यदि खाद्य एलर्जीका लक्षणहरू देखा परेमा･･･

एलर्जिका कारक खानाहरु सेवन गर्दा, शरीरमा विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्दछन।
यदि निम्न मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखा परेमा, एपिनेफ्रिन सेल्फ-इन्जेक्टर "EPIPEN®" प्रयोग गर्नुपर्छ।
यदि केही लक्षणहरू देखिएका छन् भने, मद्दतको लागि ठुलो स्वरले चिच्याउनुका साथै तुरुन्तै चिकित्सकलाई देखाऔ।

जापानमा EPIPEN®
0.3mg र 0.15mg फर्मुलेसन उपलब्ध छन।

चित्र: 0.3mg फर्मुलेसन

पाचन अंग सम्बन्धी लक्षण	• बारम्बार उल्टी भइरहनु • लगातार धेरै (असहनीय) पेट दुख्नु
श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षण	• घाँटी र छातीमा कसिलोपन • कुकुर भुकाई जस्तो खोकी • स्वाँस्वाँ हुनु • स्वर अथवा घाँटी खसखस हुनु • लगातार असहनीय खोकी • श्वासप्रश्वासमा गाह्रो
शारीरिक लक्षणहरु	• ओठ र नङ पहेंलो हुनु • अनियमित या पल्स महसुस गर्न गाह्रो • अर्धचेत हुनु • थकित महसूस हुनु • पिसाब वा दिसा फुस्किनु

स्रोत: सामान्य प्रयोगको लागि EPIPEN® को परिमार्जन (जापान पेडियाट्रिक एलर्जी सम्मेलन)

जीवन नै जोखिममा पार्ने एनाफिलेक्टिक सक हुने खतरा!

एनाफिलाक्सीस (anaphylaxis) एक प्रणालीगत एलर्जी प्रतिक्रिया हो जसले छाला, श्वासप्रश्वास प्रणाली, रक्तसंचार प्रणाली, पाचन प्रणाली, आदिमा विभिन्न लक्षणहरू निम्त्याउँछ।
गम्भीर अवस्थामा, अर्धचेत हुने या रक्तचाप कम हुने जस्ता जीवननै लान सक्ने लक्षणहरू (एनाफिलेक्टिक सक्) निमत्याउन सक्छ। जसका लागि तत्काल आपतकालीन प्रतिक्रियाको आवश्यकता हुन्छ।

चिकित्सा पर्यवेक्षण: स्याखाई फुकुसि होजिन किबोनो इए फुजोकु किता खान्तो एलर्जी केंक्यूज्यो (डाइरेक्टर: आराखावा हिरोखाजु)
गुन्मा मेडिकल एसोसिएसन

जारि गर्ने संस्था : गुन्मा प्रिफेक्चर स्वास्थ्य कल्याण विभाग/खाद्य तथा सरसफाई डिभिजन
〒371-8570 गुन्मा केन,मायवासि सी,ओते माचि 1-1-1
☎027-226-2424　✉shokuseika@pref.gunma.lg.jp
जनवरी 2024 मा जारी

प्रकोपका लागी खाद्य एलर्जी गाइड

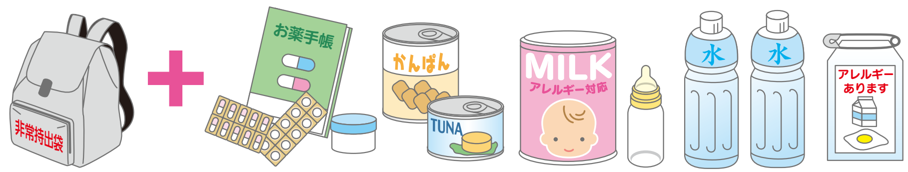
नेपाली संस्करण

हालैका वर्षहरूमा, जापानमा धेरै प्रकोपहरू उत्पन्न भएका छन। जसमा आँधी, भीषण वर्षा र भूकम्पहरू लगायत छन।
प्रकोपको समयमा, एलर्जीका लक्षणहरू विकास हुने जोखिम धेरै हुन्छन।
यस गाइडमा जोखिम कम गर्नको लागि, आधारभूत विपद् रोकथामका उपायहरूका अतिरिक्त, वास्तवमा प्रकोपको सामना गर्नुपर्दा अपनाउनु पर्ने कुराहरू बारे जानकारी दिनेछौं।

आपतकालिन समयका लागि छुट्टै झोला तयार गरौं

आपतकालीन झोला र आपतकालीन किटको साथै निम्न तयारीहरु गरौं

- औषधि र औषधि नोटबुकको प्रतिलिपि
- एलर्जी-अनुकूल खाना, एलर्जी-अनुकूल दूध, बच्चाको बोतल र पानी
- एलर्जीको बारे अरूलाई जानकारी दिने कुराहरु (स्टिकर, नाम ट्याग, आदि)



कम्तिमा पनी दुई हप्ताको लागी एलर्जी-अनुकूल खानेकुराहरूको तयारी गरौं।

ठूला प्रकोपका बेला, सामान्य खानाहरुको तुलनामा एलर्जी-अनुकूल खाना, शिशुको दूध, र बच्चाको खाना प्राप्त गर्न गाह्रो हुन सक्छ।
तसर्थ, कम्तिमा पनी दुई हप्ताको लागी पुग्ने एलर्जी-अनुकूल खानेकुरा भण्डारणको प्रस्ताव गरीएको छ।

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

खाना बनाउने र राहत आपूर्ति सामग्रीहरु चेक जाँच गरौं।

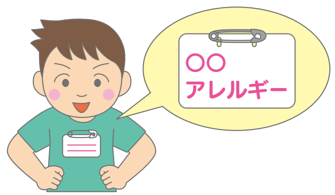
एलर्जीका कारक तत्व हरु खाना पकाउन प्रयोग गरिएको छ छैन भनेर चेक जाँच गरौं।
यद्यपि, कतिपय खानाहरु धेरै मात्रामा पकाइने हुनाले मिसावटको सम्भावना पनी हुन सक्छ।
सहायता एलर्जीक खाद्यपदार्थका बारे प्रशासनिक कर्मचारी वा खाना पकाउने ब्यक्ति सँग परामर्श गरौं।

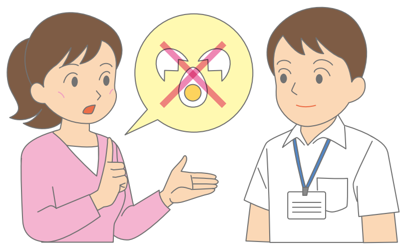
कसैले खानेकुरा दिएमा, खानु अघि परिवारका सदस्यहरूसँग सल्लाह गरेर खान सिकाऔं।

वरपरका मानिसहरूले बच्चालाई माया गरेर खानेकुरा दिन पनी सक्छन्।
बच्चाहरूलाई जहिले पनी आमाबाबुले चेकजाँच गरेका खाना मात्र खान सिकाऔं।

एलर्जिक ख़ानाले हुन सक्ने दुर्घटना रोक्नका लागी वरपर सबैलाई एलर्जीको बारे जानकारी दिऔं।

एलर्जिक खानाले हुन सक्ने दुर्घटना रोक्नका लागी वरपर सबैलाई एलर्जीको बारे जानकारी दिऔं।
वरपरका मानिसहरूलाई खाद्य एलर्जी भएको थाहा दिनका लागी लगाएको कपडाको देखिने ठाउँमा लेखेर टास्ने गरौं।
टेपमा लेखेर टास्दा पनी ठीक हून्छ।
एलर्जिक खानाले हुन सक्ने दुर्घटनाको रोकथाम गरौं।
साथै,एलर्जिक खानाका राहत सामाग्री सहज रूपमा लिनका लागी सरकारी अधिकारीहरूलाई (निकासी केन्द्रका कर्मचारीहरू लगायत) खाद्य एलर्जीका बारे सकेसम्म छिटो थाहा दिऔं।





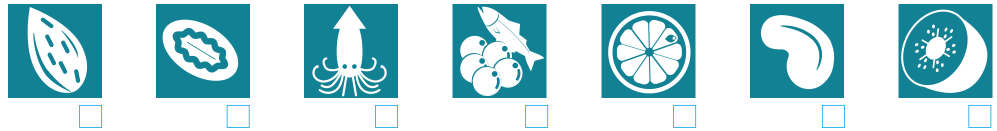
एलर्जीको लेबलहरु हेरी आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई सजग गराऔं।

खाद्य एलर्जी भएको अवस्थामा, तलको उपयुक्त चित्रमा अंकित गर्ने वा बक्समा राइट चिह्न लगाई वरपरका मानिसहरुलाई जानकारी गराऔं।

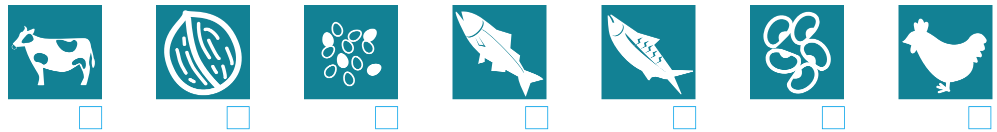
सूचति गराउनु पर्ने कुराहरु

えび झींगा माछा	かに गंगटा	小麦 こむぎ गहुँ	そば फापर	卵 たまご अण्डा	乳 にゅう दूध	落花生 らっかせい बदाम

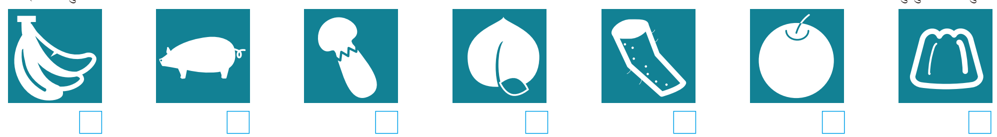
एलर्जीहरू देखाउन सफारिसि गरएिको तर (सुचति नगरएिको पनि हुन सक्छ)



アーモンド आलमोंड	あわび Abalone	いか Squid	いくら इकुरा (माछाको अण्डा)	オレンジ सुन्तला	カシューナッツ काजू	キウイフルーツ किवी



牛肉 ぎゅうにく गाईको मासु	くるみ ओखर	ごま तिल	さけ Salmon	さば Mackerel	大豆 だいず भटमास	鶏肉 とりにく कुखुराको मासु



バナナ केरा	豚肉 ぶたにく सुँगुरको मासु	まつたけ च्याउ (माचूताके)	もも आरु	やまいも तरुल	りんご स्याऊ	ゼラチン जिलेटिन

- जापान र अन्य देशमा सुचित एलर्जीहरू नमिल्न सक्छन्।
- 2025 अप्रिल बाट ओखर पनी अनिवार्य रूपमा सूचित गराउनू पर्ने एलर्जीमा समाबेश गरिएको छ।

निम्न सुचित विवरणमा पनि ध्यान दिऔं

यदि सामग्रीहरूमा एलर्जीको लेबल छैन भने पनि, उत्पादन प्रक्रियामा मिश्रित भएको हुन सक्छ।

उदोन को उदाहरण उदोनको उत्पादन लाइनमा "सोबा" पनी उत्पादन गरीन्छ।

शिरासु सीद्रा माछाको उदाहरण मुख्य उत्पादनको शिरासु माछा मार्ने विधिद्वारा सङ्कलन गरिन्छ जसमा "गंगटा" पनि मिसिएर आउने गर्छ।

खाजाका उदाहरणहरू खाजा उत्पादन हुने कारखानामा अण्डा, दूध र बदाम सम्मिलित रूपमा उत्पादन हुने गर्छ।