

Nếu có triệu chứng dị ứng thức ăn ...

Trường hợp xuất hiện triệu chứng nguy cấp, đừng ngần ngại mà hãy gọi xe cứu thương.

Triệu chứng dị ứng nguy cấp

Triệu chứng toàn thân

- ☐ Mệt rã rời
- ☐ Ý thức mơ màng
- ☐ Không kiểm soát được nước tiểu hoặc phân
- ☐ Khó bắt mạch hoặc mạch không đều
- ☐ Môi hoặc móng tái xanh

Triệu chứng của cơ quan hô hấp

- ☐ Cảm giác thắt chặt ở cổ họng và ngực
- ☐ Khàn giọng
- ☐ Ho như chó sủa
- ☐ Khó thở
- ☐ Ho dữ dội kéo dài
- ☐ Thở khò khè
(Bao gồm trường hợp không thể phân biệt với cơn hen suyễn)

Triệu chứng của cơ quan tiêu hoá

- ☐ Đau bụng dữ dội kéo dài (không chịu nổi)
- ☐ Nôn mửa liên tiếp



Trường hợp gặp phải dù chỉ 1 triệu chứng thì hãy

1. Sử dụng ống tự tiêm EpiPen® ngay lập tức

2. Gọi xe cứu thương (gọi số 119)

3. Nghỉ ngơi tại chỗ

4. Đợi đội cứu thương tại chỗ

5. Cho uống thuốc nếu có thể

◆ Trường hợp dùng ống tự tiêm EpiPen® và thấy triệu chứng không có cải thiện sau 10~15 phút thì dùng ống EpiPen tiếp theo (trường hợp có 2 ống trở lên)

◆ Trường hợp không có nhịp thở hoặc nhịp tim thì dùng AED hoặc tiến hành hồi sức tim phổi

<Ống tự tiêm EpiPen® được kê đơn tại Nhật Bản>
Có chế phẩm 0,3mg và chế phẩm 0,15mg



Hình minh họa: Chế phẩm 0,3mg

* Ống tự tiêm EpiPen®: Là thuốc tự tiêm adrenaline dùng để điều trị sốc phản vệ v.v

Giám sát: Hirokazu Arakawa, Viện trưởng Viện nghiên cứu dị ứng Kita Kanto,
trực thuộc Cơ quan Phúc Lợi Xã Hội KIBO NO IE
Hiệp hội y tế tỉnh Gunma

Phát hành: Phòng Sức khỏe và Phúc lợi tỉnh Gunma, Bộ phận thực phẩm và vệ sinh đời sống (tháng 2/2025)
1-1-1 Otemachi, thành phố Maebashi, tỉnh Gunma 371-8570
☎027-226-2424 shokuseika@pref.gunma.lg.jp

Nguồn: 1) "Những điều cần chú ý khi ăn ngoài hoặc ăn đồ ăn sẵn (tháng 3 năm 2023)" (Cục người tiêu dùng)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)

2) "Phiếu giao tiếp dị ứng thức ăn" (Cục Bảo vệ người tiêu dùng)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets)

3) "Bạn đã từng gặp khó khăn trong giao tiếp với khách hàng bị dị ứng thức ăn chưa? (Tháng 3 năm 2023)" (Cục Bảo vệ người tiêu dùng)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)

4) "Hướng dẫn đối ứng khẩn cấp dị ứng thức ăn" (Tokyo)
(<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/zenbun1.pdf>)

Gửi đến quý bệnh nhân và quý gia đình có người bị dị ứng thức ăn

Hướng dẫn về dị ứng khi ăn ngoài, ăn đồ ăn sẵn

Bản tiếng Việt

Hiện đang phát sinh những sự cố (ăn nhầm) của bệnh nhân dị ứng thức ăn khi ăn ngoài hoặc ăn đồ ăn sẵn*!

* Bán hàng trực tiếp tại cửa hàng cơm hộp hoặc đồ ăn sẵn, v.v. mà không được đóng gói trước

Khi ăn ngoài hoặc ăn đồ ăn sẵn, có trường hợp sẽ không nhận được đầy đủ thông tin liên quan đến dị ứng thức ăn. Thông tin sai hoặc thông tin không đầy đủ v.v đã và đang dẫn đến sự cố ăn phải thực phẩm có chứa chất tác nhân (chất gây dị ứng). Tùy trường hợp thậm chí dẫn đến sốc phản vệ nghiêm trọng.

Trong hướng dẫn này, chúng tôi giới thiệu những điều cần chú ý khi ăn ngoài, ăn đồ ăn sẵn.

Ví dụ ăn nhầm¹⁾

Dù không biết rõ khi nhìn bề ngoài ...

(Dị ứng: trứng, sữa)

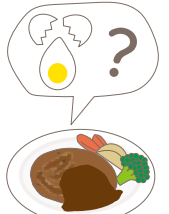
- Cho con ăn 1 miếng thức ăn mà bố mẹ đã gọi thì phát sinh triệu chứng.
- Trong nước sốt có sử dụng bơ và trứng. Khi gọi món, đã không xác nhận trong thức ăn có sử dụng chất gây dị ứng hay không, bao gồm cả thức ăn của gia đình.



Dù cùng cửa hàng cùng chuỗi ...

(Dị ứng: trứng)

Có người sau khi nghe bạn nói về việc đưa con bị dị ứng của họ có thể ăn hamburger đã được điều chỉnh cho phù hợp với người bị dị ứng, thế nhưng sau khi người đó cho con ăn ở cửa hàng khác cùng chuỗi thì bị phát sinh triệu chứng. Tùy cửa hàng mà menu đã được điều chỉnh cho phù hợp với người bị dị ứng sẽ khác nhau, người đó không xác nhận với nhân viên mà đã gọi món.



このパンフレットは、ベトナム語を話される方のために作成しました。

群馬県

Hãy cho đối phương biết việc bị dị ứng thức ăn

Người bị dị ứng thức ăn hãy chỉ vào biểu tượng tương ứng bên dưới hoặc tích ☒ vào ô trống ☐ khi ăn ngoài hoặc khi mua đồ ăn sẵn, và báo cho nhân viên nhà hàng biết việc bị dị ứng thức ăn.

私は食物アレルギーです。 Tôi bị dị ứng thức ăn.

この食品には下のアレルゲンを含んでいますか？

Trong thực phẩm này có bao gồm những chất gây dị ứng dưới đây không?

8 hạng mục nguyên vật liệu đặc định



えび ☐ かき ☐ くるみ ☐ 小麦 ☐ そば ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 落花生 ☐
Tôm ☐ Cua ☐ Hạt óc chó ☐ Lúa mì ☐ Soba (kiểu mạch) ☐ Trứng ☐ Sữa ☐ Lạc ☐

20 hạng mục tương đương với nguyên vật liệu đặc định



アーモンド ☐ あわび ☐ いか ☐ いくら ☐ オレンジ ☐ カシュー ☐ キウイ ☐ 牛肉 ☐
Hạnh nhân ☐ Bào ngư ☐ Mực ☐ Trứng cá hồi ☐ Orenj Cam ☐ Hạt điều ☐ Quả kiwi ☐ Thịt bò ☐



ごま ☐ さけ ☐ さば ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 ☐ バナナ ☐ 豚肉 ☐ マカダミア ☐
Hạt vừng ☐ Cá hồi ☐ Cá thu Nhật ☐ Đậu tương ☐ Thịt gà ☐ Chuối ☐ Thịt lợn ☐ Macca ☐



もも ☐ やまいも ☐ りんご ☐ ゼラチン ☐ その他 ☐
Quả đào ☐ Khoai mỡ ☐ Táo ☐ Gelatin ☐ Khác ☐

具体的に
Cụ thể
UCDA 認証ピクトグラム
みんなのピクト®

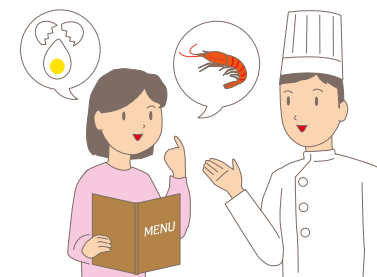
* Dị ứng thức ăn cũng có thể xảy ra với các chất gây dị ứng khác ngoài những chất được liệt kê ở trên.

Khi ăn ngoài hoặc ăn đồ ăn sẵn, việc cung cấp thông tin liên quan đến dị ứng thức ăn không phải nghĩa vụ bắt buộc. Một số cửa hàng cung cấp thông tin một cách tự nguyện, tuy nhiên, cần lưu ý rằng thông tin do cửa hàng cung cấp không phải lúc nào cũng chính xác hoặc cập nhật.

Những điểm quan trọng khi ăn ngoài hoặc ăn đồ ăn sẵn

☒ Thông tin liên quan đến dị ứng thì hãy xác nhận với người chịu trách nhiệm hiểu rõ về dị ứng thức ăn

☒ Mọi người hãy tận hưởng việc đi ăn ngoài và ăn đồ ăn sẵn với ý thức tự phòng ngừa việc ăn nhầm.



Chú ý đến cả việc lẫn chất tác nhân mà không do cố ý!

Khi nấu đồng thời nhiều loại thức ăn, có trường hợp sẽ bị lẫn một cách không cố ý chất tác nhân (chất gây dị ứng) vào món ăn cần điều chỉnh phù hợp với người bị dị ứng.

Dù lẫn lượng nhỏ cũng có thể xuất hiện triệu chứng nặng, do đó hãy xác nhận việc dụng cụ chế biến, kệ, v.v. có được dùng riêng hay không cũng như xác nhận xem chúng đã được rửa chưa.

Ví dụ bị lẫn một cách không cố ý (nhiễm chéo)



Dùng chung thớt hoặc dao

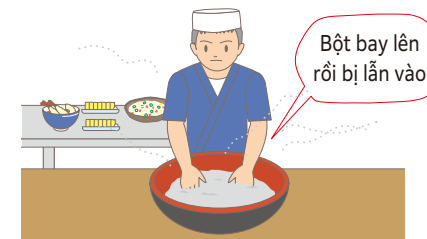
Bị lẫn từ kệ đã tiếp xúc với nguyên liệu khác



Dùng chung thìa hoặc kệ



Vòi rót đồ uống



Bị lẫn vào do bột kiều mạch hoặc bột mỳ bay lên