

Chalè Ekstrèm: Yon Gid Prevansyon pou favorize Lasante w ak Sekirite w

Men sa paj sa a gen ladan !:

- **Kisa Chalè Ekstrèm ye?**
- **Lè tan an cho**
- **Bwè Anpil Likid**
- **Ranplase Sèl ak Mineral yo**
- **Abiye avèk Rad ki Konvab e pase krèm ki pwoteje po a kont solèy sou ou**
- **Pran Prekosyon Lè w ap Pwograme Aktivite Deyò yo**
- **Ale Dousman**
- **Kenbe Kò w Fre Andedan Kay ou**
- **Itilize Sistèm Youn Ede Lòt**
- **Siveye Moun ki nan Gwo Risk**
- **Adapte ou nan Anviwònman an**
- **Itilize Bon Sans ou**
- **Ijans Medikal Akòz Tan Cho**
- **Kout-Chalè**
- **Kout-Chalè Senp**
- **Lakranp Chalè**
- **Kout-Solèy**
- **Fedchalè sou po**

Byenke yo kapab evite Lanmò ak maladi ki asosye avèk chalè, anpil moun mouri chak ane nan chalè ekstrèm. Selon rapò nou jwenn, ant 1979 ak 1999, ekspozisyon nan chalè ekstrèm te lakòz 8,015 ka lanmò Ozetazini. Pandan peryòd sa a, plis moun nan peyi a te mouri akòz chalè ekstrèm pase siklòn, kout-loraj, tònad, inondasyon ak tranblemanntè. An 2001, te gen 300 moun ki te mouri akòz yo te ekspoze nan chalè ekstrèm.

Moun yo soufri avèk maladi ki asosye avèk chalè lè kò yo pa an mezi pou ekilibre epi pou yo refwadi tèt yo. Nòmalman, kò a refwadi poukont li lè li transpire. Men nan kèk kondisyon, transpirasyon an pa ase. Nan ka konsa, tanperati kò yon moun ogmante rapidman. Tanperati kò ki twò wo ka domaje sèvo a oswa lòt ògàn ki enpòtan.

Gen plizyè faktè ki afekte pwopriyete kò a pou li refwadi poukont li nan tan ki ekstrèmman cho. Lè imidite a wo, swè a p ap evapore vit ase, e sa vin anpeche kò a degaje chalè a byen vit. Pami lòt kondisyon ki asosye avèk risk, gen laj, obezite (twò gwo), lafyèv, dezidratasyon, maladi kè, maladi mantal, move sikilasyon san, kout-solèy, medikaman doktè preskri ak itilizasyon alkòl.

Moun ka evite lanmò ki asosye avèk chalè, sepoutèt sa yo bezwen konnen kilès ki nan pi gwo risk epi ki aksyon ki dwe fèt pou evite maladi oswa lanmò ki asosye avèk chalè. Se granmoun aje, timoun piti ak moun ki gen maladi mantal ak maladi kwonik ki nan pi gwo risk la. Men tou, menm jenn moun ak moun ki an sante ka sikonbe nan chalè si yo patisipe nan aktivite fizik ki mande twòp efò lè tan an cho. È kondisyon se faktè nimewo en (1) pou pwoteksyon kont maladi ak lanmò ki asosye avèk chalè. Si yon kay pa gen è kondisyon, moun yo ka diminye risk pou yo pran maladi ki asosye avèk chalè lè yo pase tan yo nan yon bilding piblik ki gen è kondisyon.

Aktivite nan sezon lete dwe ekilibre avèk mezi pou ede mekanis refwadisman kò a epi pou evite maladi ki asosye avèk chalè, keseswa sou teren jwèt oswa nan chantye konstwiksyon. Bwochi sa a endike ou fason ou ka evite pwoblèm medikal ki asosye avèk chalè, fason ou ka rekonèt yo ak fason ou ka debouye ou avèk yo.

Kisa Chalè Ekstrèm ye?

Yon tanperati ki depase 10 degre oswa plis anwo mwayèn gwo tanperati pou rejyon an epi ki dire pandan plizyè semèn defini kòm chalè ekstrèm. Tan imid oswa lou ki ajoute sou malèz gwo tanperati yo rive lè yon kouvèti presyon atmosferik wo trape lè brim ak imid ki toupre tè a. Tan ki sèk ak cho anpil ka lakòz tanpèt pousyè e fè w pa ka wè lwen menm. Vin gen sechrès lè anpil tan pase san lapli pa tonbe preske ditou. Yon vag chalè ki melanje avèk sechrès reprezante yon sitiasyon trè danjere.

Lè Tan an Cho

Pou pwoteje sante ou lè tanperati yo ekstrèmman cho, sonje pou kenbe kò w fre epi itilize bon sans ou. Men kèk konsèy enpòtan:

Bwè Anpil Likid

Pandan tan cho, w ap bezwen ogmante konsomasyon likid ou, kèlkeswa nivo aktivite ou. Pa tann jouk ou swaf pou bwè. Lè w ap fè gwo egzèsis nan yon anviwònman cho, bwè de (2) a kat (4) vè (16-32 ons) likid fre chak inèdtan.

Atansyon: Anjeneral, si doktè ou limite kantite likid pou ou bwè oswa si li mete ou sou konprime ki pou fè kò w rann dlo, mande li ki kantite ou ta dwe bwè pandan tan an cho.

Pa bwè likid ki gen alkòl oswa twòp sik—bwason sa yo ka lakòz ou pèdi plis likid nan kò ou. Epi tou pa bwè bwason ki twò glase paske yo ka lakòz ou vin gen kranp nan vant.

Ranplase Sèl ak Mineral yo

Lè yon moun transpire anpil, sa vin retire sèl ak mineral nan kò a. Eleman sa yo nesèsè pou kò ou epi yo dwe ranplase. Si ou dwe fè egzèsis, chak jou se pou ou bwè ant de (2) ak kat (4) vè likid glase ki pa gen alkòl. Yon bwason enèjetik ka ranplase sèl ak mineral ou pèdi nan swè. Men tou, si ou nan yon rejim alimantè san sèl, pale avèk doktè ou anvan ou bwè yon bwason enèjetik oswa anvan ou pran konprime sèl (sodyòm).

Abiye avèk Rad ki Konvab e Pase Krèm ki Pwoteje Po a kont Solèy sou ou

Abiye avèk ti rad otank posib lè ou lakay ou. Chwazi rad ki lejè, ki gen koulè lejè epi ki laj. Kout-solèy afekte pwopriyete kò ou pou li refwadi poukont li epi sa lakòz yon pèt likid nan kò w tou. Sa lakòz tou doule epi li domaje po a. Si ou dwe sòti deyò, pwoteje tèt ou kont solèy la. Pou fè sa, mete yon chapo ki gen arebò laj (ki kenbe ou fre tou) ansanm avèk linèt solèy, epi pase krèm ki pwoteje po a kont solèy SPF 15 oswa pi wo (pwodui ki pi efikas yo gen “broad spectrum” oswa “UVA/UVB protection” nan etikèt yo) 30 minit anvan ou sòti. Kontinye re-aplike li selon enstriksyon ki nan pake a.

Pran Prekosyon Lè w ap Pwograme Aktivite Deyò yo

Si ou dwe rete deyò, eseye limite aktivite deyò ou lematen ak leswa. Eseye repose w souvan nan kote ki fè lonbraj pou tèmsta kò ou ka gen yon chans pou li rekipere.

Ale dousman

Si ou pa abitye travay oswa fè egzèsis nan yon anviwònman cho, kòmanse toudousman epi ogmante aktivite a ofiramezi. Si efò w ap fè nan chalè a fè kè ou bat epi ou santi souf ou ap koupe, SISPANN tout aktivite. Met kò w nan yon kote ki fre oswa omwen nan lonbraj, epi repoze, sitou si ou vin toudi, twouble, fèb oswa si ou pèdi konesans.

Kenbe Kò w Fre Andedan Kay ou

Rete andedan kay ou epi, si sa posib, rete yon kote ki gen è kondisyon. Si kay ou pa gen è kondisyon, ale nan yon sant komèsyal oswa yon bibliyotèk piblik—menm yon ti kantite èdtan ou pase nan è kondisyon ka ede kò a rete pi fre pase lè ou tounen nan chalè a. Rele depatman sante nan lokalite ou rete a pou wè si gen nenpòt refij sekou pou chalè nan zòn nan. Vantilatè elektrik ka pwokire konfò, men lè tanperati a depase 90 degre, vantilatè a p ap evite maladi ki asosye avèk chalè. Lè ou pran yon beny oswa douch fre oswa lè ou fè ti mache andedan yon kote ki gen è kondisyon, se yon pi bon fason pou kenbe kò w fre. Itilize fou ak founo ou mwens pou kenbe tanperati a pi fre nan kay ou.

Itilize Sistèm Youn Ede Lòt

Lè w ap travay nan chalè, siveye kondisyon kòlèg travay ou yo epi fè youn ladan yo fè menm jan pou ou. Maladi ki asosye avèk chalè ka lakòz yon moun vin twouble oswa pèdi konesans. Si ou gen 65 an oswa plis, fè yon zanmi oswa yon manm fanmi ou tcheke ou de (2) fwa pa jou pandan yon vag chalè. Si ou konnen yon moun ki nan gwoup laj sa a, tcheke li omwen de (2) fwa pa jou.

Siveye Moun ki nan Gwo Risk

Se vre nenpòt moun ka soufri maladi ki asosye avèk chalè nenpòt kilè, gen kèk moun ki nan pi gwo risk pase lòt.

- Depi tibebe rive nan timoun ki gen katran, yo sansib nan efè gwo tanperati epi yo depann de lòt moun pou kontwole anviwònman yo epi pou founi yo likid ki konvab.
- Moun ki gen 65 an oswa plis ka pa ka ekilibre pou strès chalè pote avèk efikasite epi yo gen mwens chans pou yo detekte chanjman tanperati epi pou yo reyaji ak sa.
- Moun ki twò gwo gen plis chans pou yo trape maladi akòz chalè poutèt kò yo gen tandans konsève plis chalè.
- Moun ki fè simenaj pandan y ap travay oswa pandan y ap fè egzèsis ka vin dezidrate epi yo ka trape maladi akòz chalè.
- Moun ki malad fizikman, sitou sa ki gen maladi kè oswa tansyon, oswa moun k ap pran sèten medikaman, tankou medikman pou depresyon, ensomni, oswa pou move sikilasyon san, ka afekte akòz chalè ekstrèm. Vizite adilt ki gen risk omwen de (2) fwa pa jou epi siveye yo depre pou wè si y ap devlope sentòm kout-chalè senp oswa pou kout-chalè. Tibebe ak jenn timoun tou bezwen yo siveye yo pi souvan.

Adapte ou nan Anviwònman an

Toujou konnen nenpòt chanjman tanperati a sanzatann, tankou yon vag chalè kòmansman sezon lete, ap koze anpil strès pou kò ou. W ap vin gen yon pi gwo tolerans pou chalè si ou pa fè twòp aktivite fizik jiskaske ou vin adapte ou avèk chalè a. Si w ap vwayaje nan klima ki trè cho, kite plizyè jou pase pou ou ka adapte ou anvan ou fè nenpòt egzèsis ki mande anpil efò, epi ogmante aktivite a ofiramezi.

Itilize Bon Sans Ou

Sonje pou kenbe tèt ou fre epi itilize bon sans ou:

- Evite manje aliman cho ak repa lou—yo bay kò a plis chalè.
- Bwè anpil likid epi ranplase sèl ak mineral yo nan kò ou.
- Abiye tibebe ak timoun yo avèk rad ki fre e ki laj epi kouvri tèt ak figi yo avèk yon chapo oswa yon parasòl.
- Pa rete twòp nan solèy la ant lè midi ak dezè epi pa rete kote ou ka twò ekspoze nan solèy, tankou nan plaj konsa.
- Pa kite tibebe, timoun oswa bèt domestik nan yon oto ki estasyone.
- Met bonkou dlo fre la pou bèt domestik ou yo epi kite dlo a nan lonbraj.

[top](#)

Ijans Medikal Akòz Tan Cho

Menm peryòd kout tanperati cho ka lakòz pwoblèm medikal grav. Lè ou fè twòp travay nan yon jou ki cho, lè ou pase twòp tan nan solèy la oswa lè ou rete twò lontan yon kote ki twò cho, tout sa ka lakòz maladi ki

asosye avèk chalè. Chèche konnen sentòm maladi chalè lakoz ak lè ou ekspoze twòp nan solèy la, epi pare pou bay tretman premye sekou.

Kout-Chalè

Kò ou trape kout-chalè lè li pa an mezi pou regle tanperati li. Tanperati kò a ogmante vit, mekanis transpirasyon an pa fonksyone epi kò a pa an mezi pou refwadi. Tanperati kò a ka ogmante a 106°F (106 degre Farenhayt) nan 10 a 15 minit. Kout-chalè ka lakòz lanmò oswa enfimite pèmanan si pa gen tretman ki fèt.

Rekonèt Kout-Chalè

Gen divès sentòm avètisman kout-chalè, men yo ka gen sa ki annapre yo:

- Yon chalè ki ekstrèmman wo nan kò a (pi wo pase 103°F, oralman)
- Po wouj, cho e li sèk (san swè)
- Batmanchè rapid e fò
- Maltèt trakasan
- Vètij
- Noze (anvi vomi)
- Toudisman
- Pèt konnesans

Sa pou Fè

Si ou remake sentòm sa yo, ou ka gen pou fè fas ak yon ijans ki menase lavi. Fè yon moun rele èd medikal pandan ou kòmanse refwadi malad la. Fè sa ki annapre yo:

- Mete malad la yon kote ki gen lonbraj
- Refwadi malad la vit avèk kèlkeswa metòd ou kapab. Pa egzanp, plonje malad la nan yon bennwa dlo frèt; mete li nan anba yon douch dlo frèt; aspèje li nan avèk dlo, voye dlo sou li avèk tiyo awozaj jaden an; tape kò l ak eponj dlo frèt; oswa si imidite a fèb, vlope kò l nan nan yon dra frèt e imid epi vante li fò.
- Kontwòle tanperati kò a epi kontinye fè efò pou kò li refwadi jouk tanperati kò a desann a 101-102 °F.
- Si pèsònèl ijans medikal la pran reta, rele salidjans lopital la pou ou ka jwenn plis enstriksyon.
- Pa bay malad la bwè likid.
- Chèche jwenn asistans medikal san pèdi tan.

Kèkfwa, miskilati malad la ka kòmanse tranble san kontwòl akòz yon kout-chalè. Si sa rive, pa kite malad la blese tèt li, men pa mete okenn objè nan bouch li epi pa ba li likid. Si gen vomisman, vire li sou yon bò pou asire w gòjèt li rete ouvri

[top](#)

Kout-Chalè Senp

Kout-chalè senp se yon fòm maladi trè modere ki asosye avèk chalè ki ka devlope plizyè jou apre moun nan ekspoze nan gwo tanperati epi lè moun nan pa pran ase likid oswa li pa ranplase likid li pèdi yo yon fason ekilibre. Se yon fason kò a vin reyaji lè li fè gwo pèt dlo ak sèl ki nan swè a. Moun ki ka pi ekspoze nan kout-chalè senp se granmoun aje, moun ki soufri tansyon ak moun k ap travay oswa k ap fè egzèsis nan yon anvivònman cho.

Rekonèt yon Kout-Chalè Senp

Pami sentòm ki siyale kout-chalè senp yo, genyen:

- Transpirasyon Lou
- Ten Pal
- Lakranp miskilati
- Fatig
- Feblès
- Vètij
- Maltèt
- Noze (anvi vomi) oswa vomisman
- Pèt konesans

Po a ka frèt ak imid. Batmannkè moun nan ap pi vit e fèb, epi respirasyon an ap rapid e sipèfisyèl. Si kout-chalè senp lan pa trete, li ka pwogrese pou li tounen yon kout-chalè. Chèche jwenn asistans medikal si nenpòt nan sentòm sa yo ta parèt:

- Sentòm yo grav.
- Moun nan gen pwoblèm kè oswa pwoblèm tansyon

Si se pa ta sa, ede moun nan refwadi kò li, epi chèche asistans medikal si sentòm yo vin pi grav oswa si yo dire pi lontan pase inèdtan.

Sa pou Fè

Pami mezi refwadisman ki ka efikas yo, genyen:

- Bwason glase ki pa gen alkòl, selon enstriksyon doktè ou
- Repo
- Beny frèt, douch oswa twalèt avèk eponj
- Yon anviwònman ki gen è kondisyone
- Rad lejè

[top](#)

Lakranp Chalè

Anjeneral, lakranp chalè afekte moun ki swe anpil pandan aktivite ki mande anpil efò. Transpirasyon sa a diminye sèl ak imidite kò a. Nivo sèl fèb ki nan miskilati a lakòz lakranp lan bay doulè. Lakranp chalè ka reprezante yon sentòm kout-chalè senp tou.

Rekonèt Lakranp Chalè

Lakranp chalè se doulè oswa konvilsyon miskilati—anjeneral nan vant, bra oswa janm—ki ka rive lè moun fè aktivite fizik ki red. Si ou gen pwoblèm kè oswa si ou nan yon rejim alimantè san sodyòm, chèche jwenn asistans medikal pou lakranp chalè.

Sa pou Fè

Si asistans medikal la pa nesèsè, suiv etap sa yo:

- Sispann tout aktivite epi chita trankil yon kote ki fre.
- Bwè ji ki byen klè oswa bwason enèjetik.
- Pa tounen nan aktivite difisil la pandan yon ti kantite èdtan apre lakranp lan fin kalme, paske lòt aktivite ka lakòz kout-chalè senp oswa kout-chalè.
- Chèche jwenn asistans medikal pou lakranp chalè si li pa kalme nan inèdtan.

[top](#)

Kout-Solèy

Moun ta dwe evite Kout-solèy paske li domaje po a. Malgre malèz la pa grav anjeneral epi gen gerizon souvan nan apeprè yon semenn, yon kout-solèy pi grav ka mande asistans medikal.

Rekonèt Kout-Solèy

Men kèk sentòm kout-solèy: po a vin wouj, bay doulè epi li vin cho yon fason ki anòmal apre li fin ekspoze nan solèy.

Sa pou Fè

Ale wè yon doktè si kout-solèy la afekte yon timoun ki poko gen ennan oswa si gen sentòm sa yo:

- lafyèv
- Ti bouton ki ranpli avèk likid (sou po a)
- Doulè grav

Epitou, sonje konsèy sa yo lè w ap fè tretman kout-solèy:

- Pa rete twòp nan solèy la
- Aplike konprès frèt oswa plonje pati po ki pran kout-solèy la nan dlo frèt.
- Pase losyon idratan sou kote ki afekte yo. Pa itilize bom, bè oswa pomad.
- Pa pete ti bouton yo.

[top](#)

Fedchalè

Fedchalè se yon iritasyon po ki fèt akòz twòp transpirasyon pandan tan ki cho e ki imid. Sa ka rive nan nenpòt laj, men li pi komen sou jenn timoun.

Rekonèt Fedchalè

Fedchalè sanble ak yon gwoup ti bouton wouj. Gen plis chans pou yo parèt nan kou oswa anwo pwatrin nan, nan lèn nan, anba tete yo ak nan pli koud yo.

Sa pou Fè

Pi bon tretman pou fedchalè se pou jwenn yon anviwònman ki pi frèt epi ki mwen imid. Kenbe kote ki afekte a sèk. Lè ou poudre, sa ka fè ou santi w pi konfòtab, men pa itilize pomad oswa krèm—yo fè po a vin cho e imid epi sa ka lakòz kondisyon an vin pi grav.

Tretman fedchalè senp epi anjeneral li pa mande asistans medikal. Lòt pwoblèm ki asosye avèk chalè ka pi grav.

Se [NCEH's Health Studies Branch](#) (Branch Etid Medikal NCEH) ki founi enfòmasyon sa yo.