ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ

Allergy Safe Child Care Facilities

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾ ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਗਿਆਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ *ਐਨਾਫਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* (*Anaphylaxis Emergency Plan*) ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ (ਪਲਾਨ) ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ* ਦੀ ਖਾਲੀ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਅਲਰਜੀ ਐਂਡ ਕਲੀਨੀਕਲ ਇੰਮਿਊਨੋਲੋਜੀ (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) https://csaci.ca/patient-school-resources/ ਤੇ ਜਾਓ
- ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਾਲਾਈ ਦੇਣੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ

ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਐਲਰਜਨ) ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮੰਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ (anaphylaxis (an-nah-fil-axe-is) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਤਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ। ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:** ਖੰਘ, ਸਾਹ ਸੂਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਆਉਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਘੁਟਣ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਘੁਟਣ, ਆਵਾਜ਼ ਬੈਠ ਜਾਣੀ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹੇ ਫੀਵਰ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਨੱਕ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ),ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- **ਦਿਲ:** ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਬਜ਼, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਖਾਲੀ ਜਿਹਾ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
- **ਚਮੜੀ:** ਛਪਾਕੀ, ਸੋਜਸ਼ (ਜੀਭ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ), ਖਾਰਸ਼, ਗਰਮੀ, ਲਾਲੀ, ਰੈਸ਼, ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਹੋਣਾ
- **ਪੇਟ:** ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਸਤ
- **ਹੋਰ:** ਫਿਕਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਧਾਤੂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ

ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ (ਇਹ-ਪਹ-ਨੇਹ-ਫਰੇਨ) ਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਦਿਓ। ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ (epinephrine) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ ਜੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ (auto-injector) ਕਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ

1. ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਵਰਤੋ। ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਨੂੰ ਪੱਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪੱਠੇ ਵਿੱਚ ਦਿਓ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ
2. **9-1-1** ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਉਠਾ ਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲਿਟਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾਓ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਠ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦਿਓ
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ
5. ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ
6. ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ

ਉੱਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਭਾਗ ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਇੰਨ ਸਕੂਲਜ਼ ਐਂਡ ਅਦਰ ਸੈਟਿੰਗਜ਼, ਕਾਪੀਰਾਇਟ 2005-2015 ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਅਲਰਜੀ ਐਂਡ ਕਲੀਨੀਕਲ ਇੰਮਿਊਨੋਲੋਜੀ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਟਾਫ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ
- ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- **9-1-1** ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ

- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਲਰਜੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* ਕਿਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ;
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਕਿਥੇ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ

- ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਬੱਚੇ ਦੀ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* ਦੀ ਕਾਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੁਕਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਲੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਅਸਾਨ ਹੈ

ਮੀਲ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਟਾਇਮਜ਼

ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਕੋਲੋਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੁਆਓ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਟੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨੈਪਕਿੰਨ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਸਿੱਧਾ ਟੇਬਲ ਤੇ ਨਹੀਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ, ਨੈਪਕਿੰਨਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣੇ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣੇ

- ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ। ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ (Canadian Food Inspection Agency) ਤੇ ਜਾਓ www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਬਿਨਾਂ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਇਟ ਤੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਏ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਥਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਉਚਿਤ ਹੋਏ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲਿਆ ਕਿ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜ ਦੇ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯੋਜਨਾ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

- ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* ਦੀ ਕਾਪੀ ਦਿਓ
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਖਤ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿਓ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਸਪਲਾਈ ਕਰੋ। ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਬਦਲੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਮੈਡਿਕ ਅਲਰਟ (MedicAlert®) ਪਛਾਣ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ:

- ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਂਸਿਲਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੰਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸਣਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #100a ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਫੂਡ ਅਲਰਜੀ ਕੈਨੇਡਾ (Food Allergy Canada) www.foodallergycanada.ca/
- ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਇੰਨ ਸਕੂਲਜ਼ ਐਂਡ ਅਦਰ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ (Anaphylaxis in Schools and Other Settings) https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf (PDF 1.68 MB)