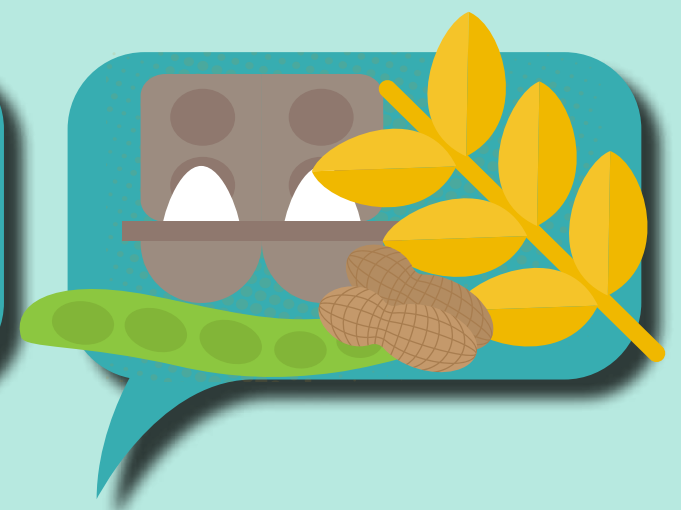


TOLERATING FOOD INTOLERANCES

Seven Keys to Staying Safe with Food Allergies



Tell —

Your supervisor and co-workers you have a food allergy

Ask for help —

Ask to be alerted when shared foods contain allergens

Share —

Show colleagues where your epinephrine is and how to administer it

Be Vigilant —

When storing your food in a communal area

Check Ingredients —

When offered food colleagues are sharing

Teach —

Let co-workers know how to recognize a reaction

Be Specific —

List the foods that cause reactions



Make sure you have a supply of epinephrine

Mere contact with allergens can trigger a reaction

Share details of your reactions ... are they typically mild or life threatening?

If you or someone near you is having an allergic reaction, act fast

Hang a notice of triggers and what to do at your work station

Don't let anyone in the workplace put a colleague at risk

Food allergies affect up to 15 million people in the United States

— Food Allergies Research & Education, "Facts and Statistics"

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

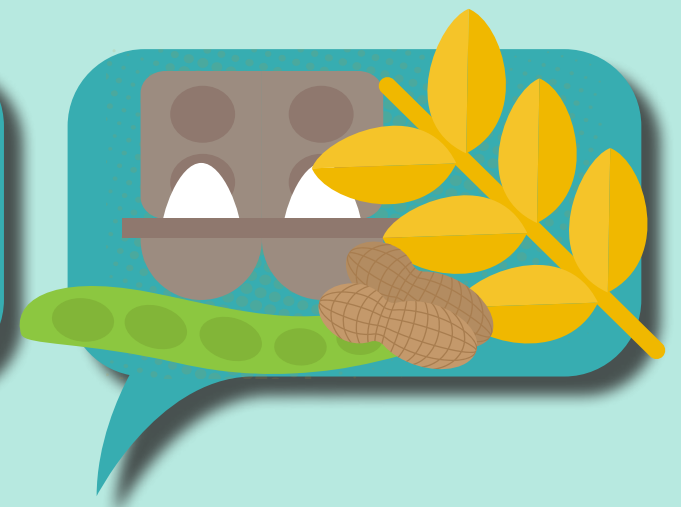
For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at nsc.org.



Proud Member

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 —

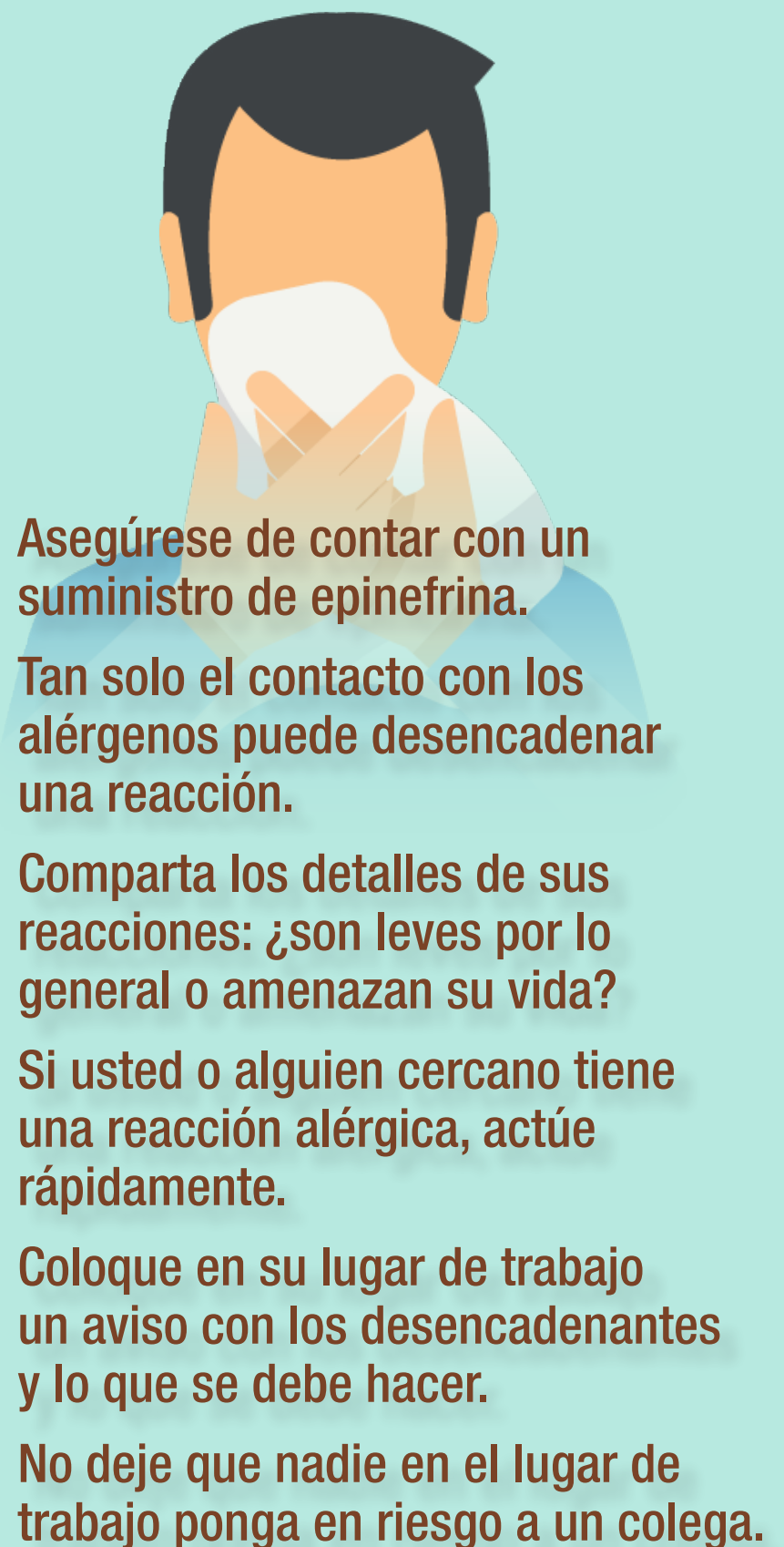
Cuando sus compañeros le ofrezcan alimentos para compartir.

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