

POLICY FÖR

# ALLERGIVÄNLIGA ARRANGEMANG



ua.

UNGA ALLERGIKER

# INNEHÅLL

Kost	1
Lokal	4
Starka dofter	6
Pollen och pälsdjur	9



# KOST

Mat är en viktig och rolig del av ett arrangemang men det är samtidigt något som personer med allergier ofta oroar sig för. Eftersom vi har deltagare med födoämnesallergier ställs det högre krav på maten, och vad det innebär kan ni läsa om i detta avsnitt. Det är för att både vi och ni ska vara säkra på att maten ni serverar är allergisäker, för att arrangemanget ska bli så bra som möjligt för alla deltagare!

## Kostpreferenser/allergier

Inledningsvis är det viktigt att särskilja allergier från kostpreferenser. Kostpreferenser är när en person av olika skäl väljer att avstå från särskilda livsmedel. Om en person har en allergi finns det inget val, då måste denna person undvika att få i sig livsmedlet för att slippa få en allergisk reaktion. En allergisk reaktion kan visa sig på olika sätt, men några exempel är klåda, utslag, magont, diarré, kräkningar, andnöd eller anafylaktisk chock. Vid en anafylaktisk chock behöver ambulans tillkallas. För att undvika dessa reaktioner är det viktigt att allergier tas för just allergier – och inte en preferens.

## Födoämnesallergier/intolerans/överkänslighet

Oavsett om det handlar om en allergi, intolerans eller överkänslighet är det viktigt att vara noggrann med maten som serveras. Det är svårt att veta hur en person reagerar vid kontakt med allergenet och därför ska försiktighet alltid beaktas. Detta gäller vid alla delar i matlagingsprocessen, som att använda olika skärbrädor och knivar, olika kastruller och att inte servera allergimat på samma fat som den vanliga maten. Oftast går det bra att använda samma redskap om de diskas ordentligt innan tillagning.

## Luftburna allergier

De flesta med födoämnesallergier blir bara sjuka om de äter livsmedlet, men det finns också de som blir sjuka av att bara vara i närheten av livsmedlet. Det kallas då luftburen allergi. Några exempel på livsmedel som kan ge en luftburen reaktion är nötter, ägg, fisk, skaldjur och citrus. Personer med luftburen allergi kan ofta inte äta mat som tillagats i närheten av livsmedlet de är allergiska mot, därför är det bäst att utesluta livsmedlet från allas mat.

Förutom mat och fika som serveras till deltagarna kan det vara nödvändigt att se över andra platser där livsmedlet kan dyka upp, som till exempel ett café eller en kiosk i lokalen. Vid luftburen nötallergi behöver till exempel allt som innehåller nötter tas bort från försäljningen den dagen. Vidare kan det vara nödvändigt att sätta upp skyltar i lokalen som undanber besökare att äta exempelvis nötter. Alla tänker kanske inte på att det kan vara livshotande för någon annan att öppna en påse nötter under evenemanget.

## Kontaminering

Det är viktigt att vara medveten om att även väldigt små mängder av ett livsmedel kan göra att en allergisk person får en reaktion. Kontaminering brukar man kalla det när allergener (de ämnen som orsakar allergi) råkar följa med till en rätt som

annars är allergisäker. Kontaminering kan ske vid tillagningsprocessen om samma redskap används till två olika maträtter. Det kan även ske om de färdiga rätterna är uppställda i närheten av varandra, så att det finns en risk att mat spiller över till en annan bytta. För att motverka kontaminering kan man vid buffé se till att ställa olika rätter en bit ifrån varandra. Det kan också vara bra att sätta upp skyltar om att det är viktigt att inte använda samma slev till flera olika byttor. Det enklaste är att undvika buffé och istället servera mat i individuellt packade kärl.

### **Vi som arrangörer ansvarar för:**

- ▶ Att tillhandahålla en tydlig allergilista till de som ansvarar för maten.
- ▶ Att vara behjälpliga vid menyförslag anpassade efter de behov vi har.
- ▶ Att göra kompletterande inköp om en deltagare endast kan äta en sort av ett livsmedel.

### **Ni som tillagar/hanterar maten ansvarar för:**

- ▶ Att ni är säkra på vilka rätter som innehåller vilka ingredienser, och att dessa kan redovisas på begäran. Ett bra alternativ är att alltid skriva ut ingredienserna (även för buljonger och kryddmixer) och lämna dessa där maten serveras, så deltagarna själva kan ta del av det.
- ▶ Att ni använder olika verktyg för tillagandet av olika rätter, eftersom endast smulor av något en allergisk person inte tål kan göra hen sjuk.
- ▶ Att kärlen ni använder vid tillagning är ordentligt diskade så inga allergener riskerar att följa med från något som tidigare tillagats.
- ▶ Att maten serveras på ett sätt som minimerar risken för kontaminering mellan olika rätter.

# CHECKLISTA – KOST

- Kosten är planerad utifrån allergilistan som arrangören tillhandahållit.
- Personalen som lagar maten är säker på vilka allergier som finns på arrangemanget och känner sig säkra på att laga mat fri från detta.
- Kosten är tillagad på ett allergisäkert sätt, där olika redskap använts till olika rätter och där alla redskap diskats ordentligt emellan och innan användning.
- Maten är uppställd på ett allergisäkert sätt, där risken för kontaminering mellan rätter är liten.
- Det finns en ingrediensförteckning på de olika rätterna, och de som serverar maten känner sig säkra på vilken mat som är till vilken person.

# LOKAL

Vi har deltagare som är allergiska mot kvalster eller har astma. Personer som har allergi mot kvalster reagerar på kvalstret som finns i damm, och kan få symtom som rinnande näsa, kliande ögon, nysningar och nästäppa. Personer med astma kan få symtom som svårigheter att andas, hosta eller andning med pipande/väsande ljud. Med deltagare som har någon av dessa diagnoser behöver man vara extra noga med att se till att lokalerna är välstädade och har en fungerande ventilation.

## Ventilation

En god ventilation är en förutsättning för att alla i lokalen ska må bra och det är särskilt viktigt för personer med astma. Det är viktigt att försäkra sig om att OVK (obligatorisk ventilationskontroll) är godkänd. Det är också viktigt att det inte befinner sig fler personer i lokalen än vad som är tillåtet med hänvisning till luftkvalitén.

## Möbler och textilier

Vissa möbler eller inredning är mer benägna att samla på sig damm som kan skapa svårigheter för en person med kvalsterallergi eller astma. Detta gäller till exempel gardiner, heltäckningsmattor, möbler med textilier som soffor eller fåtöljer samt kuddar. Vid ett arrangemang med kvalsterallergiker samt astmatiker är det därför viktigt att städa dessa utrymmen extra noga, och plocka bort de textilier som är onödiga från lokalen. Det kan till exempel vara bättre att ställa ut en soffa till ett annat rum för att alla ska kunna vistas i lokalen och må bra. Det är även viktigt med dunfria täcken.

## Städning

Vissa deltagare, såsom astmatiker och kvalsterallergiker, är extra beroende av en fungerande städning för att må bra. Ibland är det därför nödvändigt att arrangören köper in extra städning för att se till att det är så lite damm och partiklar i rummet som möjligt. Städningen behöver ske med doftfria rengöringsmedel.

### Vi som arrangörer ansvarar för:

- ▶ Att vid behov köpa in extra städning av lokalerna.
- ▶ Att införskaffa doftfria städmedel om det inte är möjligt för lokalansvariga att göra detta.

### Ni som har ansvar för lokalen ansvarar för:

- ▶ Att noggrant städa alla utrymmen så även astmatiker och kvalsterallergiker kan delta på arrangemanget.
- ▶ Att OVK är godkänd och att inga lokaler blir överfulla.
- ▶ Att plocka bort de textilier som är möjliga att plocka bort.

# CHECKLISTA – LOKAL

- ÖVK är godkänd.
- Textilier är bortplockade i den mån det är möjligt.
- Lokalen har dunfria täcken.
- Lokalen är välstädad med oparfymerade produkter.

# STARKA DOFTER

Vi har deltagare med doftöverkänslighet, vilket innebär att man reagerar på starka dofter. Dofter kan komma i många olika former, såsom parfym, parfymerade hudvårdsprodukter, blommor, rök, rengöringsmedel och tvålar. Om en person med doftöverkänslighet kommer i kontakt med starka dofter kan reaktionen innebära besvär i hals, näsa och luftvägar, yrsel, huvudvärk och trötthet. Det är därför viktigt att undvika starka dofter under arrangemanget för att våra deltagare ska må bra.

## Parfymer och andra doftsatta produkter

Parfymer och parfymerade produkter kan verka trevliga, men kan förstöra dagen för en person med doftöverkänslighet. Under arrangemanget är det viktigt att både deltagare och personal kommer fria från dofter. Det gäller dels parfym, men även andra produkter som kanske inte känns lika självklara. Några exempel är hårspray, parfymerad deodorant, hudkrämer, schampo och sköljmedel.

## Rökning

Rök är något som många inte tänker på som en doft men det kan bidra till en kraftig reaktion för en doftöverkänslig. För att deltagarna ska kunna ta sig in och ut ur lokalen får rökning inte ske i anslutning till någon av entréerna. För att minska doften rökning lämnar efter sig kan man ta på sig ett extra ytterplagg som sedan hängs undan när man är inne i lokalen igen. En vanlig fallgrop vid rökning är att använda parfym för att dölja röklukten, något som naturligtvis skapar ännu mer problem för doftöverkänsliga.

## Växter

Växter är en trevlig inredningsdetalj i lokaler som också kan fungera som luftrenare. Tänk dock på att ha doftfria växter för att undvika att deltagare mår dåligt av lukterna.

## Tvålar

Glöm inte att byta ut tvålar på toaletterna till doftfria varianter, annars sprids dofterna från tvålarna i lokalen när deltagarna tvättar händerna.

## Städning

Som tidigare nämnt är det viktigt att städning utförs med doftfria rengöringsmedel för att undvika att en person med doftöverkänslighet reagerar på doften som sitter kvar efter att städningen är färdig.

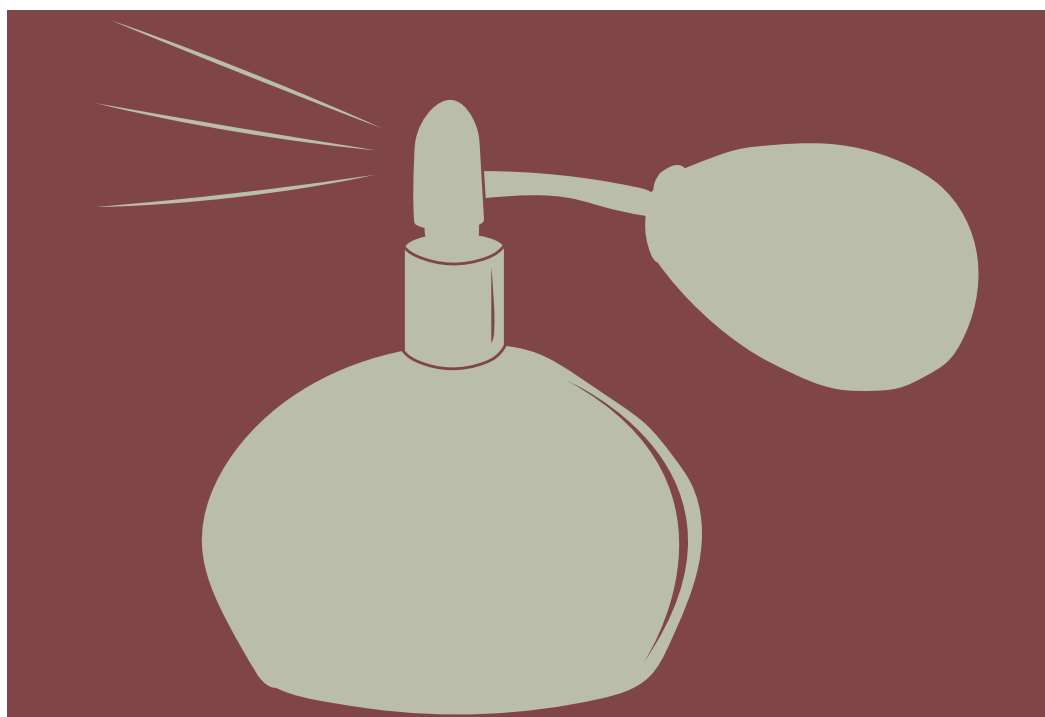


### Vi som arrangörer ansvarar för:

- ▶ Att meddela alla deltagare att de ska komma till arrangemanget doftfria.
- ▶ Att ta med eller betala för inköp av doftfria tvålar om det inte redan finns.
- ▶ Att bistå med doftfria rengöringsmedel för städning om detta inte redan används.

### Ni som arbetar i lokalen ansvarar för:

- ▶ Att meddela personalen att de ska komma till arrangemanget doftfria.
- ▶ Att plocka undan eventuella doftande växter.
- ▶ Att städa med doftfria rengöringsmedel.



# CHECKLISTA – STARKA DOFTER

- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att de ska komma fria från dofter.
- Växter som doftar är bortplockade från lokalerna där arrangemanget sker.
- Tvålar med doft är utbytta mot doftfria tvålar på alla toaletter.
- Städning är utförd med doftfria städmedel.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget och är rökare är meddelade om att de av hänsyn för doftöverkänsliga bör ta på sig ett ytterplagg vid rökning som de sen hänger av sig inomhus. De är även informerade om att de inte får röka vid entrén.

# POLLEN OCH PÄLSDJUR

Vi har deltagare som är allergiska mot pollen och pälsdjur. Personer med pollenallergi reagerar på pollenet i blommor, träd, buskar och gräs och kan få symtom som rinnsnuva, nysningar, klåda i halsen och trötthet. Personer med pälsdjursallergi reagerar på ämnen i djurets saliv, urin, talgkörtlar eller päls och kan få symtom som rinnande näsa, nysningar eller kliande ögon. Med deltagare som är allergiska mot pälsdjur eller pollen är det extra viktigt att inte ha några djur i lokalerna, att inte gosa med djuret innan man går hemifrån samt att inte ha öppna fönster under pollenssäsongen.

## Pälsdjur i lokalerna

Det viktigaste att tänka på när en deltagare har pälsdjursallergi är att inte ha pälsdjur i lokalerna. Om det vanligtvis är pälsdjur i lokalen måste det städas mycket noggrant för att minimera mängden allergener. Då vissa har så svår allergi att städning inte räcker behöver vi meddelas i de fall pälsdjur ofta är där för att ta ställning till att eventuellt byta lokal.

## Information till personal och deltagare

Innan arrangemanget ska personal och deltagare informeras om att komma till arrangemanget i kläder som inte varit i kontakt med pälsdjur. Det är viktigt att djurägare inte klappar sina pälsdjur innan de går hemifrån, då pälsdjursallergien inte bara finns i pälsen på djur. Allergenerna kan följa med även om det inte ser ut som att kläderna har något hår på sig. Eftersom vissa arbetsmiljöer tillåter pälsdjur på jobbet är det även viktigt att informera personalen i god tid så att de kan hitta andra lösningar för sina djur under den aktuella dagen.

## Pollenallergi

Det är viktigt att tänka på att inte ha några öppna fönster under pollenssäsongen, eftersom pollen då kan komma in i lokalen och göra att pollenallergiker mår dåligt. Om fönstren varit öppna dagarna innan arrangemanget är det extra viktigt att städa noga för att minimera pollenet i lokalerna.

### Vi som arrangörer ansvarar för:

- ▶ Att informera deltagare på arrangemanget att komma dit i kläder som inte varit i kontakt med pälsdjur.

### Ni som arbetar i lokalen ansvarar för:

- ▶ Att informera personalen om att inte ta med pälsdjur till lokalerna, samt att inte komma dit i kläder som varit i kontakt med pälsdjur.
- ▶ Att inte öppna fönster under arrangemanget.

# CHECKLISTA – POLLEN & PÄLSDJUR

- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att inte ha med pälsdjur till lokalen.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att inte ha kläder på sig som varit i kontakt med pälsdjur.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att de inte ska öppna några fönster under dagen.

# CHECKLISTA I SIN HELHET

- Kosten är planerad utifrån allergilistan som arrangören tillhandahållit.
- Personalen som lagar maten är säker på vilka allergier som finns på arrangemanget och känner sig säkra på att laga mat fri från detta.
- Kosten är tillagad på ett allergisäkert sätt, där olika redskap använts till olika rätter och där alla redskap diskats ordentligt emellan och innan användning.
- Maten är uppställd på ett allergisäkert sätt, där risken för kontaminering mellan rätter är liten.
- Det finns en ingrediensförteckning på de olika rätterna, och de som serverar maten känner sig säkra på vilken mat som är till vilken person.
- OVK är godkänd.
- Textilier är bortplockade i den mån det är möjligt.
- Lokalen har dunfria täcken.
- Lokalen är välstädad med doftfria städmedel.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att de ska komma fria från dofter.
- Växter som doftar är bortplockade från lokalerna där arrangemanget sker.
- Tvålar med doft är utbytta mot doftfria tvålar på alla toaletter.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget och är rökare är meddelade om att de av hänsyn för doftöverkänsliga bör ta på sig ett ytterplagg vid rökning som de sen hänger av sig inomhus. De är även informerade om att de inte får röka vid entrén.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att inte ha med pälsdjur till lokalen.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att inte ha kläder på sig som varit i kontakt med pälsdjur.
- Personalen som ska arbeta under arrangemanget är meddelade om att de inte ska öppna några fönster under dagen.