

# أفضل عشرة نقاط للمسافرين المصابين بحساسية الطعام

1. قبل أن تحجز رحلتك، قم بقراءة سياسة خطوط الطيران المتعلقة بالحساسية. إذ تقوم شركات طيران عدة بنشر سياستها على موقعها الإلكتروني، ولكن قد يكون من الصعب إيجاد الصفحة المحددة.
2. للأفراد المصابين بحساسية الفول السوداني/ المكسرات، حاولوا اختيار خطوط الطيران التي لا تقدم الفول السوداني/ المكسرات كوجبات خفيفة مع المشروبات. فهذا يقلل خطر التعرض للفول السوداني/ المكسرات خلال الرحلة. بالإضافة، لا تسأل خطوط الطيران ضمان رحلة "خالية من المكسرات أو من الفول السوداني". فليس باستطاعة أي شركة إعطاء هكذا ضمان.
3. عندما تقوم بالحجز، بلِّغ وكيل الحجز بحساسيتك للطعام، واسأل إذا كان من الممكن إرسال معلوماتك إلى طاقم الطائرة. للمسافرين المصابين بحساسية الفول السوداني/ المكسرات، إسألوا إذا كان من الممكن تقديم وجبة خفيفة قليلة الخطر خلال الرحلة (مثل البسكويت المملح عوضاً عن أكياس الفول السوداني والمكسرات).
4. لأسباب أمنية، عليك أن تبقى الحاقن الذاتي للأدرينالين/ إبينفرين خاصتك في غلافه الأصلي ومعه خطة الطوارئ الخاصة بك. كما ينصح بأن تأخذ معك الوصفة الطبية للأدرينالين/ إبينفرين، وخطة السفر أو رسالة من طبيبك تؤكد إصابتك بحساسية الطعام وتشير إلى أنك تحتاج أن تحمل دواءك وطعامك وشرابك. بالإضافة، ضع دائماً بطاقة تعريف طبية (على سبيل المثال سوار أو قلادة MedicAlert) تشير إلى حساسيتك.
5. إذا أمكن، اطلب من مضيف البوابة أن يسمح لك بالصعود إلى الطائرة قبل باقي المسافرين كي تتمكن من التحقق من مكان الجلوس وتنظيفه. امسح المقعد لتمنع حدوث ردة فعل بسبب اللمس أو أن يلمس الجلد بشكل غير متعمد جزئيات الطعام أو سائل منسكب. قد يؤدي تناول الطعام عن سطح ملوث إلى ابتلاع مولدات أرجية عن غير قصد.
6. لا تتناول طعام الطائرة؛ بل وضب طعامك. ومع ذلك لا بد أن تراجع شركة الطيران لمعرفة وجود محظورات على أنواع الأطعمة التي يسمح لك إحضارها على متن الطائرة أو إلى وجهة سفرك.
7. أبق الحاقن الذاتي للأدرينالين/ إبينفرين معك؛ لا تضعه في الخزائن فوق الرأس. أبلغ المسافرين معك عن حساسيتك، ليعرفوا ما عليهم القيام به في حال الطوارئ ويكونوا على علم بمكان الحاقن الذاتي خاصتك.
8. خذ بعين الاعتبار إبلاغ الركاب الجالسين في محيطك عن حساسيتك. ضع في ذهنك أنه من المرجح ألا تقوم شركة الطيران بالإعلان عن حساسيتك للركاب الآخرين، وأنه من الممكن أن يتناول الركاب الطعام الذي أحضروه إلى الطائرة.
9. كن لطيفاً ومهذباً مع طاقم الطائرة. فهم هنا لمساعدتك ويتوجب علينا المساعدة في تعليمهم دون القيام بطلبات غير واقعية وغير ضرورية.
10. لا تقم بالمخاطرة، لاسيما في الجو بعيداً عن أي مساعدة طبية.

لقد تم إنشاء هذه اللائحة من قبل رابطة حساسية الطعام والصدمة التحسسية. [www.foodallergyalliance.org](http://www.foodallergyalliance.org)

ACN 159 809 051

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

A&AA© 2018



Allergy & Anaphylaxis  
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008