



## Konsèy pou evite maladi chalè kòze

Haitian Creole translation of "Tips for Preventing Heat-Related Illness" ([www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp))

### Meyè defans se prevansyon. Men kèlke konsèy pou prevansyon:

- Nan nenpòt aktivite wap fè, bwè plis bwason (san alkòl). Pa tann jiskaske ou swaf pou w bwè. Prekosyon: Si doktè ou mete limitasyon nan kantite likid ou bwè oubyen si l preskri ou konprime ki diminye dlo nan kò ou, mande doktè a ki kantite dlo ou dwe bwè lè tanperati a cho.
- Pa bwè bwason ki genyen kafeyin, alkòl, oubyen anpil sik – bwason sa yo ka lakòz ou pedi plis likid nan kò ou. Epi tou, evite bwason ki twò glase, paske yo ka lakòz vantfèmal.
- Si sa posib, rete anndan, rete kote ki genyen èkondisyon. Si w pa genyen èkondisyon, ou ka vizite yon magazen oubyen bibliyotèk ki genyen èkondisyon – menm si w pase kèlke èdtan nan yon kote ki genyen èkondisyon, sa kapab ede kò w rete fre lè l retounen nan chalè a. Rele depatman sante lokal la pou wè si yo genyen sal pou ede moun ak chalè a.
- Vantilatè elektrik kapab ba ou konfò, men lè tanperati a nan 90 degre, vantilatè a pap anpeche maladi chalè koze. Li pi bon si w benyen nan douch oubyen nan basen ak dlo fre oubyen ale nan yon kote ki genyen èkondisyon pou w ka santi w fre.
- Mete rad ki lejè, ki genyen koulè pal, epi ki pa sere.
- PA JANM kite okenn moun nan yon machin ki pake avèk pòt li fèmen.
- Malgre nenpòt moun ka soufri maladi chalè koze, genyen kategori moun ki nan plis risk. Tcheke souvan:
  - Ti bebe avèk timoun piti
  - Granmoun ki genyen 65 oubyen plis laj
  - Moun ki genyen maladi mantal
  - Moun ki soufri maladi nan kò yo, espesyalman maladi kè ak tensyon.
- Vizite granmoun ki nan risk pou maladi chalè koze omwen de fwa pa jou, epi tcheke yo pou siy fatig chalè ak kriz chalè. Prete plis antansyon ak tibebe avèk ti moun piti.

### Si l nesèsè pou w soti nan chalè a:

- Eseye fè aktivite yo nan mantan oubyen leswa.
- Pa fè twòp ekzèsis. Si w dwe fè ekzèsis, chak inèdtan bwè de ak kat vè bwason ki pa genyen alkòl. Bwason pou espò kapab ranplase sèl avèk mineral ou pèdi lè w swe. Prekosyon: Si w nan dyèt ki mande pou w pa pran twòp sèl, pale ak doktè w anvan ou bwè bwason pou espò. Sonje tou premye prekosyon ou te li anvan sa a.
- Eseye repose kote ki genyen lonbraj.
- Pou w pwoteje tèt ou kont solèy la, mete chapo ki genyen rebò laj (sa ede w rete fre), linèt solèy, epitou pase krèm ki pwoteje ou kont danje reyon solèy yo, krèm sa yo di SPF 15 (sak bon anpil yo di "broad spectrum" oubyen "UVA/UBB protection" sou boutèy yo).

**Konsèy pou evite maladi chalè kòze**  
(kontinye soti nan paj avan sa a)

For more information, visit [www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat)  
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).