Punjabi - Number 100a
March 2019

ਖਾਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ

Severe Allergic Reactions to Food Children and Teens

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ 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। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ (anaphylaxis (an-nah-fil-axe-is) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲ ਐਲਰਜਿਸਟ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇ ਕਿ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੰਸੀ ਯੋਜਨਾ* ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਐਲਰਜੀ ਐਂਡ ਕਲੀਨੀਕਲ ਇਮਿਊਨੋਲੋਜੀ ਤੇ ਜਾਓ https://csaci.ca/patient-school-resources/

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 ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ 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 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

ਉਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

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

ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ (auto-injector) ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 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 ਕਰੋ
3. ਆਪਣੇ 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. ਆਪਣੇ 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 ਤੁਹਾਡਾ 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।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਮੈਡਿਕ ਅਲਰਟ (MedicAlert®) ਪਛਾਣ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਔਟੋ ਇੰਜੈਕਟਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ।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
- ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਤਿਹਾਂ ਧੋਵੋ।ਹਰ ਵਾਰੀ ਵੱਖਰਾ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਥਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* (*Anaphylaxis Emergency Plan*) ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦਿਓ
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿਓ।ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਦਿਓ।ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਬਿਨਾਂ ਤਾਲੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਕਿ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੈ।ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ
- ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਹੀ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਹੈ,ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Paediatric Society) ਤੇ ਜਾਓ www.cps.ca/en/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis
- ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ *ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ* ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ

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

- ਆਪਣਾ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਚੁੱਕਣਾ।ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 6 ਜਾਂ 7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਾਕਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਂਸਲਾਂ, ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ।ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ

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
- ਵਾਏ ਰਿਸਕ ਇਟ? (Why Risk It?) www.whyriskit.ca/
- HealthLinkBC File #100c ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ
- 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)

ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਬਾਉਟ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ (About Kids Health) www.aboutkidshealth.ca/Punjabi ਤੇ ਜਾਓ