



## اسکول میں اپنے بچے کی الرجیز پر قابو پانا

تقریباً 4-6% بچوں کو غذائی الرجی ہوتی ہے؛ اسکول میں بچوں کو زود حسی (anaphylaxis) (ایک زندگی کے لیے خطرہ الرجی کا ردعمل) کی سب سے عام وجہ غذائی الرجی ہے۔ نیویارک شہر محکمہ تعلیم میوے، دودھ یا دیگر الرجی سے میرا اسکولی ماحول یا غذائی خدمات فراہم نہیں کرتا ہے اس لئے حادثاتی طور پر رابطے کا خطرہ ہمیشہ رہتا ہے۔ کوئی بھی اسکول الرجی سے میرا ماحول کی ضمانت نہیں دے سکتا۔

ہم یہ یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ آپکے بچے کو اسکول میں بہترین ممکنہ دیکھ بھال میسر ہو۔ ہم الرجیز، غذائی تحفظ اور طلبا کی صحت کو سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ اسکا مطلب ہے کہ والدین، طبی فراہم کنندگان اور اسکول کی ٹیم کو آپکے بچے کی الرجی کو قابو میں رکھنے کے لیے ملکر کام کرنے کی ضرورت ہے۔

### بطور والدین/ نگرانی فراہم کنندہ کے آپکا کردار

- والدین/ نگرانی فراہم کنندہ کو اسکول نرس سے جتنی جلد ممکن ہو [Allergy Response Plan](#) تیار/تجزیہ کرنے اور یہ تعین کرنے کے لیے ملنا چاہیے کہ طالب علم کیفیٹیریا سے کیا غذائیں کھا سکتا ہے۔
  - آپکے حوالے کے لیے، اسکول فوڈ مینیو [link](#) پر پایا جاسکتا ہے۔
- اپنے بچے کے ڈاکٹر سے یہ فارمز مکمل کرنے کی گزارش کریں:
  - [Allergy/Anaphylaxis Medication Administration Form \(MAF\)](#)
  - [Medical Review of Student with Severe Allergies Form](#)
- ان فارمز پر ہنگامی صورت میں معلومات رابطہ کے جدید ہونے کو یقینی بنائیں۔ مکمل شدہ فارمز اسکول نرس کو دے دیں۔
- آپکے بچے کی الرجیز کو قابو میں رکھنے کے لیے اسے ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیاں اسکول نرس کو فراہم کریں۔
  - اگر ایک ایپی پین تجویز کیا گیا ہے، اسکول یہ یقینی بنائے گا کہ epi-pen کو کلاس روم، لنچ روم اور کھیل کے میدان میں آپکے بچے کے نزدیک رکھا جائے۔ یا، اگر آپکا بچہ ایپی پین خود استعمال کرنے کے قابل ہے تو اسے ایپی پین اپنے ساتھ رکھنے کی اجازت دی جائے گی۔ اسکول نرس کے پاس نرس کے دفتر میں بھی ایک ایپی پین دستیاب ہوگا۔
- اسکول نرس کو ان کھانوں اور اشیا کی فہرست فراہم کریں جن سے آپکے بچے کو احتراز کرنا چاہیے۔
- اگر آپکے بچے کو دمہ ہے تو اسکول نرس کو مطلع کریں، کیونکہ جن بچوں کو الرجیز اور دمہ دونوں ہوں ان میں الرجی کا ردعمل زیادہ خراب ہوسکتا ہے۔
- اپنے بچوں کو انکی الرجیز کے بارے میں بتائیں تاکہ انہیں معلوم ہو کہ کن غذائی اشیا سے پرہیز کرنا چاہیے،
- یقینی بنائیں کہ آپکا بچہ جانتا ہے کہ دوسرے طلبا کے ساتھ کھانے کا تبادلہ نہ کرے اور اسکول میں دی گئی کوئی ایسی چیز نہ کھائے جس کے بارے میں یہ معلوم نہ ہو کہ اس میں کیا ہے۔

## آپکے بچے کا کردار

- اگر آپکا بچہ ایپی پین خود استعمال کرنے کے قابل ہے تو اسے ایپی پین اپنے ساتھ ہر وقت رکھنا چاہیئے۔
- آپکے بچے کو کھانے کو چھونے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے چاہییں، دوسروں کے ساتھ کھانا تبدیل نہیں کرنا چاہیئے، اسکول میں دی گئی کوئی ایسی چیز نہ کھانی چاہیئے جس کے بارے میں یہ معلوم نہ ہو کہ اس میں کیا ہے۔

## اسکول ٹیم کا کردار

- اسکول نرس اور اسکول کا فزیشن آپکے بچے کے ڈاکٹر اور اسکولی عملے کے ساتھ آپکے بچے کے لیے ایک بچاؤ اور ردعمل کا منصوبہ بنانے کے لیے کام کریں گے۔
- آپکے بچے کا اسکول یقینی بنائے گا کہ غذائی الرجی والے تمام طلبا کو تمام اسکولی سرگرمیوں میں شامل کیا جائے۔
- اسکولوں کو بچاؤ کی حکمت عملیاں اختیار کرنی چاہییں، بشمول؛
  - کیفیٹییریا اور کلاس روم دونوں میں "الرجی سے آگاہی" نشستیں
  - تفویض کردہ غذا سے مبرا زون
  - کلاس پروجیکٹ، جشن اور اسنیک میں الرجی پیدا کرنے والی اشیا سے گریز
- اسکولی عملے کے ممبران کو ممکنہ الرجی ردعمل کی صورت میں اقدامات کی تربیت دی جائے گی بشمول ایپی پین کے استعمال کے۔
- اگر کوئی الرجی ردعمل ہوتا ہے تو اسکول کا عملہ:
  - اسکول نرس کو مطلع کرے گا کہ الرجی ردعمل ہوا ہے اور EMS/911 کو فون کرے گا
  - آپ اور آپکے بچے کے طبی فراہم کنندہ سے رابطہ کرے گا