



Asociația Română de Educație în Alergii  
Adresa: Bulevardul Mircea Eliade, nr. 18,  
Sector 1, București, biroul nr. 1  
Telefon: +40745080808  
E-mail: [contact@educatie-alergii.ro](mailto:contact@educatie-alergii.ro)

Salut!

În România sunt mii de copii diagnosticați cu afecțiuni de tip alergic. Îngrijirea lor presupune respectarea unor măsuri de siguranță care pot părea la prima vedere imposibile și copleșitoare. Dacă, printr-un complex de împrejurări, în perioada următoare ajungi să îngrijești un copil diagnosticat cu o afecțiune de tip alergic iată câteva

### INFORMAȚII UTILE:

- este important să ai acces, în original sau copie, la **documentele medicale**, în primul rând diagnosticul concret și recomandările medicale. În măsură în care acestea nu sunt disponibile, contactează la distanță medicul alergolog, de preferat chiar pe cel care monitorizează cazul în discuție;
- dacă în documentele medicale există un **plan de acțiune** formalizat pentru astm sau anafilaxie revizuieste-l, verifică disponibilitatea medicamentelor, termenul lor de valabilitate și consultă la distanță specialistul, pentru a fi pregătit să gestionezi o eventuală situație de urgență. Pentru a te pregăti cât mai bine în recunoașterea unei reacții alergice severe și gestionarea corectă a unui episod de anafilaxie urmărește ghidul video aici: <http://tiny.cc/egz7lz>;
- dacă afecțiunea alergică de care suferă copilul este una **cronică** și necesită un tratament zilnic pentru controlarea condiției date, continuă administrarea tratamentului dat și păstrează legătura cu medicul curant, telefonic sau prin alte metode electronice la distanță, pentru eventuale modificări ale schemei terapeutice care ar putea surveni în perioada următoare;
- recomandările pentru îngrijirea unui copil diagnosticat cu una sau mai multe afecțiuni alergice pot face referire la următoarele situații date:

#### 1. Alergii alimentare:

- restricțiile alimentare sunt *personalizate* de la caz la caz;
- există și reguli generale pe care le vei aplica oricărui caz dat: *citește* de fiecare dată eticheta fiecărui produs sau ingredient pe care îl folosești. În cazul în care sunt raportate alergii alimentare severe, *oferă* doar alimentele de care ești 100% sigur că nu conțin ingrediente responsabile de declanșarea alergiei sau urme ale acestora. *Alege* cu precădere alimente ambalate, cu etichete clare pentru a evita riscul de contaminare alergenă încrucișată care ar putea să apară în condiții de fabricare, transport sau depozitare a alimentelor;
- detalii complete despre regulile ce trebuie respectate în bucătărie aici: <https://www.educatie-alergii.ro/wp-content/uploads/Informa%C8%9Bii-utile-pentru-gestionarea-alergiilor-alimentare-severe-%C3%AEn-Restaurante.pdf>;
- detalii despre cum poți identifica pe eticheta unui produs alergenele reglementate prin lege aici: <https://www.infocons.ro/ro/i-declararea-unui-numar-de-14-alergeni-alimentari-pe-etichetele-produselor-alimentare-este-obligatorie-MjEzNjktMQ.html>.



**Împreună pentru copiii alergici!**



## 2. Alergii respiratorii:

- *limitează* sau *elimină* complet în funcție de nivelul de severitate factorii identificați ca alergeni din camera/casa în care petrece timp copilul în cauză (animale de companie, praf, polenuri, mușcături etc);
- *consultă* medicul curant dacă trebuie să administrezi diverse medicamente pentru a identifica riscurile aferente.

## 3. Alergii la insecte :

- *asigură-te* că hainele voastre și ale copilului nu au culori atractive pentru insecte, de tipul celor din gama galben-potocaliu, *nu folosi* produse cosmetice parfumate, în special cele cu esențe dulci și nu consuma în aer liber alimente, sucuri, legume și fructe dulci;
- *consultă* planul de acțiune și *urmează indicațiile* referitoare la gestionarea reacțiilor alergice fie că sunt ușoare sau severe.



## 4. Dermatita atopică:

- *respectă* regulile de igienă și *urmează indicațiile* date de medicul curant pentru îngrijirea corectă a pielii copilului;
- *consultă* la distanță medicul dermatolog sau alergolog pentru indicații suplimentare în condițiile în care apar agravări ale erupțiilor.

## 5. Reacții de hipersensibilitate medicamentoasă:

- *nu administra* niciun medicament fără să ai acceptul medicului curant;
- dacă te confrunți cu o situație de urgență și copilul are interdicții medicamentoase, sugerează-i medicului care gestionează cazul să consulte indicațiile date pe site-ul SRAIC: <https://www.sraic.eu/sites/default/files/Recomandari-Reactii-Adverse-Hipersensibilitate-Medicamente.pdf>

## ATENȚIE!!!

*Reacțiile alergice pot apărea oricând, chiar și în lipsa unui diagnostic formalizat.*

Este important să recunoști cele mai frecvente simptome ale unei reacții alergice. Acestea sunt:

- ✓ erupții la nivelul pielii, mâncărime, edeme (umflături);
- ✓ vomă sau scaune diareice, dureri de stomac;
- ✓ răgușeală apărută brusc, tuse;

**Împreună pentru copiii alergici!**

- ✓ dificultăți de respirație, respirație șuierătoare sau wheezing;
- ✓ ochi înroșiți, lăcrimare;
- ✓ strănuturi, cu secreții nazale, mâncărimi de nas sau nas înfundat.

Unele dintre aceste simptome se pot confunda cu simptomele unor afecțiuni virale. Consultă la distanță specialistul pentru a afla cum poți face diferența între ele.

**Reacția de tip anafilactic este o urgență medicală** și este detaliată în planul de acțiune.  
 Află mai multe despre aceasta aici: <http://tiny.cc/egz7lz>.



**RECUNOAȘTE RAPID ANAFILAXIA  
 FOLOSEȘTE RAPID ADRENALINA ÎN ANAFILAXIE  
 SUNĂ RAPID LA 112 ȘI ANUNȚĂ ANAFILAXIA**

Ca să-ți înlesnim memorarea semnelor unei reacții alergice severe, îți propunem următoarea **formulă mnemotehnică** :

**RAPID** sună la 112 dacă copilul are :

- R**espirație dificilă, răgușeală, respirație șuierătoare, tuse
- A**mețeală (leșin)
- P**rurit (mâncărime) și piele înroșită
- I**nsuficiență circulatorie acută cu scăderea tensiunii arteriale
- D**ureri abdominale, diaree, vărsături

### Atenție la componenta emoțională!

*Stresul poate fi un factor agravant al manifestărilor alergice. Alocă un interval suficient de mare de timp ca să îi explici copilului cine ești și de ce se află în îngrijirea ta. În funcție de vârsta lui, este posibil să fie deja familiarizat și să îți poată explica singur o parte din regulile de siguranță pe care le respectă în condițiile date ale afecțiunilor lui alergice. Ascultă-l și implică-l!*



**Împreună pentru copiii alergici!**



Asociația Română de Educație în Alergii  
Adresa: Bulevardul Mircea Eliade, nr. 18,  
Sector 1, București, biroul nr. 1  
Telefon: +40745080808  
E-mail: [contact@educatie-alergii.ro](mailto:contact@educatie-alergii.ro)

*Dacă nu poți intra în legătură cu un specialist sau ai nevoie de susținere adițională te rugăm să ne contactezi la [contact@educatie-alergii.ro](mailto:contact@educatie-alergii.ro) sau pe facebook [Asociația Română de Educație în Alergii](#). Pentru consiliere ne poți contacta și telefonic la 0745080808.*

**Împreună pentru copiii alergici!**