

## Quando aparecerem sintomas de alergia alimentar...

Ao ingerir o alimento causador da alergia, sentirá vários sintomas em todo o corpo. Se surgirem alguns dos seguintes sintomas, você deve usar o medicamento autoinjetable de adrenalina "EPIPEN®". Se surgirem sintomas, peça ajuda e procure um médico imediatamente.

EPIPEN® prescrito no Japão está disponível em formulações de 0,3 mg e 0,15 mg.



Figura: formulação de 0,3 mg

Sintomas digestivos	<ul style="list-style-type: none"><li>● Vomita várias vezes</li><li>● Dor de barriga forte e persistente (insuportável)</li></ul>
Sintomas Respiratórios	<ul style="list-style-type: none"><li>● Aperto na garganta e no peito</li><li>● Tosse parecido com um latido de cachorro</li><li>● Respiração com chiados</li><li>● Voz fica rouca</li><li>● Tosse forte e persistente</li><li>● Dificuldade em respirar</li></ul>
Sintomas do corpo inteiro	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lábios e unhas com cor pálida</li><li>● Difícil de sentir o pulso</li><li>● Semiconsciente</li><li>● Sente-se exausta, cansaço extremo</li><li>● Urinar ou defecar involuntariamente</li></ul>

Fonte: Modificação do EPIPEN® para uso geral (Sociedade Japonesa de Alergia Pediátrica)

## Pode ocorrer choque anafilático com risco de vida!

O choque anafilático é uma reação alérgica sistêmica que causa vários sintomas na pele, sistema respiratório, sistema circulatório, sistema digestivo, etc.

Em casos graves, podem ocorrer sintomas de choque potencialmente fatais (choque anafilático), como perda de consciência e queda da pressão arterial, exigindo uma ação imediata de emergência.



Supervisão médica: Koichi Arakawa, diretor do Instituto de Assistência Social de Pesquisa de Alergias Kita-Kanto Kibo no Ie

Associação Médica da Província de Gunma Associação Incorporada de Interesse Público

Emitido por: Departamento de Saúde e Bem-Estar da Província de Gunma, Divisão de Alimentos e Saneamento

〒 371-8570 Província de Gunma maebashi-shi Ote machi 1-1-1

☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp

Publicação: Janeiro de 2024

# Guia de alergia alimentar em caso de acidentes naturais

Versão em Português

Nos últimos anos, muitos desastres naturais ocorreram no Japão, incluindo tufões, chuvas torrenciais e terremotos. Ao acontecer um desastre natural, o risco de desenvolver sintomas alérgicos aumentam. Para diminuir os riscos quando acontecer um desastre natural, este guia além de apresentar as medidas básicas de prevenção, informará o que preparar e o que fazer quando acontecer um desastre natural.



## Prepare sua bolsa de emergência

Os itens citados à seguir, devem ser deixados junto com sua bolsa e o kit de emergência.

- Medicamentos e a cópia do caderno de medicamentos
- Alimentos anti-alérgicos, leite anti-alérgico, mamadeiras e água
- Algo para que outras pessoas saibam que você tem alergia (adesivo, crachá, etc.).



## Sempre estoque pelo menos duas semanas de alimentos anti-alérgicos

No caso de um desastre natural em grande escala, estima-se que alimentos anti-alérgicos, leite infantil e comida para bebê sejam mais difíceis de se obter do que alimentos normais. Portanto, é recomendável que sempre estoque suprimentos para pelo menos duas semanas.



このパンフレットは、ポルトガル語を話される方のために作成しました。

群馬県

## Verifique os ingredientes das comidas comunitárias e dos suprimentos de socorro

Verifique se o alimento causador da alergia não está sendo usado na hora de preparar a comida. No entanto, como muitos dos alimentos são cozidos em grandes quantidades, existe a possibilidade de pequenas quantidades de alimentos se misturarem.

Para produtos de assistência às pessoas com alergias, consulte o funcionário administrativo ou o responsável pela cozinha.



## Mesmo que ganhe a comida, consulte os seus familiares antes de ingeri-los

As pessoas ao seu redor, podem por gentileza oferecer alimento ao (à) seu(u) filho(a). Ensine seus(uas) filhos(as) a comerem sempre alimentos os quais os pais verificaram os ingredientes.



## Informe as pessoas ao seu redor que você tem alergia alimentar para evitar ingestão acidental

Informe as pessoas ao seu redor que você tem alergia alimentar, colocando avisos em lugares visíveis grudando-o na sua roupa.

Poderá escrevê-los em uma fita crepe.

Vamos evitar a ingestão acidental.

Além disso, para que possa receber apoio, informe o mais rápido possível os funcionários do governo (por exemplo, funcionários do centro de evacuação) que você tem alergia alimentar.



## Verifique o rótulo relacionado à alergia e informe as pessoas ao seu redor

As pessoas que possuem alergias alimentares, podem apontar no pictograma descrito abaixo ou assinalar no quadrado, além disso informe às outras pessoas.

### Alérgenos que são sempre descritos



えび  
Camarão



かに  
Caranguejo



小麦  
こむぎ  
Trigo



そば  
Soba



卵  
たまご  
Ovo



乳  
にゅう  
Leite



落花生  
らっかせい  
Amendoim

### Alérgenos recomendados para serem exibidos (alguns podem não ser exibidos)



アーモンド  
Amêndoa



あわび  
Abalone



いか  
Lula



いくら  
Ova de salmão



オレンジ  
Laranja



カシューナッツ  
Castanha de caju



キウイフルーツ  
Kiwi



牛肉  
ぎゅうにく  
Carne bovina



くるみ  
Nozes



ごま  
Gergelim



さけ  
Salmão



さば  
Cavalinha  
(Saba)



大豆  
だいず  
Soja



鶏肉  
とりにく  
Carne de frango



バナナ  
banana



豚肉  
ぶたにく  
Carne de porco



まつたけ  
Matsutake



もも  
Pêssegos



やまいも  
Inhame



りんご  
Maçã



ゼラチン  
Gelatina

- Os alérgenos rotulados no Japão podem ser diferentes em outros países.
- As nozes a partir de abril de 2025 serão rotuladas como alérgenos.

### Preste também atenção aos seguinte itens

Mesmo que não haja rótulo de alérgenos nas matérias-primas, estes podem ser misturados durante o processo de fabricação.

#### Exemplo de Udon

A linha de produção deste produto produz o "Soba".

#### Exemplo do Shirasu (peixe pequeno e branco)

O shirasu é colhido por meio de um método de pesca que mistura caranguejos.

#### Exemplos de petiscos

As fábricas destes produtos produzem outros produtos que contêm ovos, leite e amendoim.