

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ
ਹੈ ਬਾਰੇ ਇਕ ਗਾਈਡ



ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਡਾਊਨਲੋਡ
ਕਰਨ ਲਈ



ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ

ਸਮੀਖਿਅਕ: Dr. Waleed Alqurashi, Dr. Philippe Bégin, Dr. Moshe Ben-Shoshan, Dr. Edmond Chan,
Dr. Julia Upton, Dr. Susan Waserman, Dr. Wade Watson.



ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਫ਼ੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਨਾਮ

ਐਲਰਜੀ ਕਰਕੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ



ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੋਇਆ ਨੂੰ ਬੀਨ ਕਰਡ ਜਾਂ ਟੇਫੂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਿਹੜੇ ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹੋਣ



ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਹਨ; ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ



ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੰਪਰਕ





ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ/ਸਨੈਕਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।



ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਫੂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਾਂ "ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ" ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਇਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ:



1. ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿਖੇ।



2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।



3. ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਾਫਟ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।



ਜੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜੋ।





ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣੇ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉਣੇ ਸਮੇਂ **ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਿਤਾ** ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਅੰਤਰ-ਦੂਸ਼ਿਤਾ ਓਹੋ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੈਨ ਚਾਣਚੱਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਸਤਹ/ਵਸਤੂ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਖਾਣੇ/ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ **ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ** ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **ਧੋਵੋ**।



ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੈਨ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਢੋ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚੋਂ ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ)।



ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਟੇਬਲ, **ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਜਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਲਰਜੈਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਰਜੈਨ-ਮੁਕਤ ਖਾਣੇ ਬਣਾਓ, ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ** ਦੇ ਐਲਰਜੈਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਲਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)।



ਭੋਜਨ/ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਟਰਾਅ, ਡਿਸ਼ਵੇਅਰ, ਕੱਪਾਂ, ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ **ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ**।



ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਚਮੜੀ



ਛਪਾਕੀਆਂ, ਜਲੂਣ, ਖਾਰਸ਼, ਨਿੱਘ, ਲਾਲੀ



ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਛਪਾਕੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ



ਖੰਘਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਕੜਨ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ, ਗਲਾ ਬੈਠਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਰਾਗ ਤਾਪ ਵਰਗੇ

ਲੱਛਣ (ਵਗਦਾ, ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣਾ), ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ, ਦਮ ਘੁੱਟਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਪੇਟ

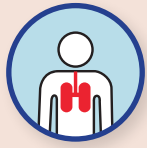


ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ

ਦਿਲ



ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਫਿੱਕਾ/ਨੀਲਾ ਰੰਗ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਬਜ਼, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਲੱਗਣਾ



ਸਿਰਫ ਸਾਹ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।



ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ



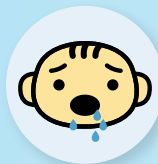
ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ/ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ/ਕੋਈ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਾਲ

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਿਕਰਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਾਰ ਵੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਅਣਕਿਆਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨੀਦਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਉਲਟੀਆਂ



ਲਾਰਾਂ ਆਉਣਾ



ਚਾਣਚੱਕ ਥਕਾਵਟ



ਬੱਚੇ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:



“ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਫਨੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ”



“ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ”



“ਫੂਡ ਸਪਾਈਸੀ ਹੈ”



ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਰਿਐਕਸ਼ਨ (ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ)



ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਲਈ ਪਹਿਲੀ-ਲਾਈਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। **Benadryl® ਵਰਗੀਆਂ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ।** ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਅਨਸਿੱਚਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ **ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ **5 ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਦਮਾਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:



ਕਦਮ 1
ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ **ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ** (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ EpiPen®) ਦਿਓ। ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਕਦਮ 2
9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ **ਕਾਲ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਕਦਮ 3
ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਦ ਹੀ ਇੱਕ **ਦੂਜੇ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਕਦਮ 4
ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ **ਹਸਪਤਾਲ** ਵਿਖੇ ਜਾਓ (ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੁਆਰਾ), ਚਾਹੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਦਮ 5
ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।



ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਐਲਰਜੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ – ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦਿਓ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਪਕੜਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਦ

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਪਾਓ (ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੇਟਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲਿਟਾਓ। ਜੇ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਹੀ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

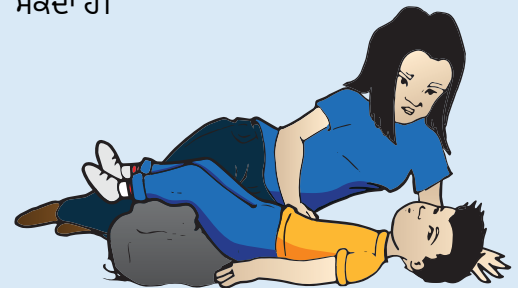


ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ
ਕਿਸੇ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੇਟਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

1 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?



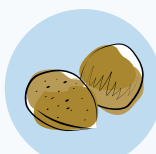
ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ (ਇੱਕ ਐਲਰਜੈਨ) ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੈਨ ਕੀ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, "ਤਰਜੀਹੀ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੈਨ" ਇਹ ਹਨ:



ਮੂੰਗਫਲੀ



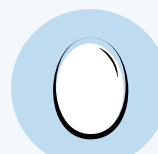
ਦੂੀ ਨੱਟਸ



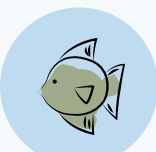
ਤਿਲ



ਦੁੱਧ



ਅੰਡਾ



ਮੱਛੀ

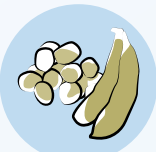


ਕਰਸਟੇਸੀਅਨਜ਼

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲੋਬਸਟਰ, ਝੀਗਾ)

ਅਤੇ ਮੱਲਸਕ

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਕੈਲੋਪਸ, ਕਲੇਮਸ)



ਸੋਇਆ



ਕਣਕ ਅਤੇ
ਟ੍ਰਿਟੀਕੇਲ



ਸਰੂੰ

3 ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਐਲਰਜੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਲਦੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

4 ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?



ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ ਪੰਨਾ 6 ਤੇ; ਕਦਮ 1 ਅਤੇ 3 ਪੰਨਾ 8 ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ (Kids' CAP) ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।



ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਬੇਬੀਸਿਟਰਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉੱਤਮ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।





foodallergycanada.ca