



# Polisyon nan Anviwonman an Gen Gwo Konsekans sou Kè Moun

## *Enfòmasyon pou ti Granmoun, ansanm ak Moun k ap Okipe yo*

**È**ske ou konnen polisyon nan anviwonman an kap lakòz moun fè maladi kè ak fè konjesyon serebral? Enfòmasyon sila yo pral bay yon rezime sou eleman polisyon nan anviwonman an, epi yap di kouman eleman sa yo kap ajè sou sante ti granmoun. Enfòmasyon sa yo ap montre tou kouman ti granmoun yo kapab pran prekosyon kont polisyon nan lè ak nan dlo ki kap ba yo maladi kè oswa lakòz yo fè konjesyon serebral, oubyen ki kapab fè sentonm yo genyen yo vin pi grav.

Maladi kè, ki se premye kòz lanmò nan Etazini, ansanm ak konjesyon serebral, ki se twazyèm kòz lanmò nan peyi a, koute peyi a plizyè santèn milyon dola chak ane. Dapre CDC, nan lane 2001 ki sot pase a, maladi kè touye 700 000 moun, ki reprezante 29% sou kantite total lanmò nan peyi Etazini.

### Polisyon nan Anviwonman an kapab lakòz Maladi Kè ak Konjesyon Serebral

#### *Polisyon Lè Anndan Kay*

Se moun ki pase plis tan anndan kay ki pi fasil pou yo sibi konsekans polisyon lè andann kay. Gen etid ki montre ti granmoun yo pase jiska 90% tan yo anndan kay. Lè ki anndan kay la gen yon melanj polisyon ki soti deyò ak polisyon ki fèt anndan kay la menm. Lè ki anndan kay kapab genyen ladan lafimen sigarèt, vapè ki soti nan pwodwi chimik pou netwaye kay, epi menm monoksid kabòn. Eleman sa yo ki nan lè anndan kay la kapab lakòz maladi grav, sitou pou moun ki gen tandans fè konjesyon serebral oswa maladi kè.

**Lafimen:** Lafimen sigarèt se youn nan pi move eleman nan polisyon lè anndan kay. Lè yon moun fimen, nou deja konnen sa kapab ba li maladi kè oubyen lakòz konjesyon serebral; men lè ou respire menm kantite lafimen an ki soti nan sigarèt lòt moun, sa

kapab ba ou menm pwoblèm yo kòm si ou te fimen tou.

Fou ki sèvi ak bwa ansanm ak chemine yo ka bay yon lafimen ki genyen to grenn kabòn tou piti ladann. Kabòn sa ka lakòz doulè nan lestomak ak palpasyon, oswa fè moun respire difisil, oswa fatig, sitou pou granmoun ki deja souffri ak maladi kè.<sup>1</sup>

**Pwodwi pou Netwaye Kay:** Gen pwodwi pou netwaye kay ki ka bay moun ki gen pwoblèm kè maladi grav lè yo pa byen sèvi ak yo. Lè gen vapè ki soti nan pwodwi pou netwaye yo, oswa nan pwodwi ki fonn penti, oswa nan pestisid, dwe gen bon jan vantilasyon nan kay la, epitou moun pa dwe pase twòp tan kote vapè sa yo ye, pou yo pa atake sante moun.

Vapè ki soti nan pwodwi ki fonn penti yo, tankou alkòl mineral, terebantin, metanòl, ak zilèn, ajè sou poumon ak sou kè moun, epi yo ka fè kè moun pa travay byen. Menm si lalwa defann moun sèvi avèk penti ki gen plon kounye a, gen anpil kay yo te bati anvan lane 1978 kote yo te sèvi avèk penti ki gen plon. Lè gen renovasyon kap fèt nan kay nou, pran bon jan prekosyon pou w pa pran kontak ak penti ki dekale oswa pousyè penti ki kapab fè w malad grav, epi ki kapab menm fè tansyon w monte.

Gen anpil fwa se kontak avèk fimijèn oswa move enspektisid ki lakòz moun kontamine ak pestisid. Mòd kontaminasyon sa kapab bay yon bann sentòm tankou fè kè moun pa bat byen oswa fè li bat twò dousman.<sup>2</sup> Nan ka ki pi grav yo, kontak konsa kapab lakòz arè di kè ak menm lanmò.

**Monoksid Kabòn:** Monoksid kabòn (CO), ki se yon gaz san koulè e san odè, se youn nan pi move eleman polisyon ki genyen paske li difisil pou detekte. Moun li ka fè plis mal, se moun ki deja souffri ak maladi kè, moun ki gen venn yo bouche, oswa ki te fè konjesyon nan kè paske monoksid kabòn se yon eleman

**Polisyon nan anviwonman an kapab lakòz moun gen maladi kè ak fè konjesyon serebral. Ti granmoun yo pa dwe rete twò lontan kote ki gen danje nan anviwonman an, tankou polisyon nan lè a, asenik, plon, ak anpil chalè.**

ki anpeche san nou pote kantite oksijèn kè nou bezwen. Si yon moun deja gen maladi kè, menm yon ti kantite CO kapab ba li doulè nan lestomak, oswa fè kè li travay pi mal, epi fè li difisil pou moun sa fè egzèsis fizik.<sup>3</sup> Monoksid kabòn ka soti nan lafimen chemine, machin pou chofe dlo ki sevi ak gaz, founo kwizin, sechwa, aparèy chofaj pòtatif, chemine, fou ki sèvi avèk bwa, epi nan moflè oto kap mache nan remiz ki fèmen.

### Polisyon Lè Deyò

Pou moun ki gen anpil laj epi ki kapab gen maladi kè oswa konjesyon serebral, li kapab bon pou yo sèvi avèk aparèy ki netwaye patikil ak polisyon nan otomobil, pou yo pa pran anpil polisyon nan lè.

**Eleman ki nan Polisyon:** Ti grenn chabon tou piti ki konn flote nan lè deyò yo ka lakòz maladi grav sitou pou moun ki deja soufri ak maladi kè, oswa maladi kwonik ki bouche poumon yo, oswa maladi opresyon. Patikil yo soti plizyè kote tankou oto, izin, chemine izin, ak dife. Genyen nan eleman sa yo ki antre dwat nan lè a, men genyen lòt ki soti nan reyaksyon chimik konplike ki konn rive nan atmosfè a menm. Eleman sa yo kapab kouri sou yon distans plizyè milye kilomèt lè van bote yo, pou al aji sou moun ki byen lwen kote yo te soti a.

**Anbouteyaj:** Moun ka fè arè di kè tou lè yo fè anpil tan chita nan anbouteyaj.<sup>4</sup> Yo pa fin konnen tout bon si se polisyon tout machin yo la ki lakòz sa (tankou eleman polisyon ak CO), si se tansyon anbouteyaj la bay, osinon si sa soti nan yon lòt bagay.

**Move Gaz:** Gaz ozòn ak dyoksid souf ak dyoksid nitwojèn se pami gaz ki bay anpil polisyon nan lè a, epi yo ka bay moun pwoblèm sante tou. Gaz ozòn kapab irite poumon ak sistèm respiratwa moun anpil, epi li kapab lakòz doulè nan kè ki ka fè moun lan kwè li gen yon arè di kè.

### Dlo Moun Bwè

Gen prèv ki montre ke gen plizyè kalite metal ki nan dlo moun bwè kapab lakòz maladi kè, osinon fè sentonm maladi kè a vin pi grav.

**Plon:** Si yon moun pran kontak avèk plon, sa kapab fè tansyon li monte. Menm si se nan pousyè penti moun pran kontak ak plon pi fasil, dlo moun bwè ka gen plon ladann tou. Epi menm si yo egzije pou dlo ki soti nan yon rezèwa piblik pou li konfòm ak règleman EPA genyen sou plon yo, dlo ki soti nan tiyo kay moun ka toujou genyen yon kantite plon ladann, paske ka gen ansyen tiyo nan kay yo ki gen plon ladann.

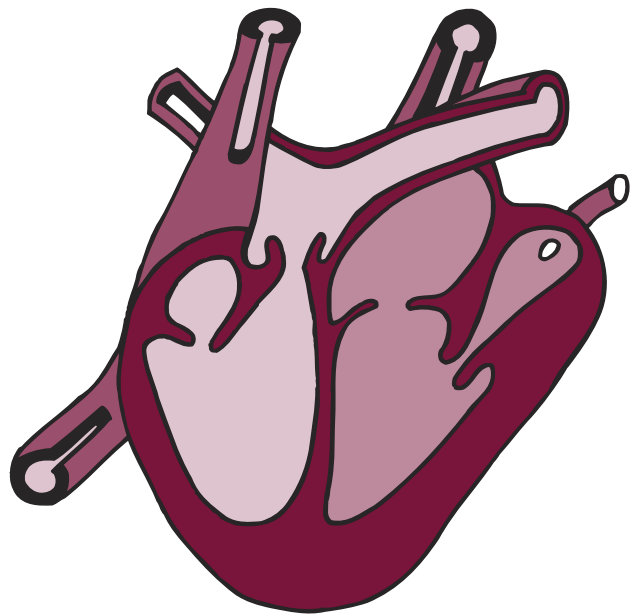
**Asenik:** Asenik ki se yon eleman natirèl nan dlo moun bwè nan kèk zòn nan peyi a, kapab aji sou kè moun ki fè lontan ap absòbe l. EPA tabli yon seri règleman sou jan dlo pou moun bwè dwe ye nan sistèm piblik distribisyon dlo potab, pou anpeche moun absòbe twòp asenik. Si ou sèvi ak dlo ki soti nan yon pi nan lakou lakay ou, oswa nan yon ti sistèm distribisyon dlo, gade nan seksyon sou "Aksyon ou Ka Pran yo" pou pran plis enfòmasyon sou sa ou ka fè pou w pa absòbe twòp asenik.

### Lè Fè Cho Anpil

Sa yo rele gwo chalè, se lè tanperati a rete lontan nan yon nivo ki omwen 10° F (5.5° C) pi wo pase tanperati li abitye fè nan yon zòn. Pwoblèm sante ki pi grav moun ka genyen lè chalè a wo anpil se sa yo rele yon kout chalè. Sa rive lè sistèm ki kontwole tanperati kò yon moun pa travay byen, epi tanperati anndan kò moun lan monte yon sèl kou. Sentonm yon kout chalè, se lè po moun nan tou cho, epi sèch, epi wouj, epi moun nan paka sye. Lòt siy toujou se lè moun nan vin toudi oswa lap depale. Kout chalè se yon pwoblèm grav anpil, ki mande pou pou moun nan ta wè doktè menm kote a (rele 911 oswa mennen moun nan nan sèvis ijans lopital). Si moun sa pa trete, yon kout chalè kapab fè gwo dega ki pral rete tout tan nan ògàn vital moun nan, oswa rann moun lan enfim pou lavi, oswa touye li.

Si yon moun gen maladi kè, oswa si li te fè yon konjesyon serebral, sistèm li kapab pa tolere chalè byen, epi li kapab gen plis pwoblèm lè li fè cho anpil. Gen medikaman tou ki ka fè moun pi fasil pou gen pwoblèm sa yo lè li fè cho anpil, tankou medikaman pou depresyon, epi kèk nan medikaman pou sikilasyon san .

Lè li fè cho, è kondisyone se pi bon pwoteksyon moun kont maladi chalè konn bay ak kont lanmò. Menm si se sèlman kèlke èdtan ou pase nan è kondisyone a pandan yon jounen, sa kapab diminye danje a anpil. Gen etid ki fèt ki di ke vantilatè yo bon sèlman lè tanperati nan kay la a pi ba pase tanperati kò moun nan. Vantilatè yo kapab bay ou ti soulajman, men si tanperati a monte pi wo pase 90 degre, vantilatè a pa ka anpeche maladi chalè yo; li ka menm fè ka moun lan pi grav.



## Kisa ou ka fè pou Ede w Kontwole Maladi Kè ak Konjesyon Serebral

Si ou kenbe abitud ki bon pou sante w, se pi bon mwayen pou w anpeche maladi kè ak konjesyon serebral. Epi tou, ti granmoun yo pa dwe pase anpil tan kote ki gen eleman polisyon nan anviwonman an, epi yo dwe ankouraje otorite nan zòn yo pou yo pran aksyon pou diminye danje ki nan anviwonman an.

### *Pa Pase Anpil Tan Kote Ki Gen Eleman Polisyon nan Anviwonman an*

- **Pa kite lafimen antre anndan kay la:** Pa rete kote ki gen lafimen sigarèt. Mande moun yo pou yo fimen deyò. Eseye pa ale nan estoran, nan kafe, ak nan lòt kote piblik ki gen moun kap fimen. Pa sèvi avèk okenn fou oubyen chemine ki boule bwa, oubyen sèvi avèk yo mwens.

- **Pran prekosyon lè w ap fè travay nan kay ou:** Ouvè tout pòt ak fenèt lè wap pentire kay, epitou ouve vantilatè tou. Lè w ap pentire, pran repo tanzantan pou w ale respire deyò kay la, epi lè ou fin pentire, pa rete pre penti a pandan kèlke jou.

Anvan ou koumanse renovasyon nan yon kay ki te bati anvan lane 1978, pran prekosyon pou w pa pran kontak ak plon. Pou retire penti ki gen plon, pa itilize papyè sable, dife a gaz propàn, ni sechwa lè cho, paske zouti sa yo leve twòp pousyè anvan ak lafimen ki gen plon ladann.

Si fòk ou sèvi avèk pestisid, toujou li etikèt yo anvan, epi swiv tout prekosyon ak restriksyon yo mande pou ou pran. Pran anpil prekosyon lè w ap sèvi avèk pestisid; Fè tout sa yo di sou papyè a epi mete gan plastik, pantalon long, ak chemiz manch long. Lè w fin fè sèvi ak pestisid la, chanje rad sou ou epi byen lave men w menm kote a. Lave rad ki te pran kontak avèk pestisid yo pou kont yo.

- **Prekosyon kont anpwazonman ak monoksid kabòn:** Pa janm kite motè machin ou ap mache poukont li nan yon remiz, menm si pòt remiz la ouvri. Veye pou aparèy nan kay ki mache avèk gaz yo byen ajiste. Sèvi ak vantilatè ki voye lafimen deyò. Fè yon pwofesyonèl ki gen fòmasyon pou sa enspekte, netwaye, epi mete sistèm chofaj santral ou anfòm (founèz, kannalizasyon, ak chemine yo) chak sezon otòn la rive. Detektè pou monoksid kabòn plizyè kote nan kay la.

- **Pa rete twòp nan anbouteyaj oswa deyò lè gen polisyon:** Toujou chache konnen lè gen bagay nan lè a ki pa bon pou moun malad. Pale ak doktè w pou w konnen lè ou pa dwe fè twòp aktivite lè bagay sa yo nan lè a. Règle è kondisyon lakay ou pou fè l reskilè lè a, epi kenbe fenèt ou yo fèmen lè gen dife ki te pran nan katye w, kit se nan kay vwazinay, kit se nan yon rak bwa ki pre lakay ou. Diminye tan ou pase nan anbouteyaj. Eseye pa fè aktivite fizik, epi limite kantite egzèsis ou fè pre wout ki gen anpil anbouteyaj.

- **Pou chalè pa fatige w:** Ouvè aparèy è kondisyon lakay ou, oswa ale yon kote ki gen è kondisyon sou katye w la. Benyen ak dlo fre. Mete rad ki lejè, ki gen koulè pal, epi ki pa sere sou kò w. Mande doktè w si medikaman w ap pran yo ka fè ou pi malad lè li fè cho.

Bwè anpil likid, men pa bwè twòp bagay ki gen kafeyin, alkòl, oswa anpil sik. Bwason sa yo kapab fè ou dezidrate. Si doktè wap swiv la mande pou ou pa bwè anpil likid, mande li ki kantite ou kapab bwè lè fè cho.

- **Bwè dlo ki pwòp:** Pou ou pa absòbe twòp plon nan dlo ke wap bwè, fè dlo frèt nan tiyo lakay ou koule pandan omwen 30 segonn, menm 2 ou 3 minit si w kapab, anvan ou bwè li. Li ta menm bon pou moun ki resewva dlo ki soti nan sous minisipal yo, oswa ki rete nan kay ki ansyen yo, pou ta fè teste dlo a pou wè si gen plon ladann. Si se yon sistèm minisipal ki voye dlo lakay ou, premye bagay ou ka fè se mande otorite sistèm minisipal yo enfòmasyon sou rezilta tèl ke leta mande pou yo fè pou detekte plon ak kwiv nan dlo a, sitou nan zòn ou rete a.

Règleman EPA pou asenik yo egzante sistèm distribisyon dlo ki bay mwens pase 15 "koneksyon" pa ane, oswa ki sèvi mwens pase 25 moun. Si ou sèvi avèk dlo ki soti nan yon pi nan lakou lakay ou, oswa nan yon ti sistèm ki pa sou kontwòl leta, epi ou rete nan yon zòn kote yo rapòte anpil asenik nan dlo anba tè a, li ta bon pou w mande fè yon tèl pou asenik nan dlo wap sèvi a.

Pi bon kote ou ka jwenn enfòmasyon egzak sou dlo ou bwè a se nan biwo ki responsab bay ba ou dlo a. Konpayi dlo yo sipoze voye yon rapò chak ane bay tout kliyan yo sou kalite dlo a (yo rele sa rapò pou bay kliyan plis asirans). Kontakte konpayi ki ba ou dlo a pou mande yon kopi rapò sila a.

## Ankouraje Otorite Nan Zòn ou yo Pou Yo Pran Aksyon

Otorite nan zòn ou yo dwe pran aksyon senp sa yo pou diminye danje yo, epitou pou fè piblik la konnen prekosyon ti granmoun yo dwe pran.

- **Pase règleman pou moun pa fimèn nan kote piblik:** Si yo defann moun fimèn nan kote piblik la ale (tankou restoran, kafe, ak pak piblik), otorite yo kapab limite kantite lafimèn sigarèt moun ap respire nan yon kominote.
- **Tabli yon sistèm aktif pou bay avètisman ak pou pran aksyon lè pral gen gwo chalè:** Sistèm sa yo kapab fè moun konnen lè pral gen gwo chalè, epi avèti rezidan yo, epi ede moun ki pi frajil yo.
- **Fè yo pibliye ak swiv sa yo di nan Endèks sou Kalite Lè a:** Endèks sou Kalite Lè EPA a se yon rapò yo bay sou kalite lè a chak jou. Gade nan adrès entènèt [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow)
- **Ankouraje moun pran transpò piblik, sa ka diminye anbouteyaj ak polisyon nan lè a:** Transpò piblik se pi bon mwayen pou soulaje anbouteyaj, ak polisyon nan lè a, ak tansyon lespri pou moun.
- **Pa Bati pak piblik yo, chimen pou bisiklèt yo, ak wout pou moun mache tou pre ak gwo wout prensipal yo:** Aktivite fizik se youn nan pi bon mwayen pou w anpeche maladi kè ak konjesyon serebral. Pa fè egzèsis sa yo pre wout kot machin ap pase ak kote ki gen polisyon trafik machin.

### Kontwole Eleman Prensipal ki Bay Plis Danje pou Maladi Kè ak Konjesyon Serebral yo

Anviwonman an se sèlman youn nan bagay ki aji sou moun ki gen maladi kè oswa fè konjesyon serebral. Men bagay pi enpòtan ou ka fè pou pwoteje tèt ou kont maladi kè ak konjesyon serebral:

- **Pa rete kote ki gen lafimèn sigarèt**
- **Fè ekzèsis fizik pandan 30 minit pa jou, omwen 5 jou pa semenn**
- **Swiv Règleman sou Alimantasyon 2005 la pou abitan Etazini yo**
- **Ale wè doktè w regilyèman pou detekte epi trete pwoblèm tansyon, dyabèt, ak ipèlipidemi (sa vle di lè gen twòp lipid ou grès nan san w)**

## Lòt Sous Enfòmasyon

### Ajans sou Pwoteksyon Anviwonman

Endèks sou Kalite Lè: [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)

Asenik: [www.epa.gov/safewater/arsenic.html](http://www.epa.gov/safewater/arsenic.html)

Kalite Lè Anndan Kay: [www.epa.gov/iaq/](http://www.epa.gov/iaq/)

Plon: [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)

Penti: [www.epa.gov/iaq/homes/hip-painting.html](http://www.epa.gov/iaq/homes/hip-painting.html)

Pestisid: [www.epa.gov/pesticides/](http://www.epa.gov/pesticides/)

Kote pou moun pa fimèn: [www.epa.gov/smokefree/](http://www.epa.gov/smokefree/)

### Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi

Sante kadyovaskilè: [www.cdc.gov/cvh/](http://www.cdc.gov/cvh/)

Gid pou Kondisyon Fizik: [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/older\\_adults.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/older_adults.htm)

### Règleman pou Alimantasyon nan Etazini

[www.health.gov/dietaryguidelines/](http://www.health.gov/dietaryguidelines/)

### Biwo Federal pou Administrasyon Ijans

[www.fema.gov/hazards/extremeheat/heat.shtm](http://www.fema.gov/hazards/extremeheat/heat.shtm)

**Sèvis Meteyolojik Nasyonal:** [www.nws.noaa.gov/om/brochures/heat\\_wave.shtm](http://www.nws.noaa.gov/om/brochures/heat_wave.shtm)

### Asosyasyon sou Maladi Kè pou Etazini:

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

### Enstiti sou Efè pou Sante

[www.healtheffects.org/about.htm](http://www.healtheffects.org/about.htm)

## Pou Aprann Plis Toujou

Inisyativ EPA a pran ap travay pou pwoteje sante tout ti granmoun avek rechèch kap fèt, ak tout prevansyon, edikasyon sou anviwonman an. Pou plis enfòmasyon, oswa pou patisipe nan "listserve" nan Inisyativ EPA pou Ti Granmoun yo, ale nan adrès entènèt <http://www.epa.gov/aging>. Granmoun yo ka amelyore sante yo ak kalite lavi yo, si yo aprann kisa nan anviwonman an ki ka ba yo maladi kè oswa lakòz yo fè konjesyon serebral, epi si yo kontwole lòt bagay sa yo ki ka lakòz yo vin malad, menm si se pa nan anviwonman an yo ye.

## Nòt

- 1 Ajans Etazini pou Pwoteksyon Anviwonman: *Gid sou Patkil ki Mete Polisyon nan Lè a* [http://www.epa.gov/airnow/raqi\\_cl.pdf](http://www.epa.gov/airnow/raqi_cl.pdf)
- 2 Ajans Etazini pou Pwoteksyon Anviwonman: *Règleman ak Administrasyon Pwazon ki nan Pestisid 1999*. <http://www.epa.gov/pesticides/safety/healthcare/handbook/Index1.pdf>
- 3 Ajans Etazini pou Pwoteksyon Anviwonman: *Monoksid Kabòn ak Kalite Lè a*, EPA 600-P-99-001 F. Research Triangle Park, NC  
Ajans Etazini pou Pwoteksyon Anviwonman, Biwo Rechèch ak Devlopman, Sant Nasyonal pou Eyalasyon Anviwonman - Jen 2000
- 4 Peters, A., S. von Klotz, M. Heier, I. Trentinaglia, H. Ines, A. Hormann, H.E. Erich, H. Lowel. "Konsekans Anbouteyaj sou Devlopman Enfaktis Myokad." *Journal Medsin nan Nouvèl Angletè*. 21 oktòb 2004. 351 (17): 1721-30.

