

Các Cơ Sở Giữ Trẻ An Toàn Về Dị Ứng Allergy Safe Child Care Facilities

Một cơ sở giữ trẻ an toàn không bị dị ứng là gì?

Kiểm soát vấn đề dị ứng thực phẩm tại một cơ sở giữ trẻ là trách nhiệm được chia sẻ giữa nhân viên, phụ huynh và trẻ em. Tuy các cơ sở giữ trẻ không thể hoàn toàn tránh được những thực phẩm gây các phản ứng dị ứng, họ nên cố gắng để tạo và giữ một môi trường an toàn cho trẻ em bị dị ứng thực phẩm. Duy trì một nơi giữ trẻ an toàn để không bị dị ứng thực phẩm bao gồm:

- Tuân theo các chính sách và thủ tục nhằm giảm thiểu sự rủi ro vô tình tiếp xúc với những thực phẩm gây phản ứng dị ứng cho trẻ em đang được giữ tại cơ sở
- Có một kế hoạch chăm sóc cho mỗi đứa trẻ bị dị ứng thực phẩm trong đó có bản sao Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp khi bị Sốc Phản Vệ (*Anaphylaxis Emergency Plan*) của các em. Kế hoạch cho biết phải làm gì trong trường hợp bị một phản ứng gây dị ứng. Để lấy một bản *Anaphylaxis Emergency Plan* còn trống chưa điền, xin vào trang mạng của Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng của Canada (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) <https://csaci.ca/patient-school-resources/>
- Thường xuyên huấn luyện nhân viên để bảo đảm tất cả mọi người có kiến thức và kỹ năng để đáp ứng và chăm sóc cho một trẻ đang bị một phản ứng dị ứng

Một phản ứng dị ứng là gì?

Một phản ứng dị ứng là khi hệ miễn dịch của một người xem một chất lạ (một chất gây dị ứng) trong thực phẩm là có hại. Các phản ứng dị ứng thực phẩm có thể nhẹ hoặc nghiêm trọng. Dị ứng thực phẩm là một điều không nên xem thường. Điều này liên quan đến việc tránh các thực phẩm gây phản ứng dị ứng và đáp ứng một cách thích hợp khi vô tình tiếp xúc với các thực phẩm đó. Một phản ứng dị ứng nghiêm trọng được gọi là sốc phản vệ (anaphylaxis) (an-nah-fil-axe-is). Sốc thường xảy ra một cách nhanh chóng và có thể gây tử vong nếu không được chữa trị.

Các triệu chứng của một phản ứng dị ứng nghiêm trọng là gì?

Các triệu chứng của một phản ứng dị ứng nghiêm trọng có thể bắt đầu chỉ trong vòng vài phút sau khi ăn thực phẩm gây nên các phản ứng. Chúng thường sẽ xảy ra trong vòng 2 tiếng. Tuy hiếm, nhưng có thể phải mất đến vài tiếng để các triệu chứng xuất hiện.

Các triệu chứng có thể thay đổi tùy từng người. Cùng một người nhưng họ có thể có một số các triệu chứng hơi khác nhau mỗi lần họ bị một phản ứng dị ứng. Các triệu chứng nguy hiểm nhất bao gồm khó thở hoặc bị tụt huyết áp. Các triệu chứng của sốc phản vệ có thể bao gồm bất cứ một trong những điều nào sau đây:

- **Thở:** ho, thở khò khè, thở hụt hơi, đau ngực hoặc tức ngực, nghẹn cổ họng, khàn tiếng, nghẹt mũi hoặc có các triệu chứng như bị dị ứng với cỏ khô (chẳng hạn như chảy nước mũi, ngứa mũi, chảy nước mắt và ngứa mắt), khó nuốt
- **Tim:** các dấu hiệu của việc bị tụt huyết áp như mạch đập yếu, cảm thấy muốn xỉu, chóng mặt hoặc đầu nhẹ lâng lâng, bất tỉnh
- **Da:** nổi sẩn, sưng (lưỡi, môi hoặc mặt), ngứa ngứa, nóng ửng, đỏ, nổi mề đay, da tái xanh hoặc nhợt nhạt
- **Bao tử:** ói mửa, buồn nôn, đau bụng hoặc tiêu chảy

- **Các triệu chứng khác:** lo âu, nhức đầu, miệng có vị tanh của kim loại hoặc đau thắt bụng dưới

Một phản ứng dị ứng nghiêm trọng được chữa trị như thế nào?

Khi một phản ứng bắt đầu, điều quan trọng phải xử lý ngay lập tức. Đừng chần chừ. Dùng ngay thuốc do bác sĩ kê toa gọi là epinephrine (eh-puh-NEH-fren). Epinephrine sẽ không gây hại cho trẻ nếu thuốc được chích một cách không cần thiết.

Epinephrine được chứa sẵn trong một ống tiêm gọi là ống chích tự động. Epinephrine giúp đảo ngược các triệu chứng của một phản ứng gây dị ứng và có thể cứu mạng đứa trẻ.

Các bước chữa trị phản ứng dị ứng nghiêm trọng

1. Dùng ngay ống chích thuốc epinephrine tự động. Chích thuốc epinephrine vào chính giữa bắp đùi phía ngoài, chích xuyên qua quần áo nếu cần thiết
2. Gọi **9-1-1** hoặc số điện thoại cứu cấp tại địa phương
3. Đặt đứa trẻ nằm xuống với chân hơi gác cao lên một chút. Nếu các em bị buồn nôn hoặc ói, cho các em nằm nghiêng một bên. Đừng cho các em ngồi dậy hoặc đứng lên. Nếu các em đang bị khó thở, cho các em ngồi dậy
4. Đừng bỏ đứa trẻ một mình
5. Nếu các triệu chứng của đứa trẻ không đỡ hơn hoặc bị tệ hơn, chích liều epinephrine thứ nhì ngay 5 phút sau khi chích liều thứ nhất
6. Chắc chắn đưa đứa trẻ đến bệnh viện

Đoạn trên đã được chuyển thể từ: Sốc Phản Vệ tại Trường Học và Các Cơ Sở Khác, Bản quyền 2005-2016 [Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Canada \(Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology\)](#).

Các cơ sở giữ trẻ phải được huấn luyện những gì?

Nhân viên phải có kiến thức và kỹ năng ứng phó và chăm sóc cho trẻ đang bị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng. Một người giữ trẻ được đào tạo và có kiến thức này phải lập tức có mặt khi mỗi đứa trẻ bị dị ứng thực phẩm.

Mỗi cơ sở giữ trẻ phải biết:

- Các dấu hiệu và triệu chứng của sốc phản vệ
- Làm thế nào để đáp ứng khi một đứa trẻ đang bị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng
- Làm thế nào để gọi **9-1-1** hoặc số khẩn cấp tại địa phương và làm thế nào để trình bày điều lo ngại về vấn đề sức khỏe
- Sự dị ứng của mỗi trẻ và làm thế nào để giúp trẻ tránh các chất gây dị ứng của chúng
- Tìm bản kế hoạch chăm sóc của mỗi trẻ, bao gồm *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp Khi Bị Sốc Phản Vệ* của các em nơi nào

- Tìm nơi để ống chích thuốc epinephrine tự động của mỗi trẻ nơi nào và làm thế nào để sử dụng ống chích đó

Là một nơi giữ trẻ, tôi có thể làm những gì để tạo một nơi an toàn không bị dị ứng?

Các kế hoạch chăm sóc và các ống chích thuốc epinephrine tự động

- Cùng với phụ huynh lập một kế hoạch chăm sóc cho mỗi trẻ bị dị ứng thực phẩm. Bao gồm một bản sao *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp Khi Bị Sốc Phản Vệ* của trẻ
- Giữ sẵn sàng bản kế hoạch chăm sóc của mỗi trẻ và *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp Khi Bị Sốc Phản Vệ*, đồng thời tôn trọng chi tiết đời tư của trẻ
- Bất cứ lúc nào cũng phải giữ các ống chích thuốc epinephrine tự động của mỗi trẻ gần bên các em ở một nơi an toàn không có khóa để mọi nhân viên có thể lấy được một cách dễ dàng

Giờ ăn chính và ăn dặm

Ngay cả những số lượng rất nhỏ của một chất gây dị ứng cũng có thể gây phản ứng dị ứng.

- Cho tất cả trẻ em và nhân viên rửa tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi ăn. Điều này giúp ngăn ngừa thực phẩm dính vào đồ chơi, quần áo, hoặc các bề mặt khác
- Lau dọn kỹ tất cả các bàn và các bề mặt ăn uống trước và sau khi ăn
- Đặt chén đĩa và đồ dùng ăn uống lên khăn ăn, không đặt trực tiếp trên bàn
- Trông chừng trẻ em khi các em đang ăn
- Không cho phép trẻ em trao đổi hoặc chia sẻ thực phẩm, đồ dùng ăn uống, khăn lau, hoặc các hộp đựng thực phẩm
- Yêu cầu phụ huynh của những trẻ bị dị ứng thực phẩm chấp thuận tất cả các thực phẩm nào được cho con của họ ăn
- Đừng cho một đứa trẻ bị dị ứng thực phẩm ăn một thực phẩm mà quý vị không biết chắc là có an toàn hay không. Hỏi phụ huynh trước khi cho ăn một món thay thế khác
- Cắt thực phẩm khỏi tầm tay với của trẻ em nhỏ
- Hỏi phụ huynh về các hoạt động có liên hệ đến thực phẩm

Mua và chế biến thực phẩm

- Học biết cách làm thế nào để nhận dạng các chất gây dị ứng ghi trên nhãn sản phẩm. Để biết thêm thông tin về vấn đề nhãn dán ghi chất gây dị ứng, viếng trang mạng của Cơ Quan Kiểm Tra Thực Phẩm Canada (Canadian Food Inspection Agency) www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290
- Đọc bản liệt kê các nguyên liệu mỗi khi mua thực phẩm hoặc nhận thực phẩm được giao đến. Các nguyên liệu trong thực phẩm đóng gói có thể thay đổi mà không có sự báo trước. Đừng nghĩ rằng thực phẩm trước đây đã được phục vụ cho ăn thì nay cũng an toàn
- Bảo đảm tất cả thực phẩm được chế biến và cất trữ tại chỗ phải được dán nhãn liệt kê một cách rõ ràng các thành phần nguyên liệu. Điều này bao gồm các thức ăn dư, thực phẩm được chế biến từ nguyên thủy, và bất cứ thực phẩm nào do phụ huynh và nhân viên mang đến

- Rửa tay, các đồ dùng, và các bề mặt ăn uống cho kỹ mỗi lần chế biến thực phẩm. Điều này ngăn ngừa sự lây nhiễm chéo với các chất gây dị ứng thực phẩm
- Khi thích hợp, yêu cầu phụ huynh, khách viếng thăm và những trẻ lớn hơn giúp giữ cho nhà trẻ được an toàn không bị dị ứng bằng cách không mang thực phẩm có thể gây các phản ứng dị ứng cho trẻ em ở tại nhà trẻ. Một số chất gây dị ứng thực phẩm là các nguồn dưỡng chất quan trọng cho những trẻ em nào có thể ăn được chúng. Các thực phẩm này không nên bị hạn chế một cách không cần thiết tại cơ sở giữ trẻ. Kế hoạch tốt nhất để xử lý một thực phẩm gây dị ứng tại một cơ sở giữ trẻ có thể khác nhau tùy từng nơi

Là phụ huynh, tôi có thể giúp như thế nào để làm cho nơi giữ trẻ được an toàn không bị dị ứng cho con của tôi?

- Trao cho cơ sở giữ trẻ một bản sao *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp Khi Bị Sốc Phản Vệ* của con quý vị do chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con quý vị điền
- Viết giấy ưng thuận cho phép nhân viên nhà trẻ được chích thuốc epinephrine cho con quý vị khi cần. Không ký bất cứ giấy tờ gì miễn trừ trách nhiệm pháp lý cho cơ sở giữ trẻ nếu thuốc epinephrine không được chích
- Cung cấp cho nhà trẻ các ống chích thuốc epinephrine tự động cho con của quý vị. Thay các ống chích thuốc tự động mới trước khi hết hạn dùng
- Nghĩ đến việc cho con của quý vị đeo thẻ y tế MedicAlert® để nhận dạng dị ứng
- Cung cấp cho cơ sở giữ trẻ với các thực phẩm không bị hư cho con quý vị trong trường hợp chúng được cần đến.

Khi con quý vị trưởng thành, các em có thể học lấy một số trách nhiệm cho sự an toàn của bản thân. Khi con của quý vị đã sẵn sàng, hãy dạy các em:

- Làm thế nào để tránh các chất gây dị ứng thực phẩm. Điều này bao gồm việc dạy con quý vị không cho đồ vật như bút chì hoặc đồ chơi vào miệng và chỉ ăn những thực phẩm nào được quý vị chấp thuận
- Báo cho một người nào đó biết nếu các em nghĩ mình đang bị một phản ứng dị ứng
- Mang theo trong mình ống chích thuốc epinephrine tự động và biết làm thế nào để sử dụng ống chích đó

Để biết thêm thông tin về các sự dị ứng thực phẩm ở trẻ em, xin xem [HealthLinkBC File #100a Các Phản Ứng Dị Ứng Nghiêm Trọng Với Thực Phẩm Ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên](#).

Để biết Thêm Thông Tin

Nếu quý vị có thắc mắc về các sự dị ứng thực phẩm, gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Để biết thêm thông tin về việc hiểu và xử lý sốc phản vệ, xin viếng các trang mạng:

- Dị Ứng Thực Phẩm Canada (Food Allergy Canada) www.foodallergycanada.ca
- Sốc Phản Vệ tại Trường Học và tại Các Cơ Sở Khác https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf (PDF 1.68 MB)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.