

التوعية بالحساسية الغذائية

يعاني واحد من كل ١٣ طفلًا من حساسية من الطعام. يمكن أن يعاني الأطفال من حساسية تجاه أي طعام، ولكن أكثر المواد الغذائية المسببة للحساسية عند الأطفال الصغار هي الحليب والبقول السوداني والمكسرات وبقول الصويا والقمح والبيض والأسماك والمحار والسمسم. للحفاظ على سلامة الأطفال، يجب على مقدمي الرعاية:

أن يكونوا مستعدين عند تقديم الرعاية لطفل مصاب بحساسية تجاه الطعام.

- اسأل عما إذا كان لدى الطفل خطة تعامل طارئة من طبيبه. إذا كان الأمر كذلك، اطلبها وقرأها.
- اقرأ ملصقات الأطعمة وتجنب المواد المسببة للحساسية؛ لا تفترض أبدًا أنك تعرف المكونات.
- اغسل يديك قبل وبعد المُقبلات/الوجبات وامسح الطاوات والكراسي ومعدات الملعب.
- عند تحضير الطعام أو تقديمه، تجنب الملامسة المشتركة للأواني (على سبيل المثال، استخدام نفس الملعقة أو ملعقة المزج أو المغرفة).
- اسأل الوالدين عن ردود الفعل السابقة، والاحتياطات اللازمة، وكيفية استخدام حاقن الأدرينالين التلقائي للطفل.
- اعرف مكان حفظ أدويتهم واصطحبها معك أثناء الخروج أو في الرحلات الميدانية.

انتبه لردود الفعل تجاه مسببات الحساسية.

الاشتباه في حدوث رد فعل تحسسي إذا كان الطفل يعاني من أعراض خفيفة أو شديدة (*) في أي من أعضاء الجسم التالية:

1. الفم: انتفاخ الشفتين و/أو اللسان
2. الجلد: حكة أو أرتيكاريا أو احمرار أو تورم
3. المعدة: القيء أو الغثيان أو آلام المعدة
4. الرئتين: صفير عند التنفس أو سعال أو ضيق* في الصدر/صعوبة في التنفس
5. القلب: دوخة* أو ضعف النبض* أو إغماء*

عادةً ما يتضمن رد الفعل الخفيف واحدًا فقط من أعضاء الجسم الخمسة هذه. يشمل رد الفعل الشديد أي أعراض شديدة و/أو أكثر من عضو واحد في الجسم. يُسمى رد الفعل الشديد بالحساسية المفرطة والتي يمكن أن تكون مُهددة للحياة.

إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التنفس أو يعاني من ضعف في النبض أو الإغماء - أو إذا كانت هناك أعراض داخل عضوين أو أكثر من أعضاء الجسم المذكورة أعلاه - فاستخدم الأدرينالين واتصل برقم الطوارئ 911.

علم جميع الأطفال أن يكونوا حذرين.

في وقت تناول المُقبلات/الوجبات، نريد من كل طفل ما يلي:

- التوقف قبل الأكل.
- النظر إلى طعامه.
- السؤال عما إذا كان الأمر على ما يرام.
- تناول الطعام فقط إذا قال شخص بالغ أنه على ما يرام.

تم صياغة ورقة النصائح هذه بالتعاون مع مركز أبحاث الحساسية الغذائية والربو (CFAAR) في جامعة

نورث وسترن: cfaar.northwestern.edu

English Title: Food Allergy Awareness



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education