

Khi xuất hiện triệu chứng dị ứng thực phẩm...

Khi ăn phải thực phẩm gây dị ứng, sẽ xảy ra nhiều triệu chứng khác nhau trên khắp cơ thể.

Nếu có bất kỳ triệu chứng nào sau đây, cần sử dụng thuốc tự tiêm adrenaline “EPIPEN®”

Khi xuất hiện triệu chứng hãy gọi lớn kêu cứu, và lập tức để bác sĩ khám.

EPIPEN® được kê đơn tại Nhật Bản có sẵn ở dạng 0,3mg và 0,15mg.



Hình: thuốc dạng 0,3mg

Triệu chứng đường tiêu hóa	<ul style="list-style-type: none">● Nôn liên tục● Đau bụng mạnh và dai dẳng (không chịu đựng được)
Triệu chứng đường hô hấp	<ul style="list-style-type: none">● Co thắt cổ họng và ngực● Ho như tiếng chó sủa● Thở khò khè● Khản tiếng● Ho mạnh và liên tục● Khó thở
Triệu chứng toàn thân	<ul style="list-style-type: none">● Môi và móng tay tái nhợt● Khó bắt được mạch · mạch không đều● Ý thức mơ màng● Mệt rã rời● Són tiểu và phân

Nguồn: EPIPEN® để sử dụng thông thường (Hiệp hội Dị ứng Nhi khoa Nhật Bản) cải biến

Cũng có thể xảy ra “sốc phản vệ” đe dọa đến tính mạng!

“Sốc phản vệ” là một phản ứng dị ứng toàn thân gây ra nhiều triệu chứng khác nhau ở da, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa, v.v..

Trong trường hợp nghiêm trọng, có thể xảy ra các triệu chứng (sốc phản vệ) đe dọa đến tính mạng như mất ý thức và tụt huyết áp, cần phải cấp cứu kịp thời.



Giám sát y tế: Arakawa Koichi, Trưởng viện nghiên cứu dị ứng khu vực Bắc Kanto trực thuộc trung tâm phúc lợi xã hội KIBO NO IE
Tổ chức phi lợi nhuận hiệp hội y tế tỉnh Gunma

Phát hành : Sở Y tế và Phúc lợi Tỉnh Gunma, Phòng vệ sinh thực phẩm và cuộc sống
〒 371-8570 1-1-1 Otemachi, Thành phố Maebashi, Tỉnh Gunma
☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp
Phát hành tháng 1 năm 2024

HƯỚNG DẪN VỀ DỊ ỨNG THỰC PHẨM TRONG THẢM HỌA

Tiếng Việt

Những năm gần đây, ở Nhật Bản xảy ra nhiều trận động đất, mưa lớn, bão... Khi có thảm họa, nguy cơ xảy ra các triệu chứng về dị ứng thực phẩm tăng lên.

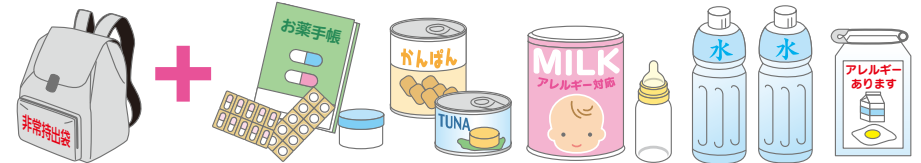
Trong hướng dẫn này, để giảm thiểu rủi ro chúng tôi xin giới thiệu về những điều cơ bản mà thường ngày cần chuẩn bị để phòng chống thảm họa và những việc cần làm khi có thảm họa xảy ra.



Hãy chuẩn bị túi mang đi để dùng cho trường hợp khẩn cấp

Hãy chuẩn bị những đồ vật sau đây cùng túi và bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.

- Thuốc và bản photo của sổ tay sử dụng thuốc
- Thực phẩm không gây dị ứng, sữa không gây dị ứng, bình sữa và nước
- Vật gì đó để báo cho những người xung quanh biết rằng mình có dị ứng (nhãn dán, thẻ tên, v.v.)



Với thực phẩm không gây dị ứng, thường ngày hãy mua dự trữ để có thể dùng trong ít nhất 2 tuần.

Trong trường hợp xảy ra thảm họa quy mô lớn, dự kiến thực phẩm dành cho người dị ứng, sữa dành cho trẻ sơ sinh và thức ăn dặm cho trẻ sẽ khó kiếm hơn thực phẩm thông thường.

Vì vậy, thường ngày việc mua dự trữ để dùng trong ít nhất 2 tuần được khuyến khích.



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 kiểm tra bếp ăn từ thiện và nội dung vật tư hỗ trợ

Hãy kiểm tra xem có sử dụng chất gây dị ứng khi chế biến hay không.

Tuy nhiên, vì nhiều loại thực phẩm được nấu với số lượng lớn nên có khả năng một lượng nhỏ thực phẩm có thể bị trộn vào.

Về các vật tư hỗ trợ dùng cho dị ứng hãy thảo luận với nhân viên hành chính và người phụ trách chế biến.



Khi nhận được đồ ăn, hãy dạy trẻ thảo luận với gia đình trước khi ăn

Những người xung quanh có thể cho con bạn đồ ăn vì lòng tốt.

Hãy dạy trẻ chỉ ăn thực phẩm đã được phụ huynh kiểm tra thành phần.



Hãy báo cho những người xung quanh biết mình bị dị ứng thực phẩm để phòng ngừa sự cố do ăn nhầm

Hãy cho những người xung quanh biết rằng mình bị dị ứng thực phẩm bằng cách dán nó lên quần áo ở nơi dễ nhìn thấy.

Cũng có thể viết vào băng keo vải và dán lên.

Hãy phòng ngừa sự cố do ăn nhầm.

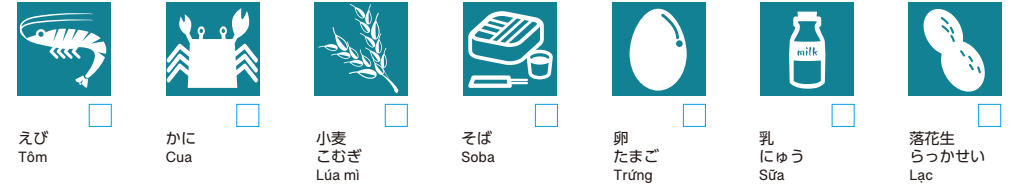
Ngoài ra, hãy báo cho nhân viên hành chính (ví dụ: nhân viên trung tâm sơ tán) biết việc mình bị dị ứng thực phẩm sớm để có thể nhận được hỗ trợ.



Hãy xác nhận các biểu thị về dị ứng và báo với những người xung quanh

Người bị dị ứng thực phẩm, hãy chỉ vào tranh tượng hình tương ứng bên dưới hoặc đánh dấu vào ô để nói cho những người xung quanh

Chất gây dị ứng bắt buộc phải biểu thị



Chất gây dị ứng nên biểu thị (cũng có trường hợp không được biểu thị)



- Chất gây dị ứng được biểu thị ở Nhật Bản và nước ngoài có thể không giống nhau.
- Từ tháng 4 năm 2025 hạt óc chó trở thành thực phẩm bắt buộc phải biểu thị.

Hãy chú ý thêm về các biểu thị sau

Dù trên nhãn biểu thị nguyên liệu không có ghi thành phần gây dị ứng, nhưng chất gây dị ứng có thể bị lẫn vào trong quá trình sản xuất.

Ví dụ mì Udon

Trên dây chuyền sản xuất ra sản phẩm này đang sản xuất "Soba".

Ví dụ về cá cơm phơi

Đánh bắt cá cơm có trộn lẫn cả "cua".

Ví dụ về bánh kẹo, đồ ăn vặt

Cơ sở sản xuất sản phẩm này đang được dùng để sản xuất các thực phẩm có chứa trứng, sữa, lạc.