



創建過敏無憂的兒童護理機構 Allergy Safe Child Care Facilities

什麼是過敏無憂的兒童護理機構？

在兒童護理場所中管理食物過敏問題，是工作人員、家長和兒童應當共同承擔的責任。雖然兒童護理機構不可能杜絕引起過敏的食物，卻可以盡力為有食物過敏問題的孩子創造安全的環境。創建過敏無憂的兒童護理設施涉及以下內容：

- 遵循相關政策和程序，降低護理機構中的兒童意外接觸到已知可引起過敏反應的食物的風險。
- 為每個食物過敏的兒童配備一個護理計畫，其中包括一份該兒童「全身性過敏反應急救計畫」(Anaphylaxis Emergency Plan) 副本。該計畫解釋了一旦發生過敏反應應當採取的措施。如需獲取「全身性過敏反應急救計畫」的空白副本，請訪問加拿大過敏與臨床免疫學學會 (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology)，網址：<https://csaci.ca/patient-school-resources/>
- 經常對工作人員進行培訓，確保他們具備相關知識和技能，能夠在兒童出現過敏反應時做出響應，並對其進行護理。

什麼是過敏反應？

當人體錯把食物中的某種蛋白質（過敏原）當作有害物質時，過敏反應便會出現。過敏反應可能很輕微，也可能十分嚴重。食物過敏需要認真對待。具體措施包括避免會引起過敏反應的食物，以及在不小接觸後進行適當的應對。嚴重過敏反應的學名是「全身性過敏反應」(anaphylaxis，英文讀音為an-nah-fil-axe-is)。它常發生迅速，如不及時救治可能會導致死亡。

嚴重過敏反應有哪些症狀？

嚴重過敏反應的症狀可以在吃下或接觸到食物後幾分鐘便開始出現，但一般發生於2小時內。儘管罕見，症狀可能會幾小時才出現。

過敏反應的症狀可以因人而異。即便是同一個人，每次過敏的症狀也可能不同。最危險的症狀包括呼吸困難或血壓降低。過敏反應的症狀包括：

- **呼吸**：咳嗽、氣喘、氣短、胸痛或胸悶、咽喉發緊、聲音嘶啞、鼻塞或類似於花粉熱的症狀（例如流涕、鼻癢、易流淚和打噴嚏），以及吞嚥困難
- **心臟**：血壓降低的跡象，例如脈搏無力、暈眩、頭暈或昏倒
- **皮膚**：蕁麻疹、（舌頭、嘴唇或面部）腫脹、瘙癢、發熱、發紅、皮疹，以及皮膚發白或發藍

- **腸胃**：嘔吐、噁心、腹痛或腹瀉
- **其他**：焦慮、頭痛、口中有金屬味，或女性子宮痙攣

應該如何處理嚴重過敏反應？

當開始出現過敏反應時，請務必立即做出響應，不要等待。應立即注射名為腎上腺素（epinephrine，英文讀音eh-puh-NEH-fren）的藥物。即便是在不必要的情況下為孩子注射了腎上腺素，也不會對其造成傷害。

腎上腺素通常預裝在自動注射器內，這一藥物有助於逆轉過敏反應的症狀，可以挽救孩子的生命。

處理嚴重過敏反應的步驟

1. 立刻使用自動注射器。把腎上腺素從大腿外側中部的肌肉注入，如情況緊急，無需脫下衣物
2. 撥打**9-1-1**或當地的緊急救助電話
3. 讓孩子躺下，雙腿稍稍抬高。如果他們感覺噁心或要嘔吐，應讓其側臥。不要叫他們坐起或站立。如果孩子感到呼吸困難，就讓他們坐起來
4. 切勿留下小孩獨自一人
5. 如果孩子的過敏症狀並無好轉或惡化，可在注射第一劑腎上腺素的5分鐘後再注射一劑
6. 確保孩子被送至醫院

上文根據以下資料整編：Anaphylaxis in Schools and Other Settings（學校和其它場所中的全身性過敏反應），版權2005-2016 Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology（加拿大過敏與臨床免疫學學會）。

兒童看護人員應接受哪些培訓？

工作人員應具備相關知識和技能，能夠在兒童出現嚴重過敏反應時做出響應，並對其進行護理。每個對食物過敏的兒童都應該能立即得到經過培訓和具備相關知識的看護人員的照顧。

每一位兒童看護人員均需知道：

- 嚴重過敏反應的徵兆和症狀
- 對於出現嚴重過敏反應的兒童該如何應對
- 何時需撥打**9-1-1**或當地的緊急救助電話，以及如何就相關的健康問題進行溝通

- 每個孩子的過敏情況，以及如何幫助孩子避開這些食物過敏原
- 每個孩子的護理計畫和「全身性過敏反應急救計畫」(Anaphylaxis Emergency Plan) 放在甚麼地方
- 每個孩子的腎上腺素自動注射器放在甚麼地方及其使用方法

兒童看護人員可以採取哪些措施，來創建過敏無憂的兒童看護機構？

護理計畫和腎上腺素自動注射器

- 與家長一起，為每個對食物過敏的兒童制定一個護理計畫，其中包括該兒童的全身性過敏反應急救計畫 (Anaphylaxis Emergency Plan)
- 在尊重孩子隱私的同時，將每個孩子的護理計畫和「全身性過敏反應急救計畫」(Anaphylaxis Emergency Plan) 放在方便取閱的地方
- 將每個孩子的自動注射器存放在安全但沒有上鎖的地方，並確保所有工作人員都能方便拿取

用餐和零食時間

即使是微量的過敏原也可能引起過敏反應。

- 就餐前後，讓所有孩子和工作人員用肥皂和清水洗淨雙手，這樣做可以防止食物殘留在玩具、衣物或其他表面上
- 就餐前後，應清潔所有的桌面和用餐檯面
- 將餐盤和餐具放在餐巾上，而不是直接放在桌子上
- 孩子就餐時，應有工作人員在場監督
- 不允許孩子交換或共享/共用食物、餐具、餐巾或盛裝食物的容器
- 提供給食物過敏孩子的所有食物，均需經過其家長事先同意
- 如不能確定某種食物是否安全，請不要將它提供給有食物過敏的孩子。可要求家長提供替代食物
- 將食物貯存在幼兒拿不到的地方
- 如要舉辦任何涉及食物的活動，均需事先與家長溝通

購買和準備食物

- 學會如何從食物標籤上確認食物過敏原。欲瞭解有關過敏原標記的更多資訊，請訪問 Canadian Food Inspection Agency (加拿大食品檢驗局) 網站 www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290
- 每次購買食物或收到運送來的食品時，均應閱讀成分表。包裝食物中的配料可能會隨時在不預先通知的情況下發生變化。不要假定之前派發過的食物就一定安全

- 確保處理或儲存的所有食物都有標記清晰的成分表。這包括剩飯剩菜、自製食物以及由家人或員工帶入機構內的食物
- 在處理不同的食物期間，應該洗手並清潔餐具器皿和備食檯面這樣做可防止過敏原交叉污染
- 在合適的情況下，要求家長、訪客和較年長的兒童不要帶入可導致過敏反應的食物，幫助兒童看護機構預防食物過敏。一些食物過敏原對於不存在過敏反應的兒童來說是重要的營養來源。若非必要，不應在護機構內禁止這些食物。每家機構應對食物過敏的最佳方案各不相同

作為家長，我應如何幫助兒童看護機構預防食物過敏？

- 向看護機構提供一份您孩子的「全身性過敏反應急救計畫」(Anaphylaxis Emergency Plan) 副本，該計畫由您孩子的醫生填寫
- 提供書面同意書，同意工作人員在需要時為您的孩子注射腎上腺素。不要簽署任何文件，以豁免看護機構因未給孩子注射腎上腺素而需承擔的責任
- 向看護機構提供孩子所需的自動注射器。要及時更換自動注射器，以免其過期失效。及時更換即將過期的自動注射器
- 考慮讓孩子佩戴 MedicAlert® 識別物件
- 向看護設施提供可供孩子安全食用且不易腐爛的食物，以備不時之需

待孩子足夠成熟時，便可學習如何為自身安全擔負一定的責任。當孩子做好準備時，要教他們：

- 如何避開他們的食物過敏原。這包括教導他們不要把諸如鉛筆或玩具這樣的等物品放入口中，並且只食用經您批准的食物
- 如果認為自己出現了過敏反應，要告訴他人
- 隨身攜帶腎上腺素自動注射器，並學會如何使用

如需瞭解有關兒童食物過敏的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #100a 兒童和青少年的嚴重食物過敏](#)。

更多資訊

如果您有食物過敏方面的疑問，請撥打**8-1-1**，向註冊營養師諮詢。

如需有關認識和控制全身性過敏反應的更多資訊，請訪問：

- Food Allergy Canada (加拿大食物過敏組織) www.foodallergycanada.ca
- Anaphylaxis in Schools and Other Settings (學校和其它場所中的全身性過敏反應) https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf (PDF 1.68 MB)