

Dix stratégies pour réduire le risque de réactions allergiques graves

La seule façon de prévenir une réaction allergique est d'éviter le déclencheur de l'allergie. La moindre trace d'un allergène alimentaire peut déclencher une réaction allergique grave. Malgré les efforts déployés, les accidents et la contamination croisée peuvent arriver.

Sécurité Allergie a élaboré les recommandations qui suivent pour les élèves aux prises avec des allergies alimentaires graves afin d'aider à réduire le risque d'exposition.

Les élèves à risque doivent prendre la responsabilité d'assurer leur propre sécurité. Cela signifie qu'ils doivent suivre les dix règles suivantes :

1. Garder leur auto-injecteur avec eux en tout temps.
2. Savoir comment utiliser l'auto-injecteur et être en mesure d'apprendre aux autres à offrir de l'aide en cas d'urgence.
3. Ne pas consommer d'aliments si l'auto-injecteur n'est pas à portée de main.
4. Porter une pièce d'identité médicale comme un bracelet MedicAlert®.
5. Se laver les mains avant et après les repas.
6. Toujours lire les étiquettes des produits alimentaires et ne manger que des aliments sécuritaires.
7. Éviter les aliments présentant un risque élevé, tels les aliments en vrac et les aliments qui contiennent souvent des substances allergènes (p. ex., la crème glacée, les pâtisseries et les aliments ethniques qui renferment souvent des noix ou des arachides).
8. Poser des questions sur les aliments préparés ailleurs qu'à la maison.
9. Ne pas échanger ni partager les aliments, les ustensiles ou les contenants alimentaires.
10. Manger au même endroit à l'école (pour les plus jeunes enfants). Toujours déposer les aliments sur une serviette ou un napperon.

Pour en savoir plus sur les allergies graves en milieu scolaire, visitez EpiPen.ca.