

# آگاهی از ایمنی در برابر حساسیت غذایی

## رایج‌ترین مواد غذایی حساسیت‌زا



آجیل درختی



آبزیان صدف‌دار



ماهی



تخم‌مرغ



شیر



کنجد



دانه‌های سویا



گندم



بادام‌زمینی

**\* وقتی مطلع شدید که شخصی حساسیت غذایی دارد، از چهار مورد زیر پیروی کنید:**

- **ارجاع دادن** موضوع حساسیت غذایی به مدیر یا شخص مسئول.
- **بررسی** حساسیت غذایی با مشتری و بررسی برچسب‌های مواد تشکیل‌دهنده
- **به‌خاطر داشتن** بررسی روند آماده‌سازی برای تماس متقابل احتمالی مواد حساسیت‌زا.
- **پاسخ دادن** به مشتری و اطلاع دادن یافته‌های خود به آنها.

### برای جلوگیری از تماس متقابل با مواد حساسیت‌زا:

- تمام ظروف (مانند چنگال، قاشق، چاقو، کاردک، انبر، تخته برش، کاسه، قابلمه، تابه) و تمام سطوح آماده‌سازی را قبل از استفاده کاملاً تمیز و ضدعفونی کنید.
- غذاها را با حائل تمیز یکبارمصرف مانند فویل، کاغذ اغذیه‌فروشی و غیره آماده کنید.
- از سرخ‌کن‌ها و روغن‌هایی که برای غذاهای دیگر استفاده شده است، استفاده نکنید.
- بعد از دست زدن به مواد غذایی که احتمال حساسیت‌زایی دارند، دست‌ها را بشویید و دستکش‌ها را تعویض کنید. حتی مقدار کمی از یک ماده حساسیت‌زا می‌تواند واکنش شدیدی ایجاد کند که تهدید جانی بالقوه داشته باشد.
- از راه‌های میان‌بر مثل برداشتن آجیل از سالاد استفاده نکنید.

### علائم واکنش مربوط به حساسیت شامل، اما نه محدود به، موارد زیر است:

- نگی نفس و/یا احساس سفت شدن گلو
- شروع ناگهانی استفراغ، گرفتگی عضلات یا اسهال
- خارش، گزگز کردن یا تورم صورت، داخل یا اطراف دهان، پلک‌ها، زبان، لب‌ها، پوست سر، دست‌ها و پاها و/یا کهیر زدن
- از بین رفتن هوشیاری

**اگر مهمانی واکنش مربوط به حساسیت داشت، فوراً با 911 تماس بگیرید و به مدیریت اطلاع دهید.**

این نهاد \_\_\_ کارمندانی را به‌عنوان مأموران ایمنی مواد غذایی تعیین کرده است که برنامه آموزشی برای مواد غذایی حساسیت‌زا را با تأیید عضو کمیسیون اداره سلامت کانتی ناسائو تکمیل کرده‌اند. اگر حساسیت غذایی دارید، لطفاً با یکی از کارکنان مشورت کنید.