

KONSYANTIZASYON SOU EMÈJENNSI KONSÈNAN CHALÈ: KONSÈY SOU TAN CHO AVÈK MALADI KI RELYE AK CHALÈ

Moun k'ap viv Maryland yo ta sipoze konsyan de danje ke chalè ekstrèm yo poze. Nenpòt moun kapab viktim de maladi ki relye ak chalè yo, tankou moun k'ap travay oubyen fè espò pandan jou ki fè cho yo. Sila yo ki pi a risk yo se timoun ki genyen mwens ke 5 lane yo, moun ki genyen plis ke 65 lane yo, moun ki gen maladi kronik avèk andikape yo, avèk moun k'ap pran kèlke medikaman. Depatman Lasante Maryland lan (MDH) ap ofri konsèy sa yo ki vinn aprè an sou tan cho moun ki abite Maryland yo ta dwe suiv, menm jan ak enfòmasyon sou kijan nou ka rekonèt epi trete maladi ki relye avèk chalè yo.

KONSÈY NAN TAN CHO:

- Bwè anpil likid, tankou dlo avèk ji fwi, pou evite dezidratasyon. Pa tann se lè ou swaf pou ou bwè. Pandan n'ap fè gwo egzèsis nan yon anviwònman cho, bwè de jiska kat vè (16-32 ons) likid fre chak èd tan. Evite alkòl, kafeyin avèk bwason ki twò sikre yo
- Mete rad laj, lejè epi klè sou nou
- Evite limyè solèy la dirèkteman nan rete nan lonbraj epi mete krèm solè, yon chapo ki gen bò yo laj epi linèt solèy
- Evite itilize konprime sèl sof si doktè ou an ta di w' pou pran yo
- Rete nan kote ki genyen è-kondisyone lè sa posib. Si lakay ou pa genyen è-kondisyone, konsidere yon ti vizit nan yon sant komèsyal oubyen yon bibliyotèk piblik oubyen rete lakay fanmi oubyen zanmi ki genyen è-kondisyone. Kontakte depatman lasante lokal ou an pou w' wè si genyen refij ki fè fre ki ouvè nan zòn ou an. Rezidan Maryland yo ki bezwen asistans kouran pou yo rete fre ta dwe rele 2-1-1, enfòmasyon Maryland avèk sèvis de referans yo, pou wè si genyen resous disponib pou ede
- Vantilatè elektrik yo kapab pote konfò, men yo pa pral anpeche maladi ki relye ak chalè yo nan jou ki fè cho anpil yo
- PA JANM kite bèt oubyen timoun nan yon machin, menm lè vit yo ta bese
- Veye sou paran ki aje yo oubyen sou vwazen yo o mwen chak jou, epi asire w' ke yo genyen yon anviwònman ki fre pou viv pandan chalè ekstrèm yo
- Fè yon ti ralanti lè nou deyò. Atlèt yo avèk sila yo k'ap travay deyò yo ta dwe pran ti bout poz lè yo santi yo fatige. Planifye aktivite fizik yo lè maten oubyen nan aprèmidi lè fè fre

MALADI KI RELYE AVÈK CHALÈ:

- **Kranp chalè** yo koze pa yon pèt dlo avèk sèl nan swe anpil. Kranp chalè yo kapab lakòz doule miskilè avèk kontraksyon. Yo pa osi serye ke epuizman pa chalè avèk kout chalè. Pou trete kranp chalè, mete viktim nan yon kote ki fè fre pou l' repoze konfòtableman. Lejèman detire misk ki gen kranp lan, epi bay moun nan anpil likid
- **Epuizman pa chalè** se yon fòm lejè de kout chalè an ki kapab devlope akòz yon konbinyasyon de plizyè jou avèk tanperati ki wo epi dezidratasyon nan yon endividi. Siy epuizman pa chalè yo genyen ladan yo po ki fre, imid, pal oubyen rouj; feblès ekstrèm; kranp nan misk yo; noze; oubyen tèt fè mal. Viktim yo kapab vomi oubyen pèdi konesans. Epuizman pa chalè kapab trete avèk anpil likid epi repoze nan yon kote ki fre, ki nan lonbraj. Pou sila yo k'ap suiv yon dayèt prèske san sèl oubyen avèk kèk lòt pwoblèm sante ta dwe kontakte yon doktè. Chèche swen medikal si sentom epuizman pa chalè yo ta anpire oubyen ta dire plis ke inè de tan



- **Kout chalè** se yon maladi serye ki karakterize pa yon tanperati kò ki pi wo pase 105 degre. Sentom yo kapab genyen ladan yo po sèk, rouj; pilsasyon rapid, fèb; respirasyon rapid, sipèfisyèl; konvilsyon; dezoryantasyon; delire; koma. Kòmansman yon kout chalè kapab fèt rapid; sentom enpòtan yo kapab rive nan espas kèlke minit. Tretman an egzije ke tanperati kò a bese rapidman nan pran yon ben fre oubyen itilize twal mouye. Si viktim nan refize dlo, ap vomi oubyen te pèdi konesans, pa bay anyen pou manje oubyen bwè. Kenbe viktim kout chalè yo nan yon kote ki fè fre epi **rele 911 imedyatman**

KONTWÒL AVÈK RAPÒ SOU CHALÈ:

Depi nan fen mwa Me jiska kòmansman Septanm, MDH kontwole kondisyon avèk avètisman sou chalè ke Sèvis Meteyo Nasyonal lan pibliye epi alète rezidan yo de Evènman Chalè Ekstrèm yo.


Rapò yo pibliye chak semèn, oubyen chak jou pandan Evènman Chalè Ekstrèm yo pwolonje. Rapò yo founi konsèy avèk enfòmasyon konsènan lanmò avèk maladi yo ki koze pa chalè ekstrèm nan rejyon an. Pou wè rapò sa yo vizite www.health.maryland.gov/heat.

PLIS ENFÒMASYON

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response