

Asociația Română de Educație în Alergii

Ghid practic pentru SIGURANȚA copiilor cu alergii

în grădiniţe/şcoli

dedicat cadrelor didactice

Ce este ALERGIA şi CUM O RECUNOAȘTEM?

Alergia este o reacție de apărare exagerată a organismului, care apare atunci când acesta întâlnește alergeni (**din alimente, din aer/respiratori, din medicamente sau înţepătura de insecte),** pe care corpul nu le poate procesa.

Alergia este o afecțiune medicală cronică, care afectează calitatea vieții și, în condiții necontrolate poate să devină **urgenţă medicală (cu risc fatal).**

Reacțiile alergice pot apărea oricând, chiar și în lipsa unui diagnostic stabilit anterior.

Recunoaște simptomele unei reacții alergice!

Iată **cele mai frecvente simptome** ale unei reacții alergice:

✓strănuturi, secreții nazale, mâncărimi de nas sau nas înfundat;

✓ochi înroșiți, lăcrimare;

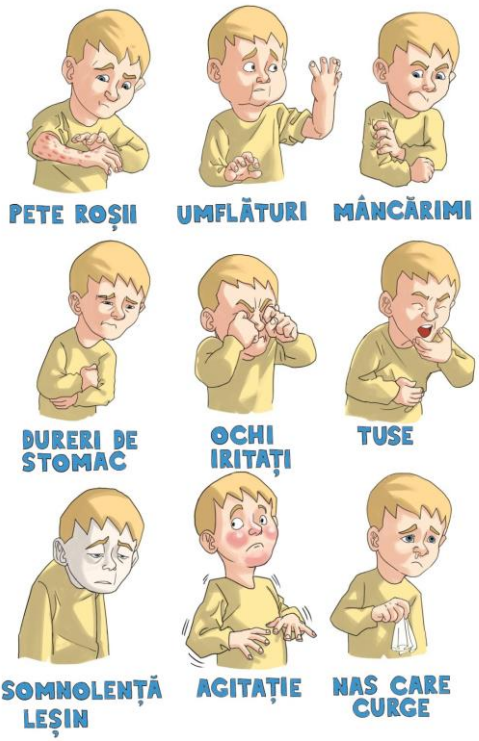
✓erupții la nivelul pielii, mâncărime piele/în gât, umflături la nivelul feţei;

✓răgușeală apărută brusc, tuse;

✓dificultăți de respirație, respirație șuierătoare;

✓vomă sau scaune diareice, dureri de stomac;

✓ somnolenţă, leşin, agitaţie.



Intervenția RAPIDĂ poate salva o viață!

Care sunt principalii ALERGENI ALIMENTARI?

(alergenii alimentari legiferaţi apar îngroşat pe etichetele produselor)



Care sunt principalii ALERGENI RESPIRATORI?

(aeroalergeni)

Polen de arbori (mesteacăn, arin, fag, alun, frasin -primăvara)

Polen graminee (iarbă de gazon, “febra fânului” - primavara-vara)

Polen de buruieni (ambrozie, pelin -vara-toamna)

Acarienii din praful de casă

Mucegaiuri de interior şi de exterior (primăvara-vara-toamna)

Saliva, mătreaţa animalelor de companie (pisică, câine, etc.)

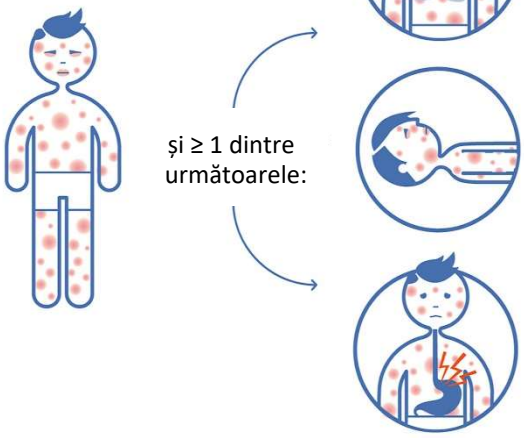


CUM RECUNOSC RAPID ANAFILAXIA/ȘOCUL ANAFILACTIC?

Anafilaxia este considerată cea mai severă reacție alergică → URGENȚĂ MEDICALĂ!!!

Anafilaxia este foarte probabilă atunci când sunt îndeplinite oricare dintre următoarele 2 criterii:

1. Debutul rapid al unei boli (minute până la câteva ore) cu **afectarea pielii, a mucoaselor sau a ambelor** (de exemplu: urticarie generalizată, mâncărime sau înroșire a pielii, umflare a buzei-limbii-luetei/omușorului) .

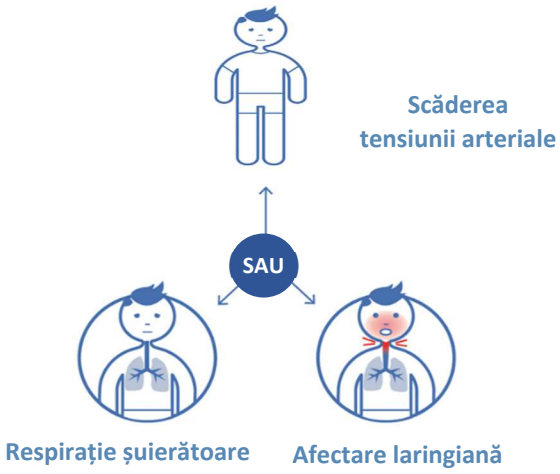


A. Afectare respiratorie:
(ex: lipsa de aer, respirație șuierătoare - wheezing, stridor sau sunet anormal, ascuţit, de tonalitate înaltă care se aude în inspirație și care traduce existența edemului laringian.

B. Afectarea circulației:
Scăderea tensiunii arteriale, leșin, pierderea bruscă a stării de conștiență, incontinență (pierdere involuntară de urină sau materii fecale).

C. Simptome gastro-intestinale severe:
(ex: crampe abdominale severe, vărsături repetitive)

2. **Scăderea tensiunii arteriale** sau **respirație șuierătoare** sau **afectare laringiană** (modificarea timbrului vocii, stridor, durere la înghițire – odinofagie) cu debut brusc, după câteva minute până la câteva ore de la expunerea la un alergen cunoscut sau foarte probabil pentru pacientul respectiv, chiar și în absența afectării tipice a pielii (ex: urticarie, înroșire, mâncărime).



Dacă un copil prezintă simptomele sugestive pentru anafilaxie:
Localizează **TRUSA PERSONALĂ** cu **MEDICAȚIA DE URGENȚĂ** și urmează **PLANUL DE ACȚIUNE**,
dacă ai acordul părintelui, continuă cu administrarea autoinjectorului (pașii 1-5):
SUNĂ RAPID la 112 și anunță „ANAFILAXIE”!!
(sau roagă pe cineva să sune)

Solicită ambulanță cu prezența unui **MEDIC!**

Informează și persoanele de contact! Rămâi alături de copil!

Aşază copilul în poziţie confortabilă şi foloseşte RAPID (prin haine) autoinjectorul cu ADRENALINĂ sau ADRENALINA! Salvează o VIAȚĂ!









1. Luați autoinjectorul în mână, cu degetul mare ținut foarte aproape de capacul
albastru și strângeți pumnul în jurul dispozitivului (vârful portocaliu jos).
2. Cu cealaltă mână scoateți capacul de siguranță **albastru.**

3. Țineți autoinjectorul la o distanță de aproximativ 10 cm de partea exterioară a coapsei, așa cum se arată în schema 2.
Vârful portocaliu trebuie îndreptat spre partea exterioară a coapsei.

4. Înfigeți autoinjectorul ferm în partea exterioară a coapsei, la un unghi drept (90 de grade), așa cum vi se prezintă în schema 2b.
(ascultați click-ul)

5. Țineți ferm dispozitivul în coapsă timp de 5 secunde.
Injecția este acum completă și fereastra de pe stiloul injector este ascunsă.
Masați cu blândețe zona de injectare timp de 10 secunde.
Dacă în 5 minute copilul nu îşi revine, foloseşte al 2-lea autoinjector din dotare, urmând aceiaşi paşi ca la primul.
Notează ora administrării/lor.
Informează ambulanţa de ora administrării autoinjectorului /autoinjectoarelor.

Cum recunosc criza de ASTM?

Factori declanșatori posibili:

- **aerul rece și uscat, schimbările de temperatură**
- **exercițiul fizic intens**
- **expunerea la aeroalergeni, cloramină, poluanți, mirosuri puternice**
- **emoţiile**





În criză de ASTM utilizaţi medicaţia inhalatoare (Ventolin) din trusa personală a copilului!

Aşază copilul în poziţie confortabilă, încurajează-l, rămâi alături de el, supraveghindu-l!



REGULI de PREVENȚIE pentru siguranţa copiilor cu alergii alimentare

- ✓ **Spălarea riguroasă a mâinilor** cu apă și săpun ÎNAINTE **și DUPĂ** atingerea sau consumul alimentelor – ca regulă generală în şcoală/gradiniţă
- ✓ **Regulile Clasei cu elevi alergici, simple şi clare, afişate :**
  - Spălarea pe mâini inclusiv după masă,
  - Fără alergeni alimentari în sala de clasă (Asigură un spaţiu sigur de lucru, fără alergeni alimentari, pentru copilul alergic! Verifică materialele didactice care pot conţine alergeni alimentari!)
  - Nu împărţim mâncarea între noi!
  - Nu folosim obiectele personale ale copilului alergic!
  - Păstrăm clasa curată! Ștergem masuţele, băncile!
  - Spune dacă un coleg/o colegă se simte rău!
  - Suntem buni colegi şi avem grijă unii de alţii!
  - Aerisim frecvent clasa!
- ✓ **Comunicarea deschisă**, repetată periodic şi la nevoie, în echipa PĂRINTE - CADRU DIDACTIC - MEDIC/ ASISTENTĂ la şcoală/gradiniţă, pentru a găsi soluţia personalizată pentru un mediu sigur pentru integrarea copilului alergic.
- ✓ Se recomandă **informarea părinților colectivului clasei** în legătură cu posibilele situatii de risc și găsirea unor variante câștig-câștig pentru toți copiii: înlocuirea dulciurilor cu fructe, mici rechizite și jucării pentru ocaziile festive.
- ✓ **Se recomandă activități de conștientizare a unicității personale** și de dezvoltarea a empatiei, toleranței în rândul copiilor, diminuarea bullying-ului (lecturi povești terapeutice, jocuri de rol).

CUM POȚI SĂ AJUȚI? Acţionează!

- ✓ **Copilul alergic aflat în îngrijirea dvs. va avea PLANUL DE ACȚIUNE personalizat** (model print pe site-ul: educatie-alergii.ro, avizat de medicul alergolog sau medicul pediatru) şi **TRUSA PERSONALĂ CU MEDICAȚIA DE URGENȚĂ (cu copia planului de acţiune): Permite accesul facil la trusa personală cu medicaţia de urgenţă!**
- ✓ **Stabiliţi în echipă RESPONSABILUL/ Responsabilii** din gradiniţă/şcoală pentru copilul alergic, care să cunoască planul de acţiune (să deţină o copie), localizarea trusei cu medicaţia de urgenţă şi aplicarea lor în caz de reacţie alergică uşoară sau severă, criză astm!
- ✓ **Ai incredere în copilul alergic** dacă spune că nu se simte bine, şi
- ✓ **În caz de reacţie alergică/criză astm, ACȚIONEAZĂ conform planului** de acţiune al copilului alergic
- ✓ **Apelează cu încredere la susținerea consilierului școlar!** Planificați și proiectați împreună activități pentru integrarea reală a copiilor cu alergii.

Linkuri utile:

https://www.educatie-alergii.ro/resurse/
https://www.educatie-alergii.ro/alergii/c/anafilaxia/
https://www.educatie-alergii.ro/alergii/plan-de-actiune-in-anafilaxie-emis-de-sraic/
Descarcă informaţii detaliate aici:

Copii cu alergii cunoscute, în clasa noastră – model/exemplu:

Nume Elev/Copil alergic	Alergii cunoscute	Număr telefon părinte
1……	1……	1……
2……	2……	2……
3……	3……	3……