



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

DICAS PARA REDUZIR A **EXPOSIÇÃO** A ALIMENTOS ALERGÊNICOS



Pequenas ações podem ajudar a criar um ambiente mais seguro, especialmente para crianças ou adultos com alergias alimentares.

Dicas para reduzir a exposição em casa:

1. Organize os alimentos:

- Separe os alimentos alergênicos em prateleiras específicas ou identificados com etiquetas.
- Evite armazená-los próximos a outros alimentos para prevenir a contaminação cruzada.

2. Higienize bem os utensílios:

- Lave panelas, talheres e superfícies de preparo com água quente e detergente após contato com alimentos alergênicos.

3. Evite misturar utensílios:

- Use utensílios exclusivos para preparar alimentos que contenham alergênicos.

4. Leia rótulos com atenção:

- Verifique sempre os ingredientes de alimentos industrializados, mesmo de marcas conhecidas, pois fórmulas podem mudar.

5. Comunique toda a família:

- Certifique-se de que todos saibam quais alimentos devem ser evitados e os riscos envolvidos.

Dicas para reduzir a exposição na escola:

1. Informe a equipe escolar:

- Notifique professores e responsáveis sobre a alergia, explicando os cuidados necessários e alimentos proibidos.

2. Forneça a própria lancheira:

- Envie lanches preparados em casa para evitar riscos de contaminação ou consumo acidental.

3. Oriente as crianças:

- Ensine-as a identificar alimentos que podem conter alérgenos e a não compartilhar lanches.

4. Peça atenção em eventos escolares:

- Certifique-se de que a equipe esteja preparada para lidar com a alergia durante festas e atividades.

5. Tenha um plano de emergência:

- Garanta que a escola saiba como agir em caso de reação alérgica e tenha acesso a medicamentos necessários, como antialérgicos ou epinefrina.

A prevenção começa com a informação e organização! Com cuidados simples e comunicação clara, é possível reduzir os riscos e garantir a segurança de quem tem alergias alimentares.