

# Mengelola Alergi Makanan

Panduan Singkat

**Panduan tentang apa yang harus dilakukan setelah mendapatkan diagnosis alergi makanan**

Untuk informasi dan dukungan, hubungi National Allergy Helpline atau Saluran Bantuan Alergi Nasional



**1300 728 000**



Jika Anda butuh layanan juru bahasa hubungi TIS National di

**131 450**

dan minta mereka untuk menghubungi kami

atau hubungi kami melalui situs web kami



**[allergyfacts.org.au](http://allergyfacts.org.au)**

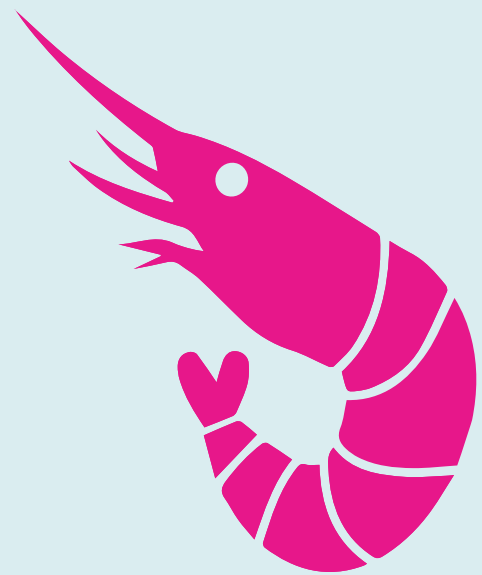


# Jadi, Anda atau orang yang Anda cintai memiliki alergi makanan - sekarang bagaimana?

**Diberitahukan bahwa Anda atau orang yang Anda cintai memiliki alergi makanan mungkin terasa sangat berat pada awalnya.**

Meskipun ada banyak hal yang harus dipelajari, Anda tidak sendirian. Dengan dukungan dan informasi yang tepat, mengelola alergi makanan Anda dapat dilakukan.

**Allergy & Anaphylaxis Australia (Alergi & Anafilaksis Australia)** siap untuk membantu. Kami adalah badan amal tepercaya yang mendukung orang-orang yang hidup dengan alergi. Pendidik alergi kami adalah para profesional kesehatan yang dapat memberikan informasi dan dukungan yang jelas dan dapat diandalkan.



## Anda perlu:



Mengetahui



Mempersiapkan



Bertindak



Mengurangi risiko



Memberitahukan



Panduan singkat ini membahas tentang alergi makanan yang dapat menyebabkan anafilaksis, yang dikenal sebagai alergi makanan yang dimediasi oleh IgE.



## Diagnosis alergi makanan

Anda mungkin telah menemui spesialis imunologi/alergi klinis (kami menyebutnya spesialis alergi) atau Anda mungkin sedang menunggu untuk menemuinya. Spesialis alergi dilatih untuk mendiagnosis, mengobati, dan menangani pasien yang menderita alergi.

Biasanya, dokter umum Anda akan merujuk Anda ke spesialis alergi, tetapi praktisi perawat atau spesialis lain juga dapat merujuk Anda ke spesialis alergi.

Temukan spesialis alergi terdekat dengan mengklik negara bagian Anda di peta interaktif kami.





# Memahami penanganan alergi

Tenaga kesehatan lain yang dapat membantu Anda dalam mengelola alergi makanan:



## Dokter Umum

Membantu orang dengan masalah kesehatan umum, memberi rujukan, resep, dan Rencana Tindakan ASCIA



## Ahli Diet

Membantu orang memahami pengelolaan alergi makanan dan menerapkan diet yang seimbang dan bergizi



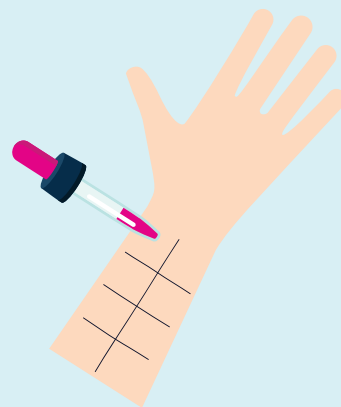
## Psikolog

Membantu orang memahami lebih lanjut tentang pendekatan yang seimbang untuk pengelolaan alergi makanan, kecemasan, dan kesehatan mental



## Memahami penanganan alergi

Kunjungi pusat informasi online kami, [Memahami Perawatan Alergi \(Understanding Allergy Care\)](#), untuk mempelajari lebih lanjut tentang pengujian alergi makanan dan tim perawatan kesehatan alergi Anda.



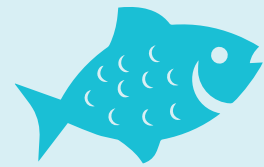
## Tes Alergi

Tes alergi digunakan untuk membantu diagnosis atau untuk mengetahui apakah alergi Anda telah berubah. Tes hanyalah sebagian dari proses diagnosis dan riwayat klinis Anda (apa yang telah terjadi dan tanda atau gejala yang Anda alami) juga sangat penting.



# Apa itu alergi makanan?

Alergi makanan terjadi ketika sistem kekebalan tubuh seseorang bereaksi terhadap makanan yang tidak berbahaya bagi kebanyakan orang lain. Makanan yang menyebabkan reaksi dikenal sebagai alergen makanan. Protein dalam makanan itulah yang hampir selalu menyebabkan sistem kekebalan tubuh seseorang bereaksi. **Makanan apa pun** dapat menyebabkan reaksi alergi, termasuk buah-buahan, sayuran, dan ayam.



Reaksi alergi biasanya terjadi dalam beberapa menit setelah makan alergen makanan itu, tetapi dapat juga memakan waktu hingga 2 jam untuk berkembang.

Reaksi alergi dapat melibatkan usus, kulit, saluran napas, pernapasan dan/atau sistem kardiovaskular (jantung dan tekanan darah).

Tanda dan gejala reaksi alergi terhadap makanan dapat ringan hingga sedang atau berat (dikenal sebagai anafilaksis). Anafilaksis dapat mengancam nyawa.

## Reaksi Alergi Ringan atau Sedang



Pembengkakan pada wajah, mata

Kesemutan di mulut  
Pembengkakan pada bibir



Biduran atau bilur (di mana saja pada tubuh)

Sakit perut, muntah (CATATAN: Ini adalah tanda-tanda anafilaksis untuk alergi serangga)



## Reaksi Alergi Parah (Anafilaksis)

Pusing yang terus-menerus  
Pingsan  
Pucat dan lemas (anak kecil)



Lidah bengkak  
Kesulitan berbicara atau suara serak



Pernapasan yang sulit atau berisik  
Mengi atau batuk terus-menerus



Pembengkakan atau sesak di tenggorokan



! Jika seseorang yang diketahui menderita asma dan alergi makanan, serangga, atau obat mengalami kesulitan bernapas secara tiba-tiba, gunakan alat adrenalin terlebih dahulu, kemudian puffer pereda asma



## Rencana Tindakan ASCIA Anda

Rencana Tindakan ASCIA adalah rencana darurat bagi penderita alergi makanan. Rencana ini membantu Anda memahami apakah reaksi alergi ringan, sedang, atau berat, serta memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan dalam keadaan darurat.



**Bawalah setidaknya satu alat adrenalin (jika diresepkan) dan Rencana Tindakan ASCIA Anda**

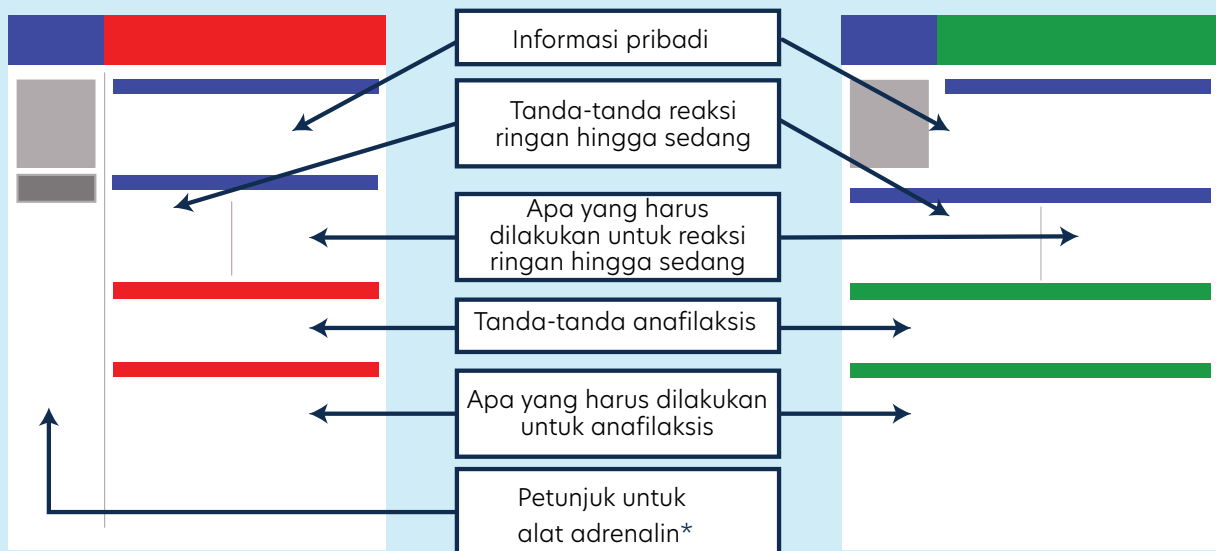
Terdapat 2 jenis Rencana Tindakan ASCIA untuk penderita alergi makanan. Cara mengenali reaksi alergi dan apa yang harus dilakukan sama pada kedua Rencana Tindakan ASCIA ini.

### Rencana Tindakan ASCIA untuk Anafilaksis (merah)

untuk orang yang diresepkan alat adrenalin

### Rencana Tindakan ASCIA untuk reaksi Alergi (hijau)

untuk orang yang tidak diresepkan alat adrenalin



\*Beberapa Rencana Tindakan ASCIA memiliki instruksi pada halaman belakang

### Hal-hal penting yang perlu diingat:

- Selalu simpan salinan Rencana Tindakan ASCIA untuk Anafilaksis bersama dengan alat adrenalin.
- Rencana ini harus ditinjau dan diperbarui ketika alat adrenalin baru diresepkan atau setiap 12 hingga 18 bulan.
- Berikan salinan Rencana Tindakan ASCIA anak Anda ke sekolah atau tempat penitipan anak. Gunakan foto terbaru.
- Bawalah Rencana Tindakan ASCIA dan alat adrenalin kepada orang tersebut jika mereka sedang mengalami reaksi alergi.



Pelajari lebih lanjut tentang [Rencana Tindakan ASCIA](#) dan apa itu.





# Alat adrenalin (epinefrin)

Alat adrenalin adalah obat penyelamat nyawa yang digunakan untuk mengobati anafilaksis.

Masing-masing alat berisi satu dosis adrenalin. Ada berbagai jenis alat adrenalin.

Adrenalin bekerja dengan cepat untuk mengatasi gejala anafilaksis yang berbahaya.



- ✓ Bawa resep Anda ke apotek/apoteker sesegera mungkin
- ✓ Pelajari cara menggunakan alat Anda
- ✓ Siapa pun dapat menggunakan alat adrenalin dalam keadaan darurat. Selalu sediakan **setidaknya satu** alat adrenalin dan salinan Rencana Tindakan ASCIA di mana orang yang memiliki alergi makanan berada (seperti di sekolah, rumah, tempat kerja, lapangan olahraga, taman) sehingga dapat digunakan dengan cepat dalam keadaan darurat.
- ✓ Beritahukan kepada orang lain, seperti keluarga, pengasuh, atau rekan kerja, di mana alat adrenalin dan Rencana Tindakan ASCIA disimpan.
- ✓ Tempat penitipan anak atau sekolah harus memiliki salah satu alat adrenalin anak Anda saat anak Anda berada di sana.
- ✓ Berlatihlah menggunakan alat adrenalin dengan menggunakan alat pelatih. Anda dapat membeli alat pelatih yang tidak mengandung obat melalui A&AA Shop kami.

**Ingat: Simpanlah alat itu di tempat Anda biasanya "menempatkan" seseorang:**

### Simpan alat itu:



Di tempat yang mudah diambil tetapi jauh dari jangkauan anak kecil



Di tempat yang sejuk dan teduh saat berada di luar ruangan

### Jangan simpan alat itu:



Di dalam lemari yang terkunci



Di kulkas- terlalu dingin



Di dalam mobil - terlalu panas



Langsung di atas es atau kompres es - terlalu dingin



Pelajari lebih lanjut tentang alat adrenalin dan cara menggunakannya:

[Tentang alat adrenalin](#)



# Bagaimana menangani anafilaksis

## Untuk satu pun tanda anafilaksis



Bawalah Rencana Tindakan ASCIA dan alat adrenalin ke orang tersebut.

JANGAN biarkan mereka berdiri atau berjalan.

Ikuti petunjuk pada Rencana Tindakan ASCIA.

1



Baringkan orang tersebut atau dudukkan mereka dengan kaki terentang

JANGAN biarkan mereka berdiri atau berjalan.

Bantu mereka untuk tetap tenang.



2

Gunakan alat adrenalin (jika tersedia)

Petunjuk tentang cara menggunakan alat adrenalin yang berbeda dapat ditemukan:

- pada alat itu sendiri
- di dalam atau di kemasan atau kotak
- pada Rencana Tindakan ASCIA (ini mungkin berupa kode QR)

3



TRIPLE ZERO  
000

Panggil ambulans triple zero - (000)

Tetaplah bersama orang tersebut, coba untuk tetap tenang dan bicaralah dengan mereka hingga ambulans tiba.

4

Hubungi kontak darurat orang tersebut.

5

Alat adrenalin berikutnya dapat digunakan setelah 5 menit jika tidak ada perbaikan atau kondisi orang tersebut semakin memburuk.

6



Ambulans akan membawa mereka ke rumah sakit

Mereka harus tetap di rumah sakit setidaknya selama 4 jam untuk perawatan dan jika kondisi mereka menjadi parah lagi.



### Jika ragu, gunakan alat adrenalin.

Lebih aman untuk menggunakan alat adrenalin saat alat itu tidak diperlukan, daripada terlambat memberikannya ketika kondisi orang tersebut sangat parah.



### Asma atau anafilaksis?

Banyak orang salah mengira kesulitan bernapas pada anafilaksis sebagai asma karena asma dan beberapa tanda dan gejala anafilaksis dapat serupa.

**SELALU gunakan alat adrenalin PERTAMA-TAMA, dan kemudian puffer pereda asma, jika orang tersebut memiliki asma dan alergi makanan dan tiba-tiba mengalami kesulitan bernapas (mengi, batuk, suara serak), meskipun tidak ada ruam atau pembengkakan.**

### Hal-hal penting lainnya yang perlu diingat jika mengalami anafilaksis:



#### JANGAN mandi

Mandi dapat meningkatkan risiko pingsan karena penurunan tekanan darah secara tiba-tiba.



#### Antihistamin tidak mencegah atau mengobati anafilaksis.

Gunakan alat adrenalin.



Bersiap dan mengetahui langkah-langkah ini dapat menyelamatkan nyawa.



# Membaca label makanan

Penderita alergi makanan dan orang yang merawatnya harus memeriksa daftar bahan dan semua pernyataan alergen saat membeli makanan dan minuman kemasan.

A&AA merekomendasikan untuk memeriksa label sebanyak 3 kali:



Di toko sebelum membeli



Saat menyimpan barang belanjaan



Sebelum makan atau memasak dengan produk itu

Ketahui bahwa bahan makanan, cara pembuatan makanan, dan tempat pembuatan makanan dapat berubah tanpa peringatan. Sesuatu yang aman saat terakhir kali Anda memeriksanya mungkin tidak aman saat Anda membelinya lagi. Periksa setiap produk, setiap kali. Jika Anda membeli beberapa produk sekaligus, periksa semua produk.

Di Australia, **alergen makanan yang umum** harus dicantumkan dengan jelas dalam daftar bahan pada makanan kemasan dan minuman non-alkohol. Ini disebut Pelabelan Alergen Bahasa Inggris Sederhana (Plain English Allergen Labelling (PEAL)).

Alergen makanan yang umum harus:

- ditulis dengan huruf tebal dalam daftar bahan
- tercantum dalam pernyataan ringkasan yang dimulai dengan kata "Contains..." ("Mengandung...")

Catatan: pelabelan minuman beralkohol berbeda dengan makanan dan minuman lainnya. Pengunjung harus selalu memberi tahu staf tentang alergi makanan mereka saat memesan alkohol dan menelepon perusahaan alkohol untuk mendapatkan informasi yang jelas tentang alergen makanan di dalam alkohol.

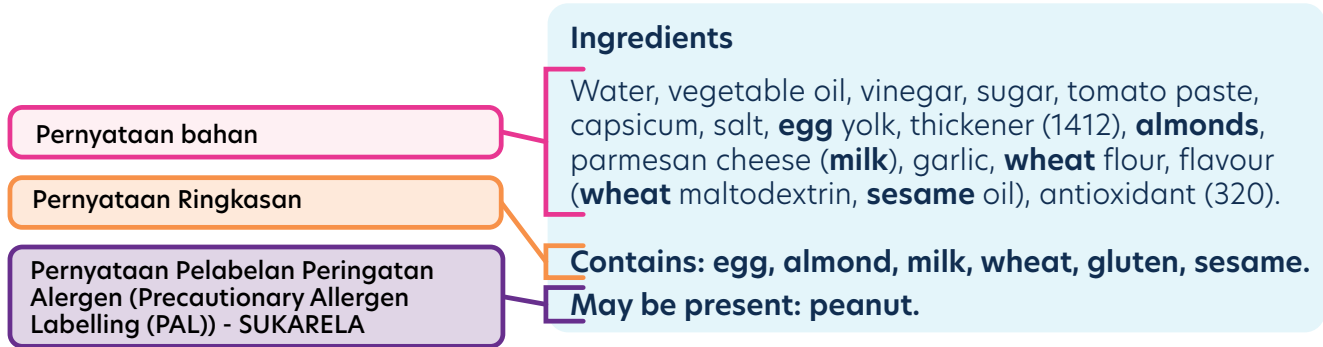
## Alergen vana umum meliputi:



Alergen makanan yang tidak umum dicantumkan secara berbeda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Alergen makanan yang tidak umum](#).



Ini adalah contoh bagaimana makanan seharusnya diberi label:



Sumber: Panduan Industri Makanan untuk Manajemen dan Pelabelan Alergen Desember 2024 untuk Australia dan Selandia Baru

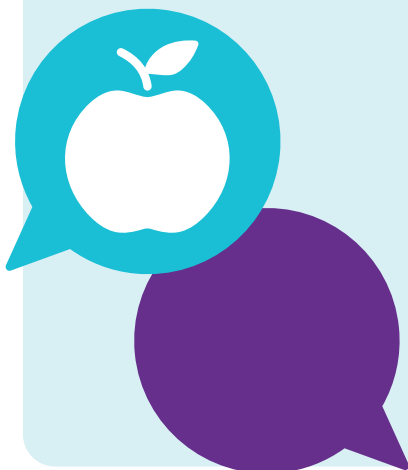
### Apa itu pernyataan Pelabelan Peringatan Alergen (Precautionary Allergen Labelling (PAL))?

Pernyataan seperti "May contain" ("Mungkin mengandung") atau "May be present" ("Mungkin ada") disebut pernyataan Pelabelan Peringatan Alergen (PAL).

Di Australia, pernyataan PAL:

- Tidak diwajibkan secara hukum
- Bersifat sukarela (perusahaan makanan dapat memutuskan apakah mereka mencantumkan pernyataan PAL pada makanan kemasan atau tidak)
- Digunakan secara berbeda-beda oleh perusahaan makanan yang berbeda.

Tidak ada cara untuk mengetahui perusahaan mana yang telah melakukan penilaian risiko yang cermat hanya dengan membaca daftar bahan atau pernyataan PAL.



Pernyataan PAL tidak boleh diabaikan karena produk itu dapat menimbulkan risiko bagi seseorang yang memiliki alergi makanan. Sebaiknya Anda:

- **Berbicara dengan spesialis alergi atau ahli diet alergi Anda** tentang mengonsumsi makanan dengan pernyataan PAL dan risiko saat mengonsumsi makanan yang memiliki pernyataan PAL.
- **Menghubungi perusahaan makanan** jika Anda tidak yakin tentang risikonya. Menanyakan mengapa mereka mencantumkan pernyataan PAL pada produk mereka.
- **Pelajari lebih lanjut tentang pernyataan PAL - tonton animasi di situs web [Food Allergy Aware](#)**

Pelajari lebih lanjut tentang [membaca label makanan](#) di situs web kami.





# Menyimpan, menyiapkan, dan memasak makanan di rumah

Anda tidak perlu menghilangkan alergen makanan dari rumah Anda, tetapi beberapa keluarga yang memiliki anak kecil mungkin memilih untuk melakukan hal ini untuk membantu meningkatkan keamanan dan mengurangi stres di rumah.

Berikut beberapa ide untuk membantu mengurangi risiko:

## Gunakan rak terpisah di dapur dan di kulkas untuk menyimpan makanan bagi penderita alergi

- Gunakan rak yang tinggi untuk mengurangi risiko makanan lain tumpah di atasnya
- Gunakan keranjang/bak/wadah jika Anda tidak memiliki ruang untuk satu rak penuh atau memiliki lebih dari satu orang dalam keluarga yang alergi makanan. Tulis nama anggota keluarga di wadah atau rak agar mereka ingat yang mana merupakan makanan mereka



## Cuci tangan Anda dan keringkan dengan tisu atau kain bersih

- Sebelum memasak dan selama memasak sesuai kebutuhan
- Jika Anda menyentuh sebuah alergen
- Sebelum makan



## Simpan makanan dalam kemasan aslinya jika memungkinkan

- Sehingga Anda dapat memeriksa bahan-bahannya
- Beri label yang jelas pada wadah bersih jika menyimpan makanan di dalamnya

## Bersihkan meja dan permukaan

- Gunakan air sabun hangat
- Segera bersihkan tumpahan dengan kain bersih atau tisu



## Jaga kebersihan peralatan dapur

- Pastikan tidak ada makanan yang menempel
- Gunakan air sabun panas atau mesin pencuci piring



### Gunakan peralatan dapur terpisah jika sulit dibersihkan.

#### Contoh:

- Papan iris berwarna tersendiri untuk orang dengan alergi makanan
- Pemanggang roti terpisah untuk orang dengan alergi gandum
- Blender terpisah untuk orang yang memiliki alergi susu



**Masaklah makanan untuk penderita alergi makanan terlebih dahulu** jika Anda memasak beberapa jenis makanan

### Gunakan warna sebagai pengingat atau tanda peringatan

- Piring atau cangkir berwarna tersendiri untuk setiap anak yang memiliki alergi makanan
- Kain berwarna untuk membersihkan wajah dan tangan anak kecil
- Wadah penyimpanan berwarna
- Stiker berwarna pada makanan kemasan

### Usahakan untuk tidak melakukan terlalu banyak hal sekaligus saat memasak untuk orang yang memiliki alergi makanan.

Anda perlu memikirkan apa yang Anda lakukan - jangan membawa masuk cucian ke dalam rumah, membantu mengerjakan pekerjaan rumah, atau berbicara di telepon saat memasak.



**Layani orang yang memiliki alergi makanan terlebih dahulu** untuk menghindari kesalahan.



Untuk informasi lebih lanjut tentang memasak dan makan di rumah, kunjungi:

[Memasak dan Makan di Rumah - Memahami Alergi Makanan](#)



# Makan di luar bagi penderita alergi makanan

Makan di luar rumah dapat membuat Anda stres jika Anda memiliki alergi makanan, tetapi dengan perencanaan yang baik dan komunikasi yang jelas, Anda dapat merasa lebih percaya diri dan mengurangi risiko reaksi alergi.



## Kiat-kiat utama:

1. Sebaiknya hindari pergi ke restoran atau kafe yang menggunakan banyak jenis makanan yang memicu reaksi alergi Anda.
2. Selalu beritahukan kepada staf tentang alergi Anda saat memesan, meskipun Anda pernah memesan makanan yang sama sebelumnya di tempat yang sama.
3. Jangan pernah makan atau minum tanpa membawa alat adrenalin (jika diresepkan) dan Rencana Tindakan ASCIA.

Hanya menanyakan apakah suatu makanan atau hidangan mengandung suatu bahan makanan tidak sama dengan memberi tahu staf tentang alergi makanan Anda. Gunakan kata-kata seperti:

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

"Saya memiliki alergi terhadap [alergen Anda]. Apakah makanan ini aman bagi saya?"

atau

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

"Saya memiliki alergi terhadap [alergen Anda]. Dapatkah Anda membuat makanan ini tanpa alergen tersebut?"



Anda dapat menggunakan **kartu chef** kami untuk membantu Anda memberi tahu staf tentang alergi makanan Anda.

Jika Anda memberi tahu staf layanan makanan tentang alergi makanan Anda dan mereka setuju untuk melayani Anda, mereka harus memastikan bahwa makanan Anda **TIDAK mengandung alergen makanan Anda**.

Jika makanan tidak diberi label, seperti di toko roti, toko daging olahan (delicatessen), atau kafe, staf harus memberikan informasi yang benar mengenai alergen yang umum saat Anda bertanya.

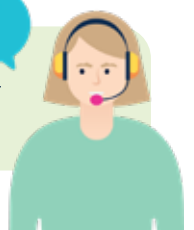
Apabila Anda memiliki alergi makanan yang tidak umum dan Anda memberi tahu staf tentang alergi makanan Anda, dan mereka menyajikan makanan untuk Anda, makanan yang mereka sajikan tidak boleh mengandung makanan yang memicu reaksi alergi Anda.



Pelajari lebih lanjut kiat-kiatnya di sini:

[Sepuluh kiat untuk makan di luar jika memiliki alergi makanan](#)

[Makan di luar jika memiliki alergi makanan yang tidak umum](#)





# Bicaralah kepada orang lain tentang alergi makanan

Penting untuk berbicara dengan keluarga, teman, guru, pengasuh, atau rekan kerja tentang alergi makanan Anda/anak Anda untuk membantu mereka memahami dan mendukung Anda.

## Hal-hal yang perlu dibicarakan:

Makanan apa yang memicu reaksi alergi Anda/anak Anda dan mengapa makanan tersebut perlu dihindari.

Persiapan dan penyajian makanan yang lebih aman.

Di mana alat adrenalin dan Rencana Tindakan ASCIA Anda disimpan, serta cara mengenali dan menangani reaksi alergi, termasuk anafilaksis.

Anda atau anak Anda dapat membawa makanan yang tidak mengandung alergen untuk dibagikan dengan orang lain.

Anda/anak Anda tidak boleh berbagi makanan yang disiapkan orang lain dan dapat membawa makanan sendiri.

Tempat yang Anda sukai saat makan di luar.

### Pelatihan online gratis tersedia

- Pelatihan elektronik anafilaksis ASCIA untuk mempelajari tentang mengenali dan mengobati anafilaksis
- [Pelatihan Alergen Makanan](#) untuk memahami tentang pengelolaan alergen makanan saat menyiapkan makanan

### Sekolah dan tempat penitipan anak:

- Berikan salinan Rencana Tindakan ASCIA anak Anda, alat adrenalin (jika diresepkan), dan obat-obatan lainnya kepada sekolah atau tempat penitipan anak
- Bekerjalah dengan staf untuk membuat rencana perawatan anafilaksis individual



# Mengelola Alergi Makanan

Daftar  
periksa



## Mengetahui

### ✓ Tentang alergi makanan

- Pastikan diagnosis Anda dikonfirmasi secara medis
- Siapa yang dapat mendukung Anda
- Apa saja alergen Anda/anak Anda
- Makanan apa saja yang mengandung atau mungkin mengandung alergen Anda/anak Anda
- Tanda-tanda dan gejala reaksi alergi, termasuk anafilaksis



## Mempersiapkan

### ✓ Rencana Tindakan ASCIA

- Ketahui Rencana Tindakan ASCIA Anda. Bacalah dan pahami cara menggunakannya untuk memandu Anda saat terjadi reaksi alergi
- Simpan salinan Rencana Tindakan ASCIA Anda bersama alat adrenalin

### ✓ Alat adrenalin

- Bawa resep ke apotek/apoteker dan dapatkan alat adrenalin Anda
- Pelajari cara menggunakan alat adrenalin Anda
- Orang yang memiliki alergi makanan harus selalu membawa setidaknya satu alat adrenalin dan salinan Rencana Tindakan ASCIA untuk Anafilaksis.
- Berikan salah satu alat adrenalin anak Anda kepada penitipan anak atau sekolah, beserta salinan Rencana Tindakan ASCIA untuk Anafilaksis mereka
- Simpan alat adrenalin dengan benar



## Bertindak

### ✓ Dalam keadaan darurat

- Ikuti instruksi pada Rencana Tindakan ASCIA
- Baringkan orang tersebut di tempat datar. Jika sulit bernapas, biarkan orang itu duduk di lantai dengan kaki terentang.
- Gunakan alat adrenalin.
- Hubungi triple zero (000) untuk memanggil ambulans.
- Jangan izinkan orang tersebut berdiri atau berjalan
- Jika tidak ada respons setelah 5 menit atau kondisi orang tersebut semakin memburuk, gunakan alat adrenalin berikutnya, jika tersedia.



## Mengurangi risiko

### ✓ Makan di luar

- Selalu beritahukan kepada staf tentang alergi makanan Anda dengan jelas saat memesan makanan, meskipun Anda pernah memesan makanan yang sama sebelumnya.
- Gunakan kartu chef untuk membantu Anda memberi tahu staf tentang alergi makanan Anda
- Jangan pernah makan atau minum tanpa membawa alat adrenalin (jika diresepkan).

### ✓ Menyimpan, menyiapkan, dan memasak

- Bacalah label makanan dan minuman kemasan - daftar bahan, ringkasan alergen, pernyataan peringatan terkait alergen - setiap kali
- Simpan makanan untuk orang yang memiliki alergi di rak yang tinggi
- Gunakan label dan warna sebagai pengingat
- Bersihkan dengan hati-hati dan cuci tangan Anda saat menyiapkan dan memasak makanan
- Siapkan makanan untuk orang yang memiliki alergi makanan terlebih dahulu
- Sajikan makanan untuk orang yang memiliki alergi makanan terlebih dahulu.



## Memberitahukan

### ✓ Beritahukan kepada orang lain tentang alergi makanan

- Makanan apa saja yang perlu dihindari
- Cara menyiapkan dan menyajikan makanan untuk membantu mengurangi risiko
- Di mana alat adrenalin dan Rencana Tindakan ASCIA Anda/anak Anda disimpan, serta cara mengenali dan menangani reaksi alergi
- Berikan salinan Rencana Tindakan ASCIA dan alat adrenalin anak Anda (jika diresepkan) pada sekolah dan tempat penitipan anak. Buatlah rencana perawatan anafilaksis individual bersama-sama.

# Sumber informasi

Tetap terhubung dan terinformasi dengan Allergy & Anaphylaxis Australia (Alergi & Anafilaksis Australia)



Kunjungi situs web kami untuk menemukan kiat dan sumber informasi bermanfaat untuk alergi makanan

## Berlangganan ke Allergy & Anaphylaxis Australia

Ketika Anda berlangganan, Anda dapat memilih untuk menerima:

- Email terbaru dengan informasi alergi yang andal dan terkini
- Peringatan makanan saat makanan ditarik dari peredaran
- Undangan ke acara-acara, seperti webinar
- Informasi terkini tentang penelitian alergi terbaru, sumber informasi, pengobatan, dan pengelolaan kehidupan sehari-hari dengan alergi makanan



## Butuh Dukungan?

Hubungi Saluran Bantuan Alergi Nasional (National Allergy Helpline)



**1300 728 000**

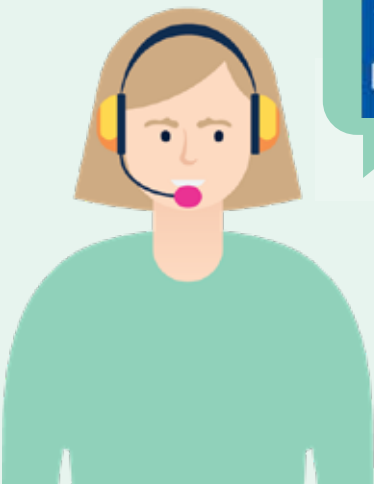


Jika Anda butuh layanan juru bahasa hubungi TIS National di **131 450** dan minta mereka untuk menghubungi kami

atau hubungi kami melalui situs web kami



**allergyfacts.org.au**



## Terhubung dengan Allergy & Anaphylaxis Australia di media sosial



Tetap terinformasi, bagikan pengalaman Anda, dan jadilah bagian dari komunitas alergi yang saling mendukung dengan mengikuti A&AA di:

 Allergy & Anaphylaxis Australia

 @allergicaustralia

 @allergyaustralia

 Allergy & Anaphylaxis Australia

Cukup cari Allergy & Anaphylaxis Australia di platform favorit Anda dan klik "Ikuti" atau "Suka".

**Kami siap untuk mendukung Anda di setiap langkah.**



