



Fèy Enfòmasyon

Maladi Chalè Pami Granmoun Ki Aje Yo

Haitian Creole translation of "Heat Stress in the Elderly" (www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/elderlyheat.asp)

Souvan granmoun aje yo (sa vle di, granmoun ki genyen plis ke 65 lane) pi sensibil ke jèn moun lè l fè chalè, e sa rive pou plizyè rezon:

- Granmoun aje pa adapte a chanjman tanperati yo menm jan ak jèn moun.
- Le pli souvan, yo genyen maladi ki lakòz kò a pa kapab reponn byen ak chalè.
- Le pli souvan, yo pran medikaman ki lakòz kò a pa kapab kontrole tanperati li oubyen ki fè yo pa ka swe.

Kriz Chalè

Nan tout maladi chalè yo, se Kriz Chalè ki pi serye. Sa rive lè kò a pa kapab kontwole tanperati li, tanperati kò a monte wo anpil, kò a vinn pa ka transpire, epi li vinn pa ka retni frechè. Nan 10 a 15 minit tanperati kò a monte jiska 106°F oubyen pi wo. Si moun nan pa jwenn tretman ijan, Kriz Chalè ka lakòz lanmò oubyen enfimite pout tou tan.

Siy avèk sentòm kriz chalè

Genyen plizyè siy ki avèti Kriz Chalè, pami yo:

- Lè tanperati kò a monte wo anpil (plis ke 103°F)
- Lè po a wouj, cho, epi sèch (san swe)
- Lè batman kè moun nan fò e rapid
- Maltèt ki lanse fò
- Toudisman
- Kè plen/tèt vire

Fatig Chalè (Gwo fatig moun konn santi lèl fè cho anpil)

Fatig Chalè se youn n nan maladi chalè ki pa tèlman grav. Li ka pran plizyè jou nan tanperati ki wo anpil pou Fatig Chalè devlope, epi tou si kò a pèdi anpil dlo ki pa gen tan ranplase.

Siy avèk sentòm Fatig Chalè:

Genyen plizyè siy ki avèti Fatig Chalè, yo kapab:

- Anpil swe
- Kò moun nan vinn pal
- Kranp miskilè
- Fatig
- Feblès
- Toudisman
- Maltèt
- Kè plen oubyen vomisman
- Endispozisyon
- Po a ka fret, li ka mouye
- Batman kè a ka: fèb epi li rapid
- Respirasyon an: rapid epi li pa fò

Maladi Chalè pami granmoun ki aje yo

(Kontinye de paj avan an)

Ki sa w ka fè pou pwoteje tèt ou

Ou kapab swiv prekosyon sa yo pou pwoteje tèt ou kont maladi chalè:

- Pran bwason ki fre e ki pa genyen ni alkòl ni kafeyinn. (Si doktè ou mete limit nan kantike 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 temperati a cho. Epi, evite bwason ki twò glase paske yo ka ba ou lakranp.)
- Repoze w.
- Pran beny fre nan douch oubyen beny eponj.
- Si posib, chèche yon kote ki genyen è kondisyone. (Si w pa genyen è kondisyone, ou ka vizite yon magazen oubyen bibliyotèk ki genyen è kondisyone pou w ka pran yon ti freche)
- Mete rad ki lejè
- Lajounen, lè chalè a fò anpil, pito w rete andedan kay
- Pa fè aktivite ki fatigan

Ki sa w ka fè pou pwoteje granmoun aje nan fanmi ou ak nan vwazinaj la

Si w genyen fanmi ak vwazinaj, ou ka ede pwoteje yo kont maladi chalè nan fason sa yo:

- Vizite granmoun sa yo de fwa pa jou, epi gade si w wè siy kriz chalè oubyen fatig chalè
- Si yo genyen pwoblèm transpòtasyon, mennen yo kote ki genyen è kondisyone
- Fè tout mwayen posib, pou granmoun yo genyen yon vantilatè elektrik.

Ki sa w ka fè pou yon moun ki genyen maladi chalè

Lè w wè yon moun genyen siy maladi chalè ki sevè, kapab se yon ka grav ki ka menm pran lavi moun nan. Imedyatman, fè yon moun rele pou asistans medikal pandan w ap ede moun nan pran frechè. Men sa pou fè:

- Mete moun nan yon kote ki genyen lonbraj.
- Bay moun nan frechè nan nenpòt fason ou kapab. Pa ekzanp, tranpe moun nan nan basen dlo; mete moun nan anba yon douch; vide dlo sou moun nan avèk tiyo katwotchou; pase yon dlo frèt sou moun nan ak eponj; oubyen si imidite a ba, vlope moun nan ak yon dra ki fre epi vante moun nan vit avèk anpil fòs.
- Kontinye tcheke tanperati kò moun nan epi kontinye fè tout sa w kapab pou ede moun nan bese tanperati a, rive nan wotè ant 101° a 102°F.
- Si anplwaye medikal yo poko rive, rele sal dijans lopital la pou yo ka di w ki sa w ka fè.
- Pa bay moun nan alkòl pou l bwè.
- Chèche asistans medikal pi vit posib.

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