

## RECOMANACIONS:

Recomanacions a nivell informatiu per a les famílies de l'escola:

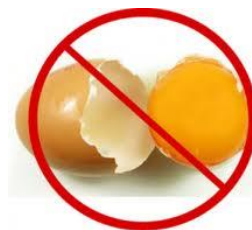
- EVITAR ELS FRUITS SECS A L'ESCOLA , ni xocolates amb fruits secs (xocolates combinades, Nocilla, Nutella...)
- EVITAR els pans amb fruits secs.
- Tenir en compte que moltes cremes hidratants o olis corporals estan fets amb olis essencials de fruits secs i/o ou de base.
- Alguns dels infants al·lèrgics no són encara conscients de les seves limitacions, per tant tot allò que els adults i els altres companys de l'escola fem per garantir un ambient segur, serà de gran ajuda.
- La vostra ajuda és una gran mostra d'empatia i solidaritat.

# FULLETÓ

## INFORMATIU:

### AL·LÈRGIES

### ALIMENTÀRIES



**MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ I COMPRENSIÓ !!!!**

## QUÈ ÉS UNA AL·LÈRGIA?

És la reacció anòmala del sistema immunitari davant d'un component que entén com una amenaça. Una al·lèrgia alimentària es produeix quan , en ingerir un aliment, el cos reacciona com si patís un atac. No té res a veure amb una intolerància (com a la lactosa) o la celiaquia (mecanisme no al·lèrgic).

Totes les al·lèrgies no tenen motius aparents i es poden desencadenar a qualsevol edat i persona. Fins i tot hi ha infants que en tenen moltes i són multi-al·lèrgics.

## COM ES POT PRODUIR LA REACCIÓ?

Es pot produir si la persona al·lèrgica menja, toca o olora el grup d'aliments al que és al·lèrgic.

## QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES?

- A la pell: inflor llavis, llengua o gola, urticària, ronxes, vermellor...
- A l'aparell digestiu: vòmits, diarrea i dolors abdominals.
- A nivell respiratori: conjuntivitis, rinitis, edema de glotis (dificultat per l'entrada d'aire), xiulets al pit...
- A nivell cardiovascular: síncope (pèrdua de consciència), arítmies i xoc anafilàctic.

## QUINES AL·LÈRGIES HI HA ACTUALMENT A L'ESCOLA?

-**OU I ELS SEUS DERIVATS:** Brous, caramels, laminadures, cereals, formatges, embotits, flams, cremes, pastissos, gelats, batuts, maionesa, gelatina, pastisseria, galetes, pa per arrebossar, pasta, purés, salses, xocolates, patates fregides, avecrem, menjar per mascotes, pinsos, cremes corporals, vacunes...

-**FRUITS SECS:** ametlles, avellanes, nous, anacards, pinyons, soja, sèsam, cacauets, Nocilla, Nutella, farines de fruits secs, gelats, cereals, pastes, sèmols, orxata, dolços, gelats, xocolata, pa de llavors, productes cosmètics com olis i cremes...

- **LLEGUMS:** lleties, cigrons, pèsols, soja, mongeta blanca...

- **PRÉSSEC, KIWI**

- **PROTEÏNA DE LA VACA:** llet i els seus derivats (iogurts, formatges, postres...)

- **SUCRES,** sorbitol i edulcorants

- **PEIX I MARISC**

## COM PODEM CONTRIBUIR A OFERIR UN ENTORN LLIURE DE RISCOS ?

-No oferir MAI cap tipus d'aliment a l'infant, que no sigui el que aporta la família. Un infant al·lèrgic pot desenvolupar més al·lèrgies i no se li poden introduir els aliments com a la resta.

-Procurar rentar la cara i mans dels infants després d'esmorzar i dinar o fer qualsevol àpat i abans d'entrar a l'escola. Seguint aquestes pautes tots els infants podran gaudir de la seva escolarització amb seguretat i normalitat.

- Demanar informació a les famílies: sempre hi ha una opció apta per a tots/es.

Una reacció anafilàctica , si no es tracta amb urgència, pot portar a la mort i sempre necessita tractament i reacció urgent.

Davant de qualsevol reacció cal trucar urgentment al **061**