Checklist AREA

Vacanțe și călătorii cu alergii

Pregătire clară pentru familii,școli, tabere și însoțitori

Un mic plan înainte de plecare poate însemna mai multă liniște, mai puțin stres și reacții gestionate corect atunci când contează.

Principiul de bază: medicația esențială la îndemână, informația clară pentru cei din jur și un plan scris, cunoscut de toți adulții responsabili.

Medicație la îndemână
Adrenalina șitratamentul prescris nustau în cală sau într-un bagaj greu de accesat.

Comunicare clară
Cazarea, transportul,tabărași restaurantul primesc informații simple, scrise.

Plan de acțiune
Însoțitorii știucând cer ajutor,unde este kitul medical și ce pași urmează.

✓

Fișă rapidă înainte de plecare

Nume copil/adult: _____	Alergii cunoscute: _____
Destinație și perioada: _____	Contact de urgență: _____
Medic curant/alergolog: _____	Număr local de urgență: _____

Partea 1. Pregătirea înainte de plecare

Bifează ce este relevant pentru voi.Adaptarea depinde de vârsta copilului,tipul alergiei,istoricul reacțiilor și destinație.

1 Înainte de plecare

□ **Plan medical:** am verificat planul de acțiune, diagnosticul și medicația recomandată pentru călătorie.	□ **Documente:** am copii după rețetă/scrisoare medicală și planul de anafilaxie, dacă există risc.
□ **Destinație:** am notat cel mai apropiat spital, farmacie și numărul local de urgență.	□ **Traducere:** am pregătit denumirea alergenilor în limba destinației.
□ **Asigurare:** am verificat acoperirea pentru urgențe, alergii și consultații medicale în străinătate.	□ **Însoțitori:** toți adulții care au grijă de copil știu ce are de evitat și ce fac în caz de reacție.

2 Bagajul medical

□ **Adrenalină:** autoinjectoarele/dozele prescrise sunt la îndemână și în termen de valabilitate.	□ **Două doze:** dacă există risc de anafilaxie, am discutat cu medicul despre necesarul de două doze.
□ **Bagajdemână:** medicamentele esențiale nu sunt puse în bagajul de cală.	□ **Acces rapid:** adrenalina nu este în compartimentul de sus, ci acolo unde poate fi luată imediat.
□ **Medicație curentă:** tratamentul pentru astm, rinită, dermatită sau alergii este pregătit pentru toată perioada.	□ **Rezervă:** există medicație suficientă pentru întârzieri, zile suplimentare sau pierderea unui bagaj.

Regula de aur: medicamentele esențiale și adrenalina prescrisă rămân în bagajul de mână și la îndemână.

Partea 2. Drumul, cazarea și mesele

3 Transport: avion, mașină, tren sau autocar

□ **Avion/transport:** am verificat politica operatorului privind alergiile, medicamentele și alimentele proprii.	□ **Aeroport/îmbarcare:** am sosit mai devreme și am informat personalul dacă există risc de anafilaxie.
□ **Suprafețe:** dacă riscul alimentar o impune, ștergem masa, cotierele și zonele atinse frecvent.	□ **Mâncare sigură:** avem gustări/mese proprii pentru drum, întârzieri și escale.
□ **Regula copilului:** „mănânc doar alimente verificate de adultul responsabil”.	□ **Plan de reacție:** însoțitorii știu unde este kitul medical și când se sunăla112.

4 Cazare, tabără sau excursie

□ **Cazare:** am anunțat alergiile importante înainte de sosire.	□ **Bucătărie/frigider:** am verificat dacă putem depozita alimente sau medicamente în siguranță.
□ **Tabără/excursie:** responsabilul are planul scris, medicația și datele de contact.	□ **Activități:** copilul are medicația de urgență la activități, nu doar în cameră.
□ **Mediu interior:** am întrebat despre animale, mucegai, fum, parfumuri sau iritanți relevanți.	□ **Urgență:** am stabilit traseul către cea mai apropiată unitate medicală.

5 Mese, restaurante și alimente

□ **Card de alergii:** avem un mesaj scurt în limba locală, cu alergenele de evitat.	□ **Ingrediente:** întrebăm despre sosuri, condimente, uleiuri, garnituri și contaminare încrucișată.
□ **Meniu simplu:** alegem preparate cu ingrediente ușor de verificat.	□ **Buffet:** evaluăm riscul de contaminare înainte de a alege această variantă.
□ **Etichete:** citim eticheta de fiecare dată, chiar dacă produsul pare cunoscut.	□ **Fără presiune:** copilul nu este convins să guste „puțin” din ceva neverificat.

Partea 3. Card rapid de siguranță

Pentru reacții severe,urmați planul scris primit de la medic și instrucțiunile serviciului de urgență.

1. Recunoaște

Semne posibile: urticarie extinsă, umflare buze/pleoape, tuse, wheezing, răgușeală, dificultăți de respirație, vărsături repetate, amețeală, paloare, stare de slăbiciune sau pierderea conștienței.

2. Acționează

Dacă există semne de anafilaxie, administrează adrenalina conform planului de acțiune. Nu întârzia adrenalina pentru antihistaminic sau corticosteroid.

3. Sună

Apelează 112 sau numărul local de urgență. Spune clar: „reacție alergică severă/anafilaxie”, vârsta, simptomele, alergenul suspect și dacă s-a administrat adrenalină.

6 Checklist de plecare: ultima verificare

□ Medicamentele esențiale sunt la îndemână, nu în cală.	□ Planul de acțiune este printat și salvat în telefon.
□ Alimentele sigure pentru drum sunt pregătite.	□ Adulții însoțitori știu unde este kitul medical.
□ Copilul știe regula alimentelor verificate.	□ Hotelul/tabăra/școala a primit informațiile necesare.
□ Numerele de urgență sunt salvate.	□ Data de expirare a adrenalinei/medicamentelor a fost verificată.

Mini-card pentru restaurant / hotel / tabără

MESAJ ÎN ROMÂNĂ

Am alergie severă la: _____
Vă rog să verificați ingredientele și riscul de contaminare încrucișată.
Nu pot consuma produse care conțin sau pot conține acest alergen.
În caz de reacție severă, sunați la 112.

MESAJ ENGLEZĂ

I have a severe allergy to: _____

Please check ingredients and cross-contact risk.
I cannot eat products that contain or may contain this allergen.
In case of severe reaction, call emergency services.

Notă medicală

Acest checklist nu înlocuiește recomandările medicului și planul personalizat de acțiune. În anafilaxie, adrenalina intramusculară este tratamentul de primă linie, iar serviciile de urgență trebuie apelate conform planului de acțiune.

Surse orientative pentru structurare: AAAAI, FARE, CDC Yellow Book, CDC Food Allergy Guidelines for Schools, ASCIA, Allergy & Anaphylaxis Australia, WAO Anaphylaxis Guidance 2020.