

# खाद्य संहिता तथ्य पाना #7

त पाई लाई संहिता का बारे मा के था हा हुनु पर्छ

WWW.HEALTHOREGON.ORG/  
FOODSAFETY

## एलर्जी तत्त्वहरू

**OAR 333-150-0000,  
च्याप्टर 1-201.10(B);  
2-102.11(C)(9); 3-602.11  
(B)(5)**

**1-201.10(B)**

"प्रमुख खाद्य एलर्जी तत्त्व"  
भन्नाले निम्न बुझिन्छ:

(a) दूध, अन्डा, माछा (जस्तै  
बास, फ्लाउण्डर, कोड र क्र्याब,  
लबस्टर वा झींगा माछा जस्ता  
क्रस्टेसियन माछा सहित) रूखको  
बदामहरू (जस्तै बदामहरू,  
पिकनहरू वा ओखरहरू), गहुँ,  
पिनटहरू र सोयाबिनहरू; वा  
(b) यस परिभाषाको उपखण्ड  
(1)(a) मा उल्लेख गरिएअनुसार  
खाद्यबाट निकालिएको प्रोटीन  
समावेश गर्ने खाद्य सामग्री।

**2-102.11(C)(9)**

एलर्जी प्रतिक्रिया भएको  
संवेदनशील व्यक्तिमा प्रमुख  
खाद्य एलर्जी तत्त्वले निम्त्याउन  
सक्ने प्रमुख खाद्य एलर्जी  
तत्त्वहरू र लक्षणहरूको रूपमा  
पहिचान गरिएका खानाहरूबारे  
वर्ग गर्ने।<sup>PF</sup>

**3-602.11(B)(5)**

खाद्य स्रोत पहिले नै सम्बन्धित  
अवयवको सामान्य वा सामान्य  
नामको भाग नभएसम्म खानामा  
समावेश भएका प्रत्येक प्रमुख  
खाद्य एलर्जीका लागि खाद्य  
स्रोतको नाम (जनवरी 1, 2006 मा  
प्रभावकारी)।<sup>PF</sup>

### जनस्वास्थ्य कारणहरू:

खानाबाट हुने एलर्जी प्रतिरक्षा  
प्रणाली समावेश गर्ने  
प्रतिक्रियाको एक विशिष्ट प्रकार  
हो। शरीरले खानामा एन्टिबडी  
उत्पादन गर्छ। विशिष्ट खाना  
खाएपछि र एन्टिबडीसँग  
बाँधिपछि, व्यक्तिमा एलर्जी  
प्रतिक्रिया हुन्छ।

जिम्मेवार व्यक्तिले प्रमुख खाद्य एलर्जी  
तत्त्वहरू र एलर्जी प्रतिक्रिया भएको  
संवेदनशील व्यक्तिमा प्रमुख खाद्य  
एलर्जी तत्त्वले निम्त्याउन सक्ने लक्षणहरू  
वर्णन गर्न सक्षम हुनुपर्छ।

खानाबाट हुने एलर्जीबारे रिपोर्ट गर्ने  
25 मध्ये एक अमेरिकीले, रेस्टुरेन्टहरूमा  
खानाबाट हुने एलर्जी र एनाफिलेक्सिस  
सञ्जालअनुसार विशेष खाना आवश्यक  
पर्ने ग्राहकहरू हुने सम्भावना बढ्दो छ  
भन्ने कुरा बताएको छ  
([http://www.foodallergy.org/  
section/welcoming-guests-with-with-  
food-allergies](http://www.foodallergy.org/section/welcoming-guests-with-with-food-allergies)).

आठ वटा खाद्य खानाबाट हुने सबै  
एलर्जिक प्रतिक्रियाहरूको 90% भाग हो।  
तिनीहरू निम्त्याउनुसार छन्:

1. दूध (जस्तै, बटर, दही, चिज,  
चकलेट दूध, आइस क्रिम र  
डेसर्टहरू)
2. अन्डा (अन्डा समावेश भएको कुनै  
पनि कुरा)
3. पिनट
4. रूखको बदामहरू (जस्तै ओखर,  
बदाम, हेलज, काजू, पिस्ता र  
पेकान)
5. माछा (जस्तै, फ्लाउण्डर, सालमोन,  
बास र कर्ड)
6. शेलफिस (जस्तै क्र्याब, लबस्टर र  
झींगा माछा)
7. गहुँ (जस्तै पाउरोटी, पिठो, रौक्स,  
रोटी, डेसर्टहरू, सुप बेसस र केही  
स्वादिलो पदार्थहरू) र
8. सोया (जस्तै तोफु र सस)।

जोखिमपूर्ण खानेकुराका प्रकारहरूमा  
डेसर्ट, सस, सलाद बार, बफेट, धेरै भुटेको  
खानाहरू र धेरै सामग्रीहरू भएका  
खानाहरू।

खानाबाट हुने एलर्जी भनेको केही खानेकुरा  
वा खाद्य पदार्थको उपभोग गर्ने सम्भावित  
गम्भीर प्रतिक्रिया हो। संवेदनशील भएका  
व्यक्तिहरूका लागि, प्रतिक्रिया मिनेट वा  
घण्टाभित्र हुन सक्छ र मध्यमदेखि  
जीवनलाई जोखिममा पुऱ्याउने लक्षणहरू  
हुन सक्छ। एलर्जी प्रतिक्रियाहरूमा खटिरा  
आउने, छाला फुल्ने वा दागहरू, मुख,  
अनुहार, जिब्रो झनझन बनाउने वा  
चिलाउने वा ओठ सुन्निने, वान्ता हुने र/वा  
पखाला लाग्ने, पेट दुख्ने, खोकी लाग्ने वा  
घरघराहट हुने, चक्कर लाग्ने र/वा टाउको  
दुख्ने कुरा समावेश हुन सक्छ।



**केही मानिसहरूका लागि, मननपर्ने  
खानाको थोरै मात्राले पनि एलर्जी  
प्रतिक्रिया निम्त्याउन सक्छ।**

घाँटी र भोकल कर्डहरू सुनिने र  
श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने। तपाईंले  
प्रतिक्रिया देखाउनुभयो भने,  
व्यवस्थापकलाई बताउनुहोस्।

यदि ग्राहक संकटमा हुनुहुन्छ भने, 911 मा  
कल गर्नुहोस् र मद्दत नआउँदासम्म  
ग्राहकसँग रहनुहोस्।

# खानाबाट हुने एलर्जीहरू

तपाईंलाई के जान्न आवश्यक छ



लाखौं मानिसहरूमा मध्यमदेखि जीवनलाई जोखिम पार्न सक्ने खानाबाट हुने एलर्जीहरू छ।

लाखौं मानिसहरूमा मध्यमदेखि जीवनलाई जोखिम पार्न सक्ने खानाबाट हुने एलर्जीहरू छ।



बदामहरू



रुखको बदाम



माछा



शेलफिस



अण्डाहरू



दूध



गहुँ



सोया

\* अतिथिलाई सधैं आफ्नै जानकारीपूर्ण निर्णय गर्न दिनुहोस्।

कुनै अतिथिले तपाईंलाई उनीहरूको पार्टीमा कसैलाई खाना एलर्जी छ भनी जानकारी गराउँदा, तलका चार R को पालना गर्नुहोस्:

- खानाबाट हुने एलर्जीसम्बन्धी सरोकार विभाग व्यवस्थापक वा जिम्मेवार व्यक्तिलाई **सन्दर्भ गर्नुहोस्**।
- ग्राहकमा भएको खानाबाट हुने एलर्जीको **समीक्षा गर्नुहोस्** र सामग्री लेबलहरू जाँच गर्नुहोस्।
- सम्भावित क्रस-सम्पर्कका लागि तयारी कार्यविधि जाँच गर्न **सम्झनुहोस्**।
- ग्राहकलाई **जवाफ दिनुहोस्** र तपाईंका निष्कर्षहरूबारे जानकारी गराउनुहोस्।

\* **क्रस-सम्पर्कका स्रोतहरू:**

- खाना पकाउने तेल, स्प्लेटर र खाना पकाउँदा निस्कने भाप।
- एलर्जी-रहित खानाहरू छुने वा सम्पर्कमा आउने एलर्जी-युक्त खानाहरू (जस्तै बदाम-रहित मफिनलाई छुने नट-युक्त मफिन)।

एलर्जीरहित खानाहरूको प्रक्रियाका लागि प्रयोग गरिने कुनै पनि खाद्य उपकरणलाई प्रयोग गर्नुअघि सफा र सेनिटाइज गरिनुपर्छ।

- सबै भाडाकुँडाहरू (जस्तै चम्चा, चक्कु, स्प्याटुला, चिमटा) कटिङ बोर्ड, कचौरा, पटहरू, फुड प्यान, सिट प्यान, खाना तयार पार्ने सतहरू।
- फ्राइर र ग्रिलहरू।
- सम्भावित खाद्य एलर्जी तत्वहरू छोएपछि हातहरू धुनुहोस् र पर्जाहरू परिवर्तन गर्नुहोस्।

\* **यदि कुनै अतिथिहरूमा एलर्जी प्रतिक्रिया छ भने, 911 मा कल गर्नुहोस् र व्यवस्थापनलाई सूचित गर्नुहोस्।**

