Punjabi - Number 100b
March 2019

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ
Allergy Safe Adult Care Facilities

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹਰ 100 ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਤੋਂ 4 ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

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

ਐਲਰਜਿਕ 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 ਸ਼ੂਕਣ 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 ਦਿਮਾਗ਼ 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 ਪੈਣੇ

ਜੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਲੂਕ ਕਰੋ। ਮੁਢਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

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) ਨਿਵਾਸੀ 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 ਵਿਅਕਤੀ 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 ਕਰੋ
3. ਨਿਵਾਸੀ 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. ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ
5. ਜੇ ਨਿਵਾਸੀ 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 ਨਿਵਾਸੀ 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।

ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਔਟੋ ਇੰਜੈਟਰ

- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਨਿਵਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਨਿਵਾਸੀ ਦੀ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਿਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ* ਦੀ ਕਾਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (ਮੀਲ ਪਲਾਨ) ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਹਰੇਕ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਲੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਅਸਾਨ ਹੈ
- ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਫੈਨੀ ਪੈਕ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਹਰੇਕ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲੋ
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੈਡਿਕ ਅਲਰਟ (MedicAlert®) ਪਛਾਣ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ, ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ

- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ, ਸਟੋਰ ਕਰਨ, ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ:
  - ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਮੌਜੂਦ 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 https://inspection.canada.ca/food-labels/labelling/consumers/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 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 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਏ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ
  - ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ (ਕਰੌਸ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਥਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਨੂੰ ਰੋਕੋ
- ਖਤਰਾ ਨਾ ਉਠਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਨੇਮਕ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਸ਼ਨਾਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਕਰਾਫਟ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਚਾਨਕ ਭੋਜਨ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੀਲ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਟਾਇਮਜ਼

- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਉਨੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- ਸਾਰੇ ਟੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ

- ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਠਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਕਨਿਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖਰਾ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਕਰੋ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਸਟਾਫ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਹੋਏ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਏ, ਦੂਸਰਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਚੁਣੋ
- *ਐਨਾਫਲੈਕਿਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨਾਂ* ਅਤੇ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਤੇ ਲੈਕੇ ਜਾਓ

ਓਰਲ ਅਲਰਜੀ ਸਿੰਨਡਰੋਮ (oral allergy syndrome) ਕੀ ਹੈ?

ਪੇੜਾਂ ਜਾਂ ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਕਈ ਖਾਸ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਓਰਲ ਅਲਰਜੀ ਸਿੰਨਡਰੋਮ (ਓਏਐਸ- OAS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਏਐਸ ਕਰਕੇ ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਬੁੱਲਾਂ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਏਐਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਜਾਣਾ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਓਏਐਸ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਅਕਸਰ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਪਕਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਿਵਾਸੀ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਿਵਾਸੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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) https://foodallergycanada.ca
- ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਇੰਨ ਸਕੂਲਜ਼ ਐਂਡ ਅਦਰ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ (Anaphylaxis in Schools and Other Settings) http://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf (PDF 1.68 MB)
- ਅਲਰਜੀ/ਅਸਥਮਾ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Allergy/Asthma Information Association) https://asthma.ca/get-help/allergies-and-asthma/