

吃完東西要洗手

進食後用肥皂和水洗手是非常重要的，因為這樣才可以徹底洗清你手上的食物殘渣。一些嚴重食物過敏患者只是捉摸到致敏的東西也會產生過敏反應。



如果你的過敏朋友或同學感到不適，立刻尋求協助！

如果你朋友感到不適或懷疑自己接觸了致敏原，立刻告訴身邊的大人，或直接打999召救護車。他們可以幫你的朋友得到需要的協助和藥物。



過敏患者 至醒Friend



過敏是可以非常嚴重的，即使極少量致敏原也可以引起過敏反應。

常見的致敏原有蛋白、花生、塵蟎、花粉、小麥、黃豆、昆蟲、水產海鮮…等等。但其實也可以對任何物質過敏！

如果你身邊有人患上過敏症，看看以下貼士，學習如何做個過敏患者好夥伴！

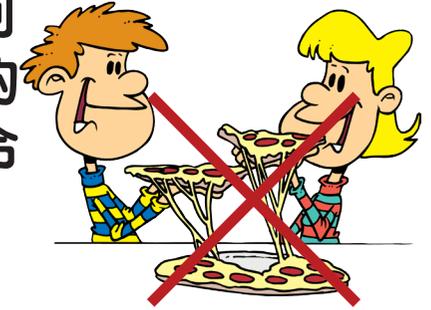
明白過敏是很嚴重的！

很難相信一些你經常會吃的食物竟然會危害其他人，但這是千真萬確！如果一個患有食物過敏的人接觸了他過敏的食物，他會變得非常不適，甚至需要入院！



不要和食物過敏患者分享食物

你可以和他們分享玩具和歡笑，但不要分享食物，因為這樣可以很危險。因為你的食物當中可能隱藏令他們過敏的材料，他們吃了會令他們非常不適！



不要孤立或嘲弄過敏患者

過敏病是不會傳染的！所以不需要避開你患上過敏病的同學仔。也不要取笑他們，被人取笑是非常傷心的，所以我們不要這樣對待任何人，要一起開心玩耍！

如果你看見有人被欺負，立刻告訴老師！



讓你所有朋友和同學一起快樂玩耍

有很多快樂的事情是不涉及食物的，例如聽音樂、踏單車、做運動、打電動也是一些你們可以一起做的有趣活動。這樣大家可以安全地玩得開心！

