

🧐 शरीर की रक्षा प्रणाली की हानिरहित चीजों पर ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया।
जैसे किसी दोस्त को दुश्मन समझ लेना।

	घर के अंदर:	धूल के कण, पालतू जानवरों की रूसी, फफूंदी
	बाहर:	परागकण, फफूंदी, कीड़े के काटने
	भोजन:	दूध, मेवे, अंडे, समुद्री भोजन
	अन्य कारण:	प्रदूषण, धुआं, ठंडी हवा, व्यायाम

👉 नाक (एलर्जिक राइनाइटिस):	छींक, खुजली/पानी आना, बंद नाक
👉 अस्थमा:	खांसी, घरघराहट, सांस लेने में तकलीफ़
👉 आंखें:	लालपन, खुजली, पानी आना
👉 त्वचा (डर्माटाइटिस):	खुजली, लाल, चकत्तेदार धब्बे
👉 एनाफाइलेक्सिस (आपातकाल!):	सांस लेने में कठिनाई, सूजन, चकत्ते, बेहोशी

- 🧹 कमरों को धूल रहित रखें, खेलने/खाने के बाद हाथ धोएं
- 🍽️ भोजन से बचें (हमेशा लेबल पढ़ें!)
- 🚫 खाना या निजी सामान साझा न करें
- 🗣️ शिक्षकों/दोस्तों को एलर्जी के बारे में बताएं
- 💊 डॉक्टर द्वारा दी गई दवाइयाँ/इनहेलर साथ रखें

 कक्षाएं साफ और हवादार रखें, एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें, पालतु जानवर अंदर न लाएं।
 एलर्जी-मुक्त क्षेत्र बनाएं (जैसे मूंगफली मुक्त टेबल)।
 यदि किसी बच्चे को लेटेक्स से एलर्जी है तो लेटेक्स गुब्बारे/दस्ताने से बचें।