

खानेकुराको एलर्जीको लक्षण देखा परेमा...

उच्च आकस्मिकता भएको लक्षण देखा परेमा, कुनै संकोच नमानी एम्बुलेन्स बोलाऔं।^{(3) (4)}

उच्च आकस्मिकता भएको एलर्जी लक्षण

[शारीरिक लक्षण]

- ☐ लल्याकलुलुक परेको
- ☐ अर्ध चेतनामा भएको
- ☐ पिसाब वा दिशा चुहाएको
- ☐ नाडीको चाल थाहा नहुने या अनियमित
- ☐ ओठ या नडको रङ्ग निलो सेतो

[श्वास-प्रश्वासको लक्षण]

- ☐ घाँटी या छाती अट्याएको जस्तो हुने
- ☐ स्वर लरबराउने
- ☐ घ्वाङ घ्वाङ गर्ने खोकी
- ☐ श्वास फेर्न गाह्रो
- ☐ एकनास खोकी लागेको लाग्दै
- ☐ घ्वार-घ्वार गर्ने श्वास-प्रश्वास (दमसँग फरक नछुटिने अवस्था समेत)

[पाचन प्रणालीको लक्षण]

- ☐ एकनास कडा (असह्य)
- ☐ खालको पेट दुखाइ
- ☐ तारन्तार बान्ता हुने



कुनै एडटासँग मात्रपनि मेल खाएमा

1. तत्कालै EpiPen® लगाई हाल्ने
2. एम्बुलेन्स बोलाउने (119 नम्बरमा कल)
3. त्यही ठाउँमा आराम गराउने
4. त्यही ठाउँमा एम्बुलेन्स टोलीलाई पखिने
5. सम्भव भए पित्ने औषधि खुवाउने

◆ EpiPen® प्रयोग गरेको 10~15 मिनेटपछि लक्षण सुधार नभएमा, अर्को EpiPen® प्रयोग गर्ने (दुई ओटा वा सो भन्दा बढि भएमा)

◆ श्वासप्रश्वास वा मुटुको धड्कन नभएमा AED प्रयोग गर्ने वा श्वास प्रश्वास फर्काउने विधि (मुटुमा मसाज गर्ने जस्ता आकस्मिक उपचार) गर्ने

*EpiPen®: Anaphylactic shock हरू विरुद्धमा प्रयोग हुने Adrenaline भएको आफैले सुई हात्रे औषधि

<जापानमा दिइने EpiPen®>
0.3mg फर्मूलावाला र 0.15mg फर्मूलावाला हुने गर्छ।



चित्र: 0.3mg फर्मूलावाला

पर्यवेक्षक: समाज कल्याण संस्था, किबोउनोएबाट सम्बन्धन प्राप्त किता खान्तोउ एलर्जी रिसर्च इन्स्टिट्यूट प्रमुख आराकावा हिरोकानु गुन्मा मेडिकल एसोसियसन

मुद्रक: गुन्मा प्रिफेक्चर हेल्थ एण्ड वेलफेयर डिपार्टमेन्ट, फुड एण्ड लिभिङ हाइजिन डिभिजन (सन् 2025 फेब्रुअरी)
371-8570 गुन्मा-केन, मायबासि-सि, ओतेमाचि 1-1-1
☎027-226-2424 shokuseika@pref.gunma.lg.jp

- स्रोत: 1) 'रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खाना प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा (सन् 2023 मार्च)' (उपभोक्ता मामिला विभाग) (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)
2) 'खानेकुराको एलर्जी कम्युनिकेशन सीट' (उपभोक्ता मामिला विभाग) (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets)
3) 'खानेकुराको एलर्जी भएका ग्राहकसँग सँगको संवादमा अप्ठ्यारो परेको अनुभव छ कि?' (सन् 2023 मार्च) (उपभोक्ता मामिला विभाग) (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)
4) 'खानेकुराको एलर्जी आकस्मिकता आइपढाको व्यवहार गर्ने म्यानुअल' (टोकियो महानगर) (<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/zenbun1.pdf>)

खानेकुराको एलर्जी भएका बिरामी तथा उहाँहरूका परिवारहरू समक्ष

रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खाना प्रयोग गर्नुपर्दाको एलर्जी गाइड

नेपाली संस्करण

रेस्टुरेन्टको खाना वा बाहिरको खानाले एलर्जीको बिरामी हुने दुर्घटना (झुक्किएर खाइने) देखा पर्ने गरेको छ !

*अग्रिम रूपमा भाँडो र्यापिड नगरी बिक्री गरेको लन्चबक्स या साइडडिसहरू पसलमा प्रत्यक्ष रूपमा बिक्रीवितरण

रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खानेकुराहरूको एलर्जी सम्बन्धी जानकारी पर्याप्त मात्रामा नपाइने गर्छ। गलत जानकारी या अपर्याप्त जानकारीहरूले गर्दा, एलर्जी-कारक तत्त्व (allergen) भएको खाद्यवस्तु खाइने दुर्घटना घट्ने गरेको छ। कहिलेकहाँ त गम्भीर तीव्रग्राहिता एलर्जी (anaphylaxis) नै हुने पनि गर्छ।

यस गाइडमा रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खाना प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराबारेमा परिचय गराइएको छ।

झुक्किएर खाइएको उदाहरण¹⁾

बाह्य रूप हेर्दा थाहा नभएपनि...

(एलर्जी: अण्डा, दूध)

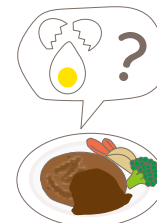
- अभिभावकले अर्डर गरेको
- परिकार बालबालिकालाई
- एक गाँस मात्र खुवाएको,
- लक्षण देखिहाल्यो।
- ससमा बटर र अण्डा
- प्रयोग गरेको रहेछ।
- अर्डर गर्दा परिवारको
- सदस्यको परिकारको समेत
- एलर्जी-कारक तत्त्व (allergen)
- बारे सोध्नु पर्ने तर सोचिएन।



एउटै चेन-पसलमा समेत...

(एलर्जी: अण्डा)

- एलर्जी रहित ह्याम्बर्गरलाई
- एलर्जी हुने बालबालिकाले खाए
- भन्ने साथी मार्फत सुनेर,
- त्यसै अर्को चेन-पसलमा
- बच्चालाई खुवाउँदा,
- लक्षण देखिहाल्यो।
- पसल अनुसार
- एलर्जी रहितको मेन्यू
- फरक परेको र
- पसलको स्टाफलाई
- नसोधी अर्डर गर्न भ्याएको।



このパンフレットは、ネパール語を話される方のために作成しました。

群馬県

खानेकुराको एलर्जी छ भन्ने कुरा बताउने गरौं

खानेकुराको एलर्जी भएका महानुभावले, रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खाना खाँदा तलको सम्बन्धित पिक्टोग्राम (साइकेतिक चित्र) देखाउने वा, ☒ मा लगाएर खानेकुराको एलर्जी भएको कुरा पसलेलाई बताउने गरौं।²⁾

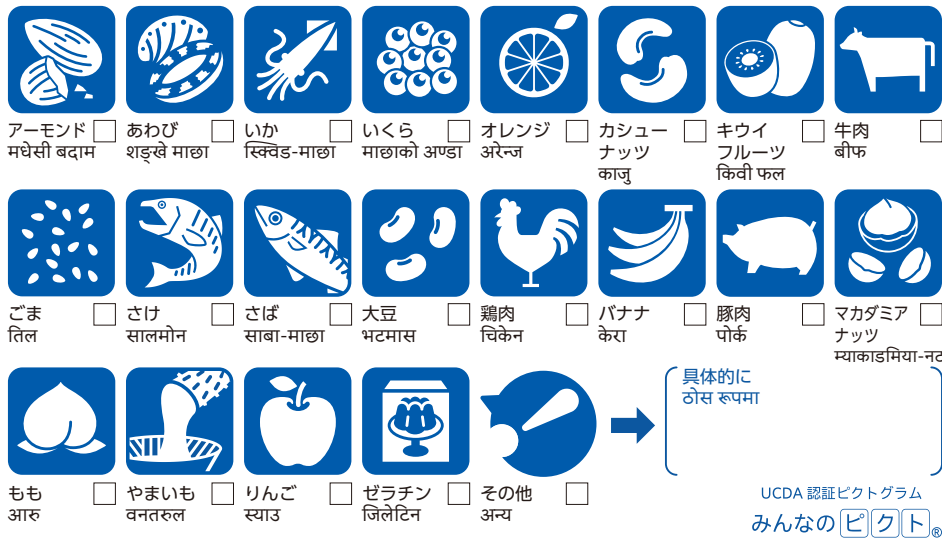
私は食物アレルギーです。
मलाई खानेकुराको एलर्जी छ।

この食品には下のアレルゲンを含んでいますか？
यस खाद्यवस्तुमा तलका एलर्जी-कारक तत्त्व (allergen) हरू छन् की?

8 ओटा विशेष कच्चा पदार्थहरू



20 ओटा विशेष कच्चा पदार्थहरू सरहका सामाग्री



***माथि उल्लिखित बाहेकको एलर्जी-कारक तत्त्व (allergen)ले समेत खानेकुराको एलर्जी हुने हुनसक्छ।**

रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खानाको हकमा, खानेकुराको एलर्जी सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्नुपर्ने नियम लगाइएको छैन। केही पसलले स्वैच्छिक रूपमा जानकारी प्रदान गरिरहेका छ तर, पसलले प्रदान गर्ने जानकारी हरपल सही नै हन्छ, नवीनतम नै हन्छ भन्ने कुनै ग्यारेन्टी भने नहुने हुँदा होसियारी आवश्यक पर्छ। १)

रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खाना खादाको मुख्य बुँदा

- ☒ एलर्जी सम्बन्धी जानकारीको लागि खानेकुराको एलर्जी बुझ्नेको जिम्मेवार व्यक्तिसँग निश्चय गर्ने गरौं
- ☒ झुक्किएर खाइने कार्यलाई रोकथाम गर्न सक्ने आफू मात्रै हो भन्ने चेतना बोकेर, रेस्टुरेन्टको खाना/ बाहिरको खानाको मज्जा लिने गरौं



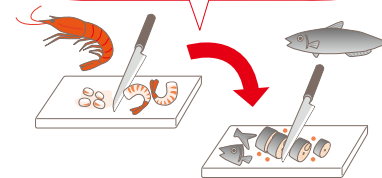
कारक-खानेकुराहरु अन्जानमा मिसावट हुने कुरामा पनि सावधान !

विभिन्न परिकार एकै समयमा पकाइयो भने, एलर्जी रहित भनिठानेको परिकारमा, अन्जानमै कारक-खानेकुरा (एलर्जी-कारक तत्व (allergen)) मिसावट हुन सक्छ।

अतिकम परिमाण मात्रै मिसावट भएपनि गम्भीर लक्षण देखिन सक्ने हुनाले, पकाउने भाँडाकुँडा वा टङ्ग-चिम्टाहरू फरक-फरक प्रयोग गरेर धोएको छु छैन निश्चय गरौं।

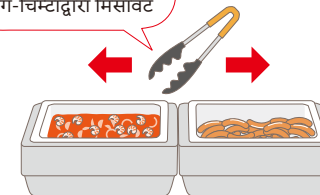
अन्जानमै हुने मिसावट (Contamination)को उदाहरण ¹⁾

चपिङ्ग बोर्डमा टाँसिएको अतिकम परिमाणको झिँगेमाछा अन्य खाद्यसामाग्री सँग मिसावट

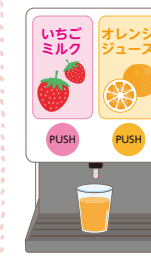


चपिङ्ग बोर्ड वा नाइफको साझा प्रयोग

अन्य खाद्यसामग्री छोड़एको
टङ्ग-चिन्टाद्वारा मिसावट



चम्चा वा टङ्ग-चिम्टाको साझा प्रयोग



पहिले हालेको
दूध जूसमा
गएर मिसावट

पेयपदार्थको नोजल



फापरको पीठो या गहुँको पीठो उडनाले मिसावट