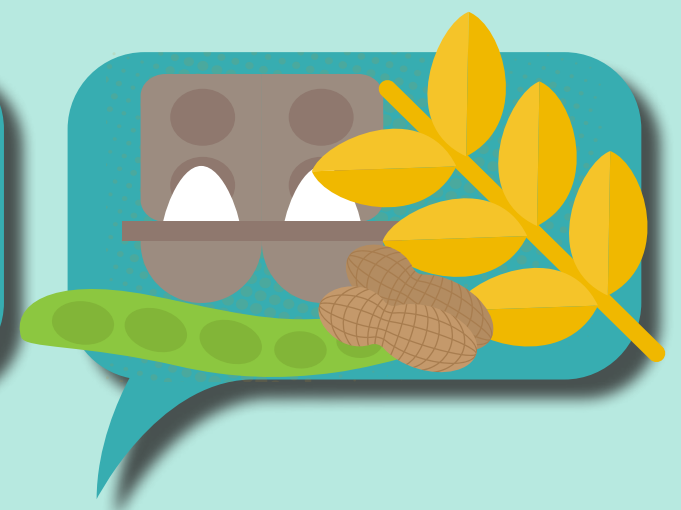


CÓMO TOLERAR LA INTOLERANCIA A LOS ALIMENTOS

Siete Puntos Clave para Mantenerse Seguro con las Alergias a los Alimentos



Avisar —

Su supervisor y los compañeros de trabajo deben saber que usted tiene una alergia a los alimentos.

Pedir Ayuda —

Pida que le avisen cuando algún alimento que se comparta contenga alérgenos.

Compartir —

Muéstreles a sus colegas dónde guarda su epinefrina y cómo administrársela.

Estar Atento —

Tenga cuidado cuando guarde su comida en un área común.

Verificar los Ingredientes —

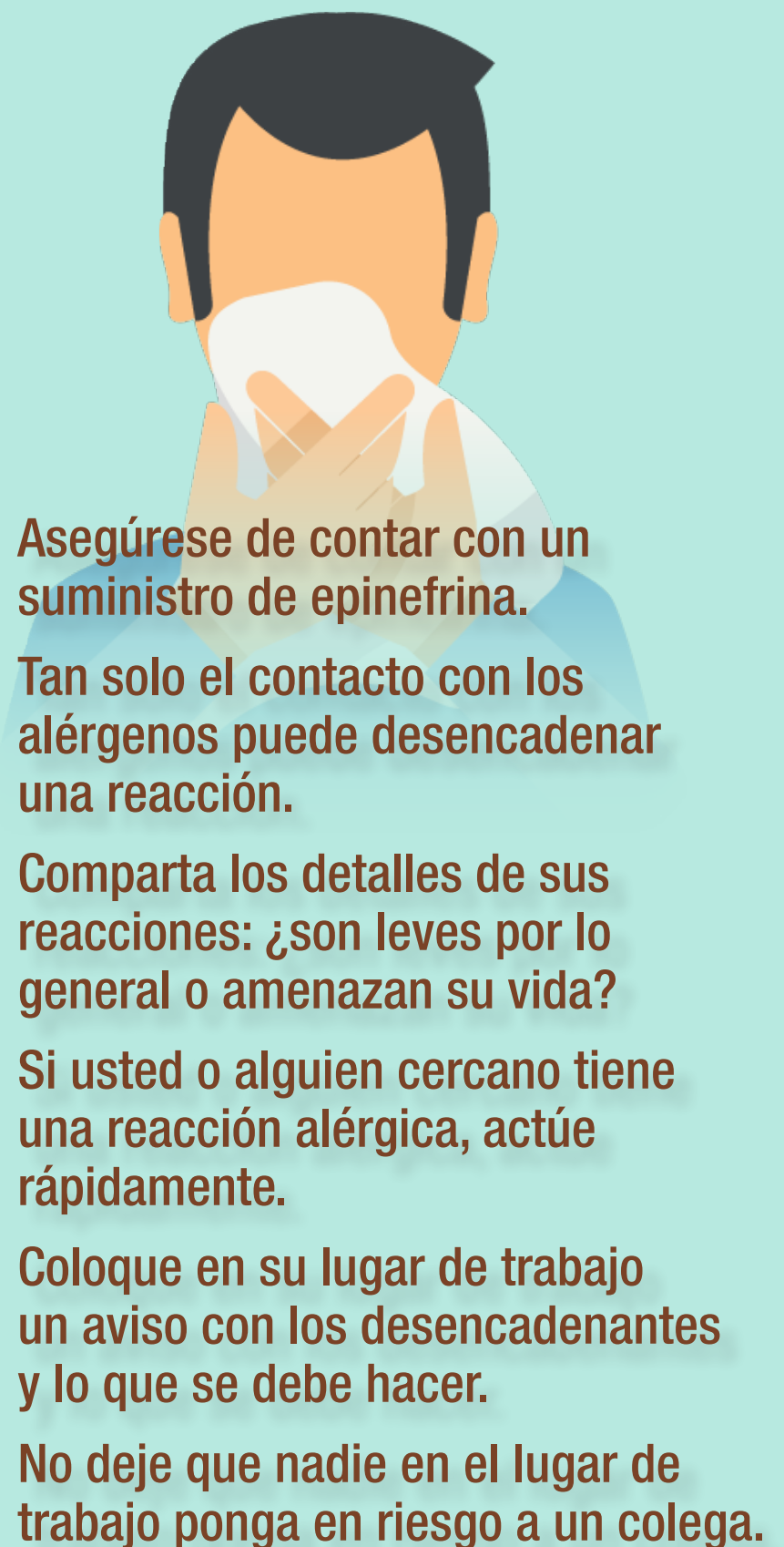
Cuando sus compañeros le ofrezcan alimentos para compartir.

Enseñar —

Indíqueles a sus compañeros de trabajo cómo reconocer una reacción alérgica.

Ser Específico —

Haga una lista de los alimentos que provocan esas reacciones.



Asegúrese de contar con un suministro de epinefrina.

Tan solo el contacto con los alérgenos puede desencadenar una reacción.

Comparta los detalles de sus reacciones: ¿son leves por lo general o amenazan su vida?

Si usted o alguien cercano tiene una reacción alérgica, actúe rápidamente.

Coloque en su lugar de trabajo un aviso con los desencadenantes y lo que se debe hacer.

No deje que nadie en el lugar de trabajo ponga en riesgo a un colega.

Las alergias a los alimentos afectan a unos 15 millones de personas en los Estados Unidos.

— Investigación y Educación sobre las Alergias a los Alimentos, "Datos y Estadísticas"

FUENTE: <http://www.nsc.org/learn/safety-knowledge/Pages/Ladder-Safety-One-Rung-at-a-Time.aspx>

Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en **nsc.org**.



Proud Member