

# Pare jan Kwa-Wouj mande a

## Lis kontwòl sekirite poutèt vag chalè

Dènyèman, gwo chalè te lakòz plis moun mouri pase nenpòt ki lòt evènman ki gen pou wè ak lameteyo, ki gen ladann inondasyon tou. Yon vag chalè se yon peryòd ki long kote li fè anpil chalè, e ki konbine avèk anpil imidite nan lè a. Anjeneral tanperati yo rive 10 degre oswa plis anplis pase tanperati elve mwayèn pou rejyon an pandan peryòd mwa lete yo, yo dire pandan plis tan e yo konbine avèk anpil imidite nan lè a tou.

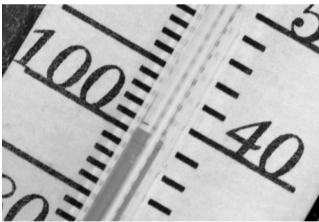
### Aprann diferans ki genyen yo

**Siveyans chalè ekseksif**—Kondisyon yo favorab pou yon evènman chalè ekseksif rive oswa depase kritè Avètisman poutèt Chalè Ekseksif pandan pwochen 24 a 72 èdtan.

**Avètisman pou Chalè Ekseksif**—Valè Endèks pou Chalè a ta dwe rive nan nivo oswa depase kritè avètisman ki defini lokalman pandan omwen 2 jou (limit maksimòm pou lajounen = 105-110° Fahrenheit).

**Anons peryòd chalè**—Valè Endis Chalè yo ta dwe rive nan nivo kritè anons la defini pandan 1 oswa 2 jou (limit tanperati maksimòm pou lajounen = 100-105° Fahrenheit).

### Kijan mwen kapab pare kò m ?



- Koute bilten lameteyo lokal e kontinye koute varyasyon nan tanperati y ap anonse yo.
- Indis chalè a se tanperati kò a santi lè efè chalè a ak imidite a konbine. Lè yon moun ekspozè dirèkteman ak limyè solèy la dirèkteman, sa kapab ogmante indis chalè a pou prèske 15° F.
- Diskite prekosyon pou pran pandan peryòd gwo chalè avèkmoun ki abite avèk ou. Fè yon plan pou chak andwa kote ou konn pase anpil tan lakay ou, nan travay ak lekòl-e pare kò w pou sizoka ta gen blakawout.
- Tcheke tout sa ki nan twous preparasyon pou ijans ou sizoka ta gen yon blakawout ki rive.
- Fè konesans nan katye ou avek moun ki granmoun, timoun, moun ki malad oswa ki trè gra yo pa deplase fasil. Se yo ki gen plis chans pou tounen viktim lè gen gwo chalè e yo gen dwa bezwen asistans.
- Si w pa gen lè klimatize, chwazi andwa kote ou ta kapab ale pou jwenn repi pou pa santi chalè a pandan moman ki pi cho pandan lajounen an (lekòl, bibliyotèk, teyat, sant dacha).
- Sonje moun ki abite nan zòn iben gen plis risk sibi konsekans peryòd chalè ki dire lontan pasemoun ki abite nan zòn riral yo.
- Patisipe nan yon fòmasyon premye swen pou aprann kijan pou trete ijans ki gen pou wè ak chalè a.
- Asire w bèt ou genyen ase tankou dlo ak lonbraj.

### Kisa mwen ta dwe fè pandan yon vag chalè ?



- Koute Radyo Lameteyo NOAA pou kapab jwenn enfòmasyon enpòtan ki sòti nan Sèvis nasyonal lameteyo (NWS).
- Pa janm kite timoun oswa bèt pou kont yo nan lè tout vit machin yo fèmen.
- Rete idrate, bwè anpil likid, menmsi ou pa swaf. Evite bwè likid ki gen kafeyin oswa lakòl ladann.
- Manje ti pòsyon e manje pi souvan.
- Evite gwo varyasyon tanperati.
- Mete rad lach, leje e ki gen koulè pal. Evite koulè fonse paske yo absòbe reyon solèy la.
- Ralanti, rete anndan e evite fè gwo egzèsis pandan pati ki pi cho lajounen a.
- Repòte jwèt ak aktivite andeyò kay yo.
- Aplike yon sistèm siveyans mityèl (mande yon zanmi w pou siveye w lè w ap travay) nan peryòd gwo chalè.
- Kanpe pran repo souvan si w blije travay anba solèy la.
- Tcheke fanmi w, zanmi w ak vwazen w yo ki pa gen lè kondisyon, ki pase anpil tan pou kont yo oswa ki gen plis chans pou sibi efè chalè a.
- Tcheke wè souvan si bèt ou yo p ap soufri akòz chalè a.

### Rekonèt e swen moun ki nan ijans ki gen pou wè ak chalè...



**Kranp akòz chalè a** se doulè miskilè ak tranbleman ki rive anjeneral nan janm oswa nan abdomèn (vant) lè moun lan te ekspozè anba gwo chalè ak imidite e li te pèdi anpil dlo ak elektwolit. Kranp akòz chalè se souvan youn nan premye sentòm ki endike kò a gen difikilte avèk chalè a.

**Epwizman akòz chalè a** anjeneral se akòz kò a pèdi twòp dlo poutèt moun lan swe twòp pandan gwo efò oswa travay fizik pandan peryòd gwo chalè ak imidite.

- Si yon moun ap epwize poutèt chalè a se po li imid, pal oswa wouj; li transpire anpil; li gen maltèt, kè plen; vètij; feblès ak epwizman (gwo fatig).
- Fè moun lan deplase, mennen yon kote ki fre. Wete oswa demare rad ki twò sere yo e aplike yon twal ki fre e mouye sou po li. Fè van pou li. Si moun lan gen zye l'ouvri, bay li ti kantite dlo fre pou l'bwè. Asire w mou lan bwè dousman. Siveye wè si pa gen okenn chanjman nan eta li.
- Si moun lan refize bwè dlo, si li vomi oswa kòmanse pèdi lespri l, **rele 9-1-1** oswa nimewo pèsònèl ijans lokal la.

**Kout chalè** (yo konn rele tou kout solèy) se yon pwoblèm sante ki gen tiye yon moun kotesistèm ki kontwòl tanperati moun lan sispann fonksyon e kò a pa kapab refwadi pou kont li.

- Si yon moun gen yon kout chalè, se po li wouj e po li kapab sèch oswa imid; chanjman nan eta konsyans li; vomisman; ak tanperati kò li trè elve.
- Kout chalè se yon bagay ki kapab tiye moun. **Rele 9-1-1** oswa nimewo pèsònèl ijans lokal la touswit.
- Fè moun lan deplase, mennen yon kote ki fre. Refwadi rapidman kò moun lan :ba li menm kalite swen ak sa ou ta ba li pou yon epwizman poutèt chalè a. Si se nesèsè, kontinye refwadi li, aplike glas oswa sachè frèt ki anbale nan yon twal sou ponyèt li, sou cheviy li, sou sèks li, sou kou li ak anba bra li.

### Kite fanmi w konnen ou pa an danje

Si kominote w sibi yon dezast, enskri w sou sit Wèb Kwa-Wouj Ameriken ki rele an dajè ak an fòm ki disponib grasa [RedCross.org/SafeandWell](https://www.RedCross.org/SafeandWell) pou kite fanmi w ak zanmi w konnen kijan ou ye. Si w pa gen Entènèt, rele **1-866-GET-INFO** pou kapab enskri w ansanm ak fanmi w.