می‌کند برچسب را ۳ بار بررسی کنید:



قبل از خوردن یا استفاده در آشپزی



هنگام باز کردن بسته‌بندی مواد غذایی



قبل از خرید در فروشگاه

توجه داشته باشید که مواد تشکیل‌دهنده، نحوه تهیه غذا و محل تهیه غذا می‌تواند بدون هشدار قبلی تغییر کند. چیزی که آخرین باری که آن را بررسی کردید ایمن بود، ممکن است دفعه بعد که آن را می‌خرید، ایمن نباشد. هر محصول را هر بار بررسی کنید. اگر چندین محصول را همزمان خریداری می‌کنید، همه محصولات را بررسی کنید.

توجه: برچسب‌گذاری نوشیدنی‌های الکلی با غذا و سایر نوشیدنی‌ها متفاوت است. افراد هنگام سفارش الکل باید همیشه حساسیت غذایی خود را به کارکنان اطلاع دهند و برای اطلاعات واضح در مورد آلرژن‌های غذایی موجود در الکل با شرکت تولید کننده الکل تماس بگیرند.

در استرالیا، آلرژن‌های غذایی رایج باید به وضوح در فهرست مواد تشکیل‌دهنده روی غذاهای بسته‌بندی‌شده و نوشیدنی‌های غیرالکلی ذکر شوند. به این روش، برچسب‌گذاری آلرژن به زبان ساده انگلیسی (PEAL) گفته می‌شود.

آلرژن‌های غذایی رایج باید:

- در فهرست مواد تشکیل‌دهنده با حروف پررنگ نوشته شده باشند
- در خلاصه‌ی جمله‌ای که با کلمه‌ی «...Contains...» («شامل...») شروع می‌شود، فهرست شده باشند.

آلرژن‌های رایج عبارتند از:



آلرژن‌های غذایی غیرمعمول به طور متفاوتی فهرست شده‌اند. برای اطلاعات بیشتر به بخش «آلرژن‌های غذایی غیرمعمول» مراجعه کنید.



این نمونه‌ای از نحوه برچسب‌گذاری غذاها است:

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.

بیانیه مواد تشکیل‌دهنده

بیانیه خلاصه

بیانیه برچسب‌گذاری آلرژن احتیاطی (PAL) - داوطلبانه

منبع: دسامبر 2024 راهنمای صنایع غذایی برای مدیریت و برچسب‌گذاری مواد حساسیت‌زا برای استرالیا و نیوزیلند

عبارات برچسب‌گذاری آلرژن احتیاطی (PAL) چیست؟

عباراتی مانند "May contain" ("ممکن است حاوی") یا "May be present" ("ممکن است وجود داشته باشد") عبارات برچسب‌گذاری آلرژن احتیاطی (PAL) نامیده می‌شوند.

در استرالیا، عبارات PAL عبارتند از:

- طبق قانون الزامی نیست
- داوطلبانه است (شرکت‌های غذایی می‌توانند تصمیم بگیرند که آیا عبارت PAL را روی غذای بسته‌بندی شده قرار دهند یا خیر)
- این کار توسط شرکت‌های غذایی مختلف به طور متفاوت انجام می‌شود.

هیچ راهی وجود ندارد که فقط با خواندن لیست مواد تشکیل‌دهنده یا عبارت PAL بگوییم کدام شرکت ارزیابی ریسک دقیقی انجام داده است.

عبارت PAL نباید نادیده گرفته شود زیرا محصول می‌تواند برای فردی که آلرژی غذایی دارد، خطرناک باشد. ایده خوبی است که:

- با متخصص آلرژی یا متخصص تغذیه آلرژی خود در مورد خوردن غذاهایی که دارای عبارت PAL هستند و خطرات ناشی از خوردن غذایی که دارای عبارت PAL است صحبت کنید.
- اگر در مورد خطر مطمئن نیستید با شرکت غذایی تماس بگیرید. پرسید که چرا آنها عبارت PAL را روی محصول خود دارند.
- درباره عبارات PAL بیشتر بدانید - انیمیشن‌ها را در وبسایت آگاهی از آلرژی غذایی تماشا کنید

درباره خواندن برچسب‌های مواد غذایی در وبسایت ما بیشتر بدانید.





نگهداری، تهیه و پخت غذا در خانه

نیازی نیست که ماده حساسیت‌زای غذایی را از خانه خود حذف کنید، اما برخی از خانواده‌های دارای فرزند خردسال ممکن است این کار را برای افزایش ایمنی و کاهش استرس در خانه انجام دهند.

در اینجا چند ایده برای کمک به کاهش خطر ارائه شده است:



در صورت امکان، غذاها را در بسته‌بندی اصلی خود نگه دارید

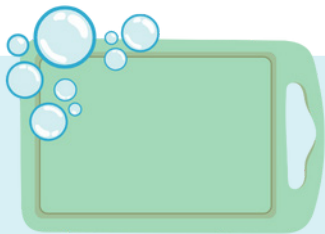
- تا بتوانید مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید
- در صورت نگهداری غذا در ظروف تمیز، برچسب واضحی روی آنها بزنید

از یک قفسه جداگانه در انباری و یخچال برای نگهداری غذای فرد مبتلا به آلرژی استفاده کنید

- از یک قفسه بالا برای کاهش خطر ریختن سایر غذاها روی آن استفاده کنید
- اگر فضای کافی برای یک قفسه کامل ندارید یا بیش از یک نفر در خانواده مبتلا به آلرژی غذایی دارید، از یک سید/لگن/ظرف استفاده کنید. نام اعضای خانواده را روی ظرف یا قفسه بنویسید تا به آنها یادآوری شود که کدام مواد غذایی متعلق به آنهاست

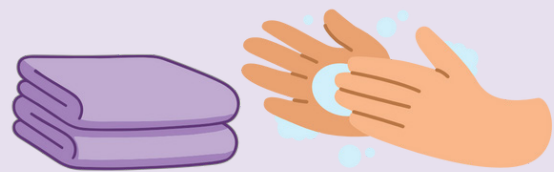
نیمکت‌ها و سطوح را تمیز کنید

- از آب گرم و صابون استفاده کنید
- مواد ریخته شده را فوراً با پارچه یا حوله کاغذی تمیز پاک کنید



تجهیزات آشپزخانه را تمیز نگه دارید

- مطمئن شوید که غذایی که غذایی به آنها نچسبیده باشد
- از آب گرم و صابون یا ماشین ظرفشویی استفاده کنید



دست‌های خود را بشویید و با حوله کاغذی یا پارچه تمیز خشک کنید

- قبل از پخت و پز و در صورت نیاز در حین پخت و پز
- اگر به ماده حساسیت‌زا دست زده‌اید
- قبل از غذا خوردن



اگر غذاهای مختلفی می‌پزید، ابتدا برای فرد مبتلا به آلرژی غذایی غذا بپزید

اگر تمیز کردن سخت است، از تجهیزات آشپزخانه جداگانه استفاده کنید.

مثال‌ها:

- تخته خردکن رنگی جداگانه برای فرد مبتلا به آلرژی غذایی
- توستر جداگانه برای فرد مبتلا به آلرژی به گندم
- مخلوط‌کن جداگانه برای فرد مبتلا به آلرژی به شیر

از یک رنگ به عنوان یادآوری یا هشدار استفاده کنید

- برای هر کودک مبتلا به آلرژی غذایی، بشقاب یا فنجان رنگی جداگانه تهیه کنید
- پارچه‌های رنگی برای پاک کردن صورت و دست‌های کودکان خردسال
- ظروف نگهداری رنگی
- برچسب‌های رنگی روی غذاهای بسته‌بندی شده



برای جلوگیری از اشتباه، ابتدا به فرد مبتلا به آلرژی غذایی غذا بدهید.

سعی کنید هنگام آشپزی برای فرد مبتلا به آلرژی غذایی، چندین کار را همزمان انجام ندهید.

باید در مورد کاری که انجام می‌دهید فکر کنید - هنگام آشپزی، لباس‌ها را داخل نیاورید، در تکالیف کمک نکنید یا با تلفن صحبت نکنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد آشپزی و غذا خوردن در خانه، به این لینک مراجعه کنید:

[آشپزی و غذا خوردن در خانه - آگاهی از آلرژی غذایی](#)





غذا خوردن در بیرون از منزل با آلرژی غذایی

ابتلا به آلرژی غذایی، می‌تواند استرس‌زا باشد، اما با برنامه‌ریزی خوب و ارتباط واضح، می‌توانید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید و خطر واکنش آلرژیک را کاهش دهید.

نکات مهم:

1 سعی کنید به رستوران‌ها یا کافه‌هایی که زیاد از غذاهایی استفاده می‌کنند که به آن‌ها آلرژی دارید، نروید.

2 همیشه هنگام سفارش، آلرژی خود را به کارکنان اطلاع دهید، حتی اگر قبلاً همان غذا را در همان مکان سفارش داده‌اید.

3 هرگز بدون همراه داشتن دستگاه تزریق آدرنالین (در صورت تجویز) و برنامه اقدام ASCIA چیزی نخورید یا ننوشید.



فقط پرسیدن اینکه آیا یک غذا یا وعده غذایی حاوی ماده‌ای است، به معنای گفتن آلرژی غذایی به کارکنان نیست. از کلماتی مانند:

“I have an allergy to [xxx]. Can you make this meal without the allergen?”
“من به [آلرژن شما] آلرژی دارم. آیا می‌توانید این غذا را بدون ماده حساسیت‌زا درست کنید؟”

یا

“I have an allergy to [xxx]. Is this meal safe for me?”
“من به [آلرژن شما] آلرژی دارم. آیا این غذا برای من بی‌خطر است؟”

می‌توانید از کارت سرآشپز ما برای کمک به اطلاع‌رسانی به کارکنان در مورد آلرژی غذایی خود استفاده کنید.



اگر به کارکنان خدمات غذایی در مورد حساسیت غذایی خود بگویید و آنها موافقت کنند که به شما غذا بدهند، باید مطمئن شوند که غذای شما حاوی ماده حساسیت‌زای غذایی شما نیست.

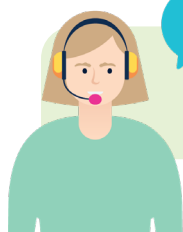
اگر غذا برجسب گذاری نشده باشد، مانند نانواپی، اغذیه فروشی یا کافه، کارکنان باید هنگام پرسیدن شما اطلاعات صحیح در مورد آلرژن های رایج را به شما ارائه دهند.

اگر آلرژی غذایی غیرمعمول دارید و در مورد آلرژی غذایی خود به کارکنان اطلاع می‌دهید و آنها برای شما غذا سرو می‌کنند، غذایی که برای شما سرو می‌کنند نباید حاوی غذایی باشد که به آن حساسیت دارید.



نکات بیشتر را اینجا بیاموزید:

ده نکته برای غذا خوردن در بیرون از منزل با آلرژی غذایی
غذا خوردن در بیرون از منزل با آلرژی غذایی غیرمعمول





صحبت با دیگران در مورد آلرژی غذایی

صحبت با خانواده، دوستان، معلمان، مراقبان یا همکاران در مورد آلرژی غذایی خود/فرزندتان مهم است تا به آنها در درک و حمایت از شما کمک کند.

مواردی که باید در مورد آنها صحبت کنید:

دستگاه آدرنالین و طرح اقدام ASCIA شما کجا نگهداری می‌شود و چگونه یک واکنش آلرژیک، از جمله آنافیلاکسی را تشخیص داده و درمان کنید.

تهیه و سرو ایمن تر غذا.

به چه غذایی شما/فرزندتان حساسیت دارید و لزوم اجتناب از آن.

مکانی که هنگام غذا خوردن در بیرون ترجیح می‌دهید در آن غذا بخورید.

شما/فرزندتان باید غذایی که دیگران آماده کرده اند و با خود آورده اند را بخورید.

شما یا فرزندتان می‌توانید غذایی را که حاوی آلرژن/آلرژن‌ها نیست برای اشتراک گذاری با دیگران بیاورید.

آموزش آنلاین رایگان در دسترس است

- آموزش الکترونیکی آنافیلاکسی ASCIA برای یادگیری در مورد تشخیص و درمان آنافیلاکسی
- آموزش آلرژن‌های غذایی برای درک مدیریت آلرژن‌های غذایی هنگام تهیه غذا



مدارس و مهدکودک‌ها:

- یک نسخه از طرح اقدام ASCIA فرزندتان، دستگاه آدرنالین (در صورت تجویز) و سایر داروهایش را به مدرسه یا مهدکودک بدهید
- با کارکنان برای تکمیل یک طرح مراقبتی آنافیلاکسی فردی همکاری کنید



مدیریت آلرژی غذایی

چک لیست

بدانید



✓ درباره آلرژی غذایی

- تشخیص خود را از نظر پزشکی تأیید کنید
- چه کسی می‌تواند از شما حمایت کند؟
- آلرژن‌های شما/فرزندتان چیست؟
- چه غذاهایی حاوی یا ممکن است حاوی آلرژن شما/فرزندتان باشند؟
- علائم و نشانه‌های واکنش آلرژیک، از جمله آنافیلاکسی

آماده شوید



✓ طرح اقدام ASCIA

- طرح اقدام ASCIA خود را بشناسید. آن را بخوانید و بفهمید که چگونه از آن برای راهنمایی شما در هنگام بروز واکنش آلرژیک استفاده کنید.
- یک کپی از طرح اقدام ASCIA خود را همراه با دستگاه/دستگاه‌های آدرنالین نگه دارید.

✓ دستگاه‌های آدرنالین

- نسخه را به داروخانه ببرید و دستگاه آدرنالین خود را تهیه کنید.
- یاد بگیرید چگونه از دستگاه آدرنالین خود استفاده کنید.
- همیشه حداقل یک دستگاه آدرنالین و یک نسخه از طرح اقدام ASCIA برای آنافیلاکسی را همراه فرد مبتلا به آلرژی غذایی نگه دارید.
- یکی از دستگاه‌های آدرنالین فرزندتان را به همراه یک نسخه از طرح اقدام ASCIA برای آنافیلاکسی به مهدکودک یا مدرسه بدهید.
- دستگاه‌های آدرنالین را به درستی نگهداری کنید

اقدام کنید



✓ در شرایط اضطراری

- دستورالعمل‌های طرح اقدام ASCIA را دنبال کنید
- فرد را صاف بخوابانید. اگر تنفس او دشوار است، اجازه دهید روی زمین بنشیند و پاهایش را دراز کند.
- دستگاه آدرنالین را استفاده کنید.
- برای آمبولانس با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.
- اجازه ندهید فرد بایستد یا راه برود
- اگر پس از ۵ دقیقه هیچ واکنشی نشان نداد یا فرد حالش بدتر شد، در صورت امکان، دوباره از یک دستگاه آدرنالین دیگر استفاده کنید.

خطر را کاهش دهید



✓ بیرون غذا خوردن

- همیشه هنگام سفارش غذا، حساسیت غذایی خود را به طور واضح به کارکنان اطلاع دهید، حتی اگر قبلاً همان غذا را سفارش داده باشید.
- از کارت سرآشپز برای اطلاع دادن به کارکنان در مورد آلرژی غذایی خود استفاده کنید.
- هرگز بدون همراه داشتن دستگاه آدرنالین (در صورت تجویز) چیزی نخورید و نیاشامید.

✓ نگهداری، آماده‌سازی و پخت

- برچسب‌های مواد غذایی و نوشیدنی‌های بسته‌بندی‌شده - مواد تشکیل‌دهنده، خلاصه اظهارات مربوط به آلرژن، اظهارات احتیاطی در مورد برچسب آلرژن - را هر بار بخوانید.
- غذای مخصوص فرد مبتلا به آلرژی را در قفسه‌های بالا نگهداری کنید.
- از برچسب‌ها و رنگ‌ها به عنوان یادآوری استفاده کنید
- هنگام تهیه و پخت غذا، سطوح را با دقت تمیز کنید و دست‌های خود را بشویید.
- ابتدا برای فرد مبتلا به آلرژی غذایی غذا تهیه کنید
- ابتدا غذا را به فرد مبتلا به آلرژی غذایی بدهید.

اطلاع رسانی کنید



✓ به دیگران در مورد آلرژی غذایی بگویید

- از چه غذاهایی باید اجتناب شود
- نحوه تهیه و سرو غذا برای کاهش خطر
- محل نگهداری دستگاه آدرنالین شما/فرزندتان و برنامه اقدام ASCIA و نحوه تشخیص و درمان واکنش آلرژیک
- یک نسخه از طرح اقدام ASCIA فرزندتان و دستگاه آدرنالین (در صورت تجویز) را به مدارس و مهدکودک‌ها بدهید. با هم یک برنامه مراقبتی آنافیلاکسی شخصی‌سازی‌شده تهیه کنید.

منابع

با آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا در ارتباط باشید و از آخرین اخبار مطلع شوید.



برای یافتن نکات و منابع مفید در مورد آلرژی غذایی، از وبسایت ما دیدن کنید

در خبرنامه آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا مشترک شوید.

وقتی مشترک می‌شوید، می‌توانید موارد زیر را دریافت کنید:

- به‌روزرسانی‌های ایمیلی با اطلاعات آلرژی قابل اعتماد و به‌روز
- هشدارهای غذایی هنگام فراخوان محصول غذایی
- دعوت به رویدادها، مانند وبینارها
- به‌روزرسانی‌هایی درباره آخرین تحقیقات آلرژی، منابع، درمان‌ها و مدیریت زندگی روزمره با آلرژی غذایی



آیا به پشتیبانی نیاز دارید؟ با خط کمک ملی آلرژی تماس بگیرید

با 1300 728 000
تماس بگیرید



اگر به مترجم نیاز دارید،
با TIS National به شماره

131 450

تماس بگیرید و از آنها بخواهید
که با ما تماس بگیرند



Interpreter


یا از طریق وبسایت ما با ما
تماس بگیرید

allergyfacts.org.au




با آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا در رسانه‌های اجتماعی ارتباط برقرار کنید

با دنبال کردن A&AA در شبکه‌های اجتماعی، به‌روز باشید، تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و بخشی از یک جامعه حمایتی آلرژی باشید:

آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا 

@allergicaustralia 

@allergyaustralia 

آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا 

کافیست آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا را در پلتفرم مورد علاقه خود جستجو کنید و روی «دنبال کردن» یا «پسندیدن» کلیک کنید.



ما اینجا هستیم تا در هر مرحله از شما حمایت کنیم.



