

## Prevenziun è la meglra preparaziun!

Hallo! Prest has ti terminà la scola e tschernas ina professiun. Savevas ti che ti pos survegnir in'allergia da tut temp independentamain da tia vegliadetgna e ch'ì dat professiuns che pon provocar allergias? Sche ti has in'allergia u sch'ì dat allergias en tia famiglia, prenda per plaschair in pèr minutas peda da leger quest prospect. El dat cussegls utils.



### Tge è insumma in'allergia?

In tschintgavel da la populaziun ha in'allergia. In'allergia vegn chaschunada d'ina reacziun surfatga da l'organissem sin ina substanza estra che vegn er numnada antigen u **allergen**. Normalmain n'èn substanzas da l'ambient betg privlusas ed il corp ha gia sviluppà **anticorpu**ls cunter ellas. Sch'in allergen (per exempel pollen) sa ferma sin in anticorpu, vegnan producidas substanzas che chaschunan ina inflamraziun allergica – ina spezia d'unfladira – dal nas, dals egl, da las bronchias u da la pel.

### Tge chapeschan ins sut ina inflamraziun allergica dal nas (rhinitis) e dals egl (conjunctivitis)?

Ins numna quai er rhinoconjunctivitis u strucca da fain. Ils sintoms èn enconuschents: ins sto starnidar, i morda en il nas, il nas cula u è stuppà. Ils egl mordan, larman, els èn tut cotschens u tatgan, ils viertgels dals egl èn unflads, i morda en las ureglias.

### Ina inflamraziun allergica da las bronchias sa numna asma

Sch'ì vegnan respirads allergens, vegnan las bronchias pli stretgas e la circulaziun da l'aria tras il flad vegn pli plauna pervia da la mucosa. I dat difficultads da respirar u i sibla durant il respirar.

**Rhinitis sa mussa per regla avant l'asma.**

### L'inflamraziun allergica da la pel sa mussa tras:

- **eczems**: la pel è per part encotschnida e morda; ella vegn umida, sitga u plain sfessas.
- **urticlera**: la pel cumenza tuttenina a morder fitg en differents lieus, i sa furman bots e la pel unfla. Quests sintoms sa mussan e svaneschan puspè. Sche la gula unfla, exista il privel da sa stenscher.

## Sas ti tge professiuns che chaschunan in'allergia u tgeninas che pon pegiurar in'allergia?

Il contact cun las substanzas ch'ins dovra a la piazza da lavur (proteins d'animals u da plantas, chemicalias) po chaschunar in'allergia u puspè laschar reviver ina veglia allergia.

<b>Intgins exempels</b>	Coiffeusa / coiffeur	Colurs per ils chavels, liquids per ondulaziuns permanentas, nichel, crom
	Pastenera / pasterner Cuschiniera / cuschinier	Farina, ovs, verdura criva
	Tgirunza / tgirunz	Meds da dischinfecziun, latex, medicaments
	Miradura / miradur	Cement, rascha
	Polimecanista / polimecanist Carrossarista / carrossarist	Metals, grass dad unscher fraid, colurs
	Scrinaria / scrinari Lainaria/maranguna / lainari/marangun	Pulvra da lain, rascha, vernischs
	Laboranta / laborant Tgiradra / tgirader d'animals	Differentas cumposiziuns, chavels d'animals
	Pura / pur Ortulana / ortulan	Proteins d'animals e da plantas pesticides, fluras

Qua sutvart rapportan duas emprendistas ed in emprendist en la consultaziun tar ina media u tar in medi davart lur experienschas. Quests rapports illustreschan ils motifs frequents d'allergias che stattan en connex cun la professiun.

### Anna, 18 onns, futura coiffeusa



Anna n'ha mai gi in'allergia fin qua. Er n'eran betg enconuschantas allergias en sia famiglia. Durant sia lavur lava ella chavels e fa ondulaziuns permanentas. Ses mauns èn savens bletschs. Ella nettegia il salun da coiffura cun products da nettegiar. Trais mais suenter ch'ella ha cumenzà ses emprendissadi remartga ella in eczem vi da ses mauns. Durant las vacanzas svanescha el. Mo strusch ch'ella è puspè a la lavur sa mussa el puspè e pegiurescha. L'allergolog fa tests da la pel cun las substanzas ch'ella dovra tar sia lavur. Ils tests conferman

che Anna ha in'allergia cunter pliras substanzas che vegnan duvradas per colurar ils chavels u per far ondulaziuns permanentas. Per tractar l'eczem survegn ella ina crema che retegna l'inflamaziun ed ina crema per ils mauns ch'ella sto unscher en regularmain. Tar lavurs ch'ella vegn en contact cun aua, porta Anna dad ussa davent guants da mangola e suren guants da vinil. Tranteren unscha ella en ina crema proteginta suenter ch'ella ha lavà ils mauns. La saira unscha ella en regularmain ina crema da grass.

Il patrun dad Anna ha annunzià il problem a l'assicuranta cunter accidents. Igl è numnadamain enconuschant che las substanzas che coiffeusas e coiffeurs dovran pon chaschunar eczems da la pel che stattan en connex cun la professiun. Anna è ida immediatamain tar il medi ed ha tractà ses eczem sco prescrit. L'eczem n'è betg pli sa mussà dapi lura. Ella ha terminà ses emprendissadi e pratitgescha ussa sia professiun sco coiffeusa senza problems.

### Cusseglis per Anna

- Sco bleras emprendistas e sco blers emprendists n'aveva Anna nagina idea, ch'i possa dar tals eczemes tar coiffeusas e tar coiffeurs.
- Sche Anna stuess tscherner in'otra professiun, pudess l'assicuranza gidar ella da far quella midada professunala.
- Sin la pagina d'internet [www.2haende.ch](http://www.2haende.ch) ha ella chattà infurmaziuns davart mesiras da protecziun.

### Nathalie, 19 onns, futura pastenera en il terz onn d'emprendissadi



*Dapi trais onns cula il nas tar Nathalie. Sch'ella vegn en contact cun farina, tussa ella. Fin qua n'è Nathalie mai stada tar il medi pervia da quai. Ses mauns mordan, uschespert ch'ella prenda en maun il sgratin da pasta da gumma. Ina saira sto ella ir sco cas d'urgenza en l'ospital pervia d'ina attatga dad asma. L'allergolog diagnosticgescha in'allergia da farina e da cautschuc (latex). Sto Nathalie chalar cun ses emprendissadi e tscherner in'otra professiun? L'emprim sto ella sa laschar tractar pervia da ses asma e pervia da sia rhinitis.*

*A la lavur porta ella da qua envi ina mascra e guants da vinil che na cuntegnan betg latex. Ella va regullarmain tar il medi. Grazia a questas mesiras ha ella ussa meglier. Ella ha fatg l'examen final da ses emprendissadi sco pastenera/pastiziera. Nathalie ha gì fortuna per questa giada!*

### Cusseglis per Nathalie

- Betg spetgar dad ir tar il medi fin ch'ins sto vegnir transportà a l'ospital sco cas d'urgenza pervia d'in asma.
- Impurtant da savair: Rhinitis sa mussa per regla avant l'asma a la lavur.

### Michael, 16 onns, futur emprendist cun allergias

*Michael ha dapi quatter onns la strucca da fain senza asma. El terminescha gist il 9avel onn da scola ed ha gia absolvì in praticum d'ina emna tar in architect da cuntrada. Damai ch'i n'èn sa mussads nagins indizis per in'allergia, decida Michael da cumenzar l'emprendissadi. Mintgamai cura ch'el mangia in kiwi u ina melona, senta el ch'i piztga en il culiez. El consultescha in allergolog e dumonda: Poss jau lavurar sco ortulan da cuntrada cun mia strucca da fain? Vegnan mias allergias a sa pegiurar cun pratitgar questa professiun?*



*Michael ha dus giats e dus chauns a chasa. Sia matratscha è veglia, ils plimatschs ed ils tarpets èn novs ed emplenids cun plimas. Michael na fima betg. En sia famiglia na datti naginas allergias. Sin fundament dals tests d'allergias vegn fatga la diagnosa da rhinoconjunctivitis en cas da contact cun pollen da plantas, cun fains, cun chariels e cun chavels da chauns.*

### Tge cusseglis duai ins dar a Michael?

- Betg tscherner la professiun d'ortulan da cuntrada, perquai ch'ils tests da la pel èn stads positivs? **Na.** Betg tut ils tests na reflecteschan l'allergia da Michael che na l'impedescha betg fermamain. La risposta fiss autra, sche Michael avess gia ussa asma, damai che asma è ina allergia pli greva che rhinitis.
- Fissi pia da permetter senza resalvas a Michael da tscherner la professiun, perquai ch'i n'èn sa mussads nagins indizis per in'allergia durant ses praticum preparatoric? **Na.** In praticum è memia curt per excluder in'allergia.

## Cussegls per Michael

- Sch'insatgi è fitg motivà d'emprender ina tscherta professiun che munta per el ina ristga d'allergia, laschan ins empruvar el e prenda a medem temp mesiras da precauziun.
- Ins infurmescha el che la strucca da fain po sa pegiurar sch'el lavura en il liber sco en cas da l'ortulan da cuntrada. Perquai sto el star sut surveglianza medicinale e sa laschar tractar regularmain durant il temp ch'il pollen sgola.
- I al vegn cusseglia da purtar ina mascra, sch'el lavura cun plantas, nua ch'il test è stà positiv. Sch'el evitescha il contact cun l'allergen, reducescha el la ristga che sia strucca da fain pegiurescha.
- I vegn declerà a Michael, co ch'el po reducir il contact cun allergens a chasa (chariels, contacts cun animals). Michael ha observà quests cussegls.

Suenter in onn da scolaziun preliminara absolve el in emprendissadi d'ortulan senza problems e fa suenter in segund attestat federal da qualificaziun en pumicultura. Sia strucca da fain è schizunt sa meglierada.

## Cussegls pratics

- Has ti tscherni ina professiun che figurescha sin la glista u ch'è parentada cun ina da quellas? **Gea, mo ti n'has naginas allergias?** Alura sas ti ussa, tge che po succeder durant l'emprendissadi.
- **Has ti u avevas ti in'allergia?** En quest cas duessas ti infurmar ina media u in medi en chaussa e discussiunar cun ella u cun el davart tia tscherna da professiun. Ti pos er dumandar in cussegl da tes geniturs, da tia cusseglia dra u da tes cusseglia der professional ubain da tia futura patruna u da tes futur patron.
- Sch'i sa mussan tuttina problems cun la sanadad durant tes emprendissadi, va immediatamain tar tia media u tar tes medi. Ti protegias uschia tia sanadad e tia lavur!

## Resumaziun:

- In'allergia na sto betg render nunpussaivla ina tscherna da professiun u in project futur, per il qual ti es fitg motivada u motivà.
- Forsa has ti en mira duas professiuns e targlinas da ta decider. Tar ina da quellas è la ristga d'allergia forsia pli pitschna.
- En cas da professiuns, nua ch'i dat ina ristga d'allergia, po quella ristga vegnir diminuida, reducind il contact cun las substanzas allergenas. Bunas cundiziuns da lavur èn perquai fitg impurtantas.
- Sche ti stos midar la professiun pervia d'ina allergia, pon las assicuranzas ta gidar da far la midada professionala e ta sustegnair finanzialmain.

## Paginas d'internet utilas

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

[www.admin.seco.ch](http://www.admin.seco.ch)

[www.i-s-t.ch](http://www.i-s-t.ch)

[www.sgai.ch](http://www.sgai.ch)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)

Ina broschura cuntinuanta davart quest tema po vegnir chargiada giu da la pagina d'internet da la Suva ([www.suva.ch](http://www.suva.ch)) u da la societad svizra per allergologia e per immunologia ([www.sgai.ch](http://www.sgai.ch)).

*Dr. med. D. Olgiati-Des Gouttes ([dolgiati@sunrise.ch](mailto:dolgiati@sunrise.ch)) e prof. dr. med. M.-A. Boillat, zercladur 2009. Cun cussegliaziun dal post chantunal da cussegliaziun professiunala, Lausanne, («Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle», OCOSP). Illustraziuns: Pé cub. Translaziun: servetsch da translaziuns dal chantun Grischun.*