

SEKIRITE POU CHALÈ ETE

82°F
+

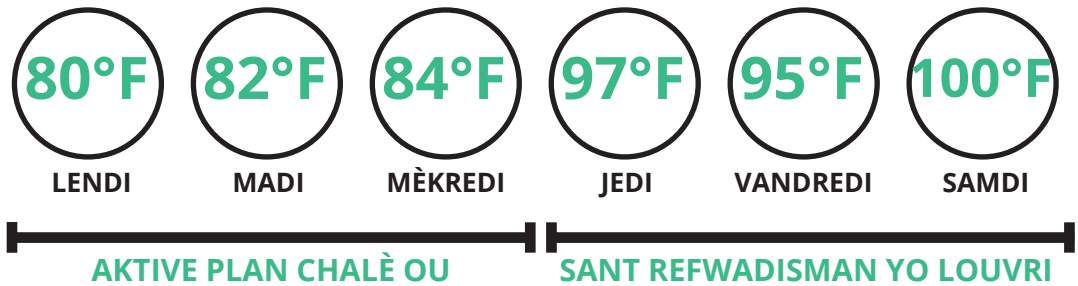
JOU
CHO

Lè tanperati a frape 82° F ou pi wo, li ka lakòz maladi chalè, konjesyon serebral, e menm lanmò.

EGZANP YON CHÈN TAN CHALÈ

KONSÈY POU CHALÈ

Pibliye lè yo prevwa endèks chalè a pi wo pase 95 °F pou omwen de jou youn apre lòt OSWA pi wo 100 °F pou nenpòt ki kantite tan.



ENDÈKS CHALÈ

– Konman ou santi tanperati a lè imidite melanje ak tanperati lè a.

È KONDISYONE SOVE LAVI

Nan Vil Nouyòk, pifò moun ki mouri ak konjesyon serebral chalè ap viv nan kay ki pa gen aksè a è kondisyone.

KONSÈY ENPÒTAN

- Chèche yon espas anedan ki gen refwadisman (AC).
- Bwe plis dlo ke dabitid pou rete idrate.
- Evite aktivite deyò ki mande anpil efò soti nan 11 a.m. jiska 4 p.m.
- Mete rad ki gen koulè klè ak ki laj.
- Regle è kondisyone (AC) ou a sou 78°F oswa “Low Cool.”

SI OU PA GEN È KONDISYONE (AC), MEN KÈK KONSÈY SEKIRITE POU ANEDAN:

- Vizite yon zanmi oswa yon fanmi ki gen è kondisyone (AC).
- Ale nan yon sant refwadisman.
- Idrate!
- Pran yon ben oswa yon douch frèt.
- Fèmen rido/vèti ou yo pou anpeche solèy la antre.
- Limite sèvis fou oswa recho ou.



PA GEN SANT REFWADISMAN PRE?

Vizite yon espas frèt tankou yon bibliyotèk, magazen, pak, mize, pisin, oswa yon sant refwadisman.

SEKIRITE POU CHALÈ ETE

KONNEN KI MOUN KI NAN RISK NAN KOMINOTE OU

Moun ki pa gen refwadisman lakay yo ansanm ak nenpòt nan sa yo:

SANTE MENTAL

Kè Sote ak Depresyon - Demans
Eskizofreni - Move itilizasyon sibstans

KONDISYON KRONIK

Tansyon wo - Atak kè - Dyabèt
BPOC - Astm

POPILASYON KI VILNÉRAB ANBA CHALÈ

Tibebe ak timoun – Moun ansent
Moun aje – Moun ki limite nan mobilite yo

Kèk medikaman pou kondisyon kronik fè ou mwens kapab santi ak reponn a chanjman nan tanperati deyò, epi yo pral fè ou dezidrate pi vit.

POTE ATANSYON SOU TOUT SIY GWO FATIG CHALÈ AK KOUT CHALÈ

Kout chalè se yon ijans ki ka menase lavi. Si ou wè nenpòt siy, jwenn swen medikal imedyatman.

Gwo fatig chalè

- Endispoze oswa tèt vire
- Swe anpil
- Po pal, po ki mouye epi ki frèt
- Kè plen
- Puls rapid, fèb
- Kranp nan misk



Kout chalè

- Gwo tèt fè mal
- Pa gen swe
- Tanperati kò ki wo
- Kè plen ak vòmisman
- Puls rapid, fò
- Konfizyon, ilizyon, oswa pèt konsyans

SA POU FÈ

- Ale nan yon kote ki pi frèt, ki gen refwadisman.
- Bwe dlo (ak elektwolit) si ou konplètman konsyan.
- Pran yon douch frèt oswa itilize yon konpres konprès oswa sèvyèt frèt.

SA POU FÈ

RELE 911. Pran aksyon imedyata pou refwadi moun nan jiskaske èd rive.



RESOUS

Vizite climate.cityofnewyork.us pou jwenn zouti done (Endèks Vilnerabilite Chalè, Kat Jistis Anviwònmanal) ak zouti pou defans ak planifikasyon.



SEKIRITE POU CHALÈ ETE

Pou kenbe kominote ou an sekirite pandan evènman deyò, swiv kondisyon meteyo epi “bat chalè” ak konsèy sa yo pou plan sekirite chalè ou:

PLANIFIKASYON POU YON EVENMAN

Èske evènman an ap fèt sou gazon, tè, sab? **OSWA** Èske li pral fèt sou asfalt oswa siman?

! **Sifas nwa ak asfalt ogmante tanperati a epi kenbe chalè a jis li fè nwa.**

Èske gen danse, kouri, etc.? **OSWA** Èske gen aktivite ki baze sou dlo?

! **Aktivite fizik ogmante risk pou maladi chalè.**

PANDAN EVENMAN AN



- Idrate epi bay dlo gratis pou patisipan yo.
- Limite egzèsis oswa aktivite fizik pandan tan pwolonje anba chalè a.
- Pran repo souvan nan zòn ki gen lonbraj oswa espas ki gen refwadisman.
- Sèvi ak tant pou bay lonbraj, ansanm ak enstriman mistè pou ede refwadi.

ENKLI SA YO NAN PLAN AKSYON CHALÈ OU:

Avan:

- Ankouraje manm kominote ki kalifye yo pou aplike pou Pwogram Asistans Enèji Lakay (HEAP) dèske li ouvè.
- Fòme manm kominote yo sou sentòm maladi chalè.
- Kreye yon kat pou katye a ki montre espas refwadisman pou diminye risk maladi chalè nan kominote ou.
- Plante pyebwa pou bay lonbraj nan kominote ou.
- Mete orè aktivite k ap fèt deyò yo pou maten ak aswè.

Pandan:

- Tcheke sou wazen, fanmi, ak zanmi.
- Bay yon espas frèt pou manm kominote yo.
- Distribye boutèy dlo ki ka itilize plizyè fwa, pak frèt, sèvyèt pou solèy, ak pakèt elektwolit.
- Manje legim ak fwi ki baze sou dlo pou refwadi kò ou.