

# Nhân Viên Trong Ngành Thực Phẩm Cần Hiểu Về Các Tác Nhân Gây Ra Dị Ứng

**Thực phẩm chứa chất gây dị ứng** có thể gây **nguy hiểm** đối với sức khỏe của bạn và khách hàng của bạn, thậm chí có thể gây tử vong. Tuy nhiên, một số biện pháp đơn giản có thể đảm bảo bạn và khách hàng của bạn được thông tin đầy đủ, và cho mọi người đều có một trải nghiệm an toàn. Phản ứng dị ứng là một phản ứng của hệ thống miễn dịch. Ở một số người, dị ứng thực phẩm có thể gây ra các triệu chứng nặng hoặc thậm chí là một phản ứng đe dọa tính mạng được biết đến là sốc phản vệ (tai biến dị ứng nghiêm trọng).

## 9 Loại dị ứng thực phẩm hay gặp



Đậu Phộng



Động Vật Biển Có Vỏ



Trứng



Các Loại Hạt Có Vỏ Cứng



Lúa Mì



Cá



Sữa



Đậu Nành



Mè

## Triệu chứng khi bị dị ứng

- Nổi mề đay
- Da đỏ hoặc phát ban
- Cảm giác châm chích hoặc ngứa trong miệng
- Sưng mặt, lưỡi và/hoặc môi
- Buồn nôn và/hoặc tiêu chảy
- Đau bụng
- Ho hoặc thở khò khè
- Chóng mặt và/hoặc hoa mắt
- Sưng họng và/hoặc dây thanh quản
- Khó thở
- Mất ý thức

## Cách xử lý khi bị dị ứng

**Gọi 911 và tìm kiếm sự chăm sóc y tế khẩn cấp!**

- Nói cho người đang gặp bất kỳ triệu chứng kể trên ngừng ăn ngay lập tức.
- Nếu người đó có sẵn thuốc cấp cứu như bút tiêm tự động EpiPen, có thể sử dụng ngay bởi nhân viên ngành dịch vụ thực phẩm đã được qua đào tạo cách sử dụng EpiPen.



## Phương pháp phòng tránh dị ứng

### 1. Nhận thức của nhân viên dịch vụ thực phẩm:

- Quen thuộc với thực đơn hiện tại.
- Có khả năng nhận biết tất cả các chất gây dị ứng được sử dụng trong nơi làm việc.
- Liên hệ với người quản lý của bạn để có thông tin về chất gây dị ứng.

### 2. Ngăn chặn lây nhiễm chéo các chất gây dị ứng

- Sử dụng các bề mặt cắt thực phẩm khác nhau trước và sau khi xử lý thực phẩm có chất gây dị ứng.
- Rửa sạch và khử trùng thiết bị và bề mặt tiếp xúc thực phẩm trước và sau khi xử lý thực phẩm có chất gây dị ứng.
- Rửa tay và thay găng tay trước và sau khi xử lý thực phẩm có thể gây dị ứng.

## Các yếu tố làm gia tăng nguy cơ gây ra dị ứng

- Lây nhiễm chéo thực phẩm có thể gây dị ứng với thực phẩm không gây dị ứng
- Tuổi tác
- Thiếu thông tin về chất có khả năng gây dị ứng trên thực đơn
- Bị hen suyễn
- Lịch sử bệnh từ gia đình
- Thiếu kiến thức
- Bị dị ứng khác với một số loại khác



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services