



# Fè prevansyon epi trete maladi ki lye ak chalè

**Konnen siy yo epi konbat chalè a!**



## Kranp chalè

### Mezi pou w pran:

- Bay dlo ji klè oswa yon bwason enèjetik
- Ankouraje moun yo pou yo sispann fè efò fizik epi pou yo ale nan yon kote ki fre
- Fè yo tann jiskaske kranp yo ale anvan yo fè plis aktivite fizik

### Chèche:

- Anpil transpirasyon
- Kranp miskilè (souvan nan vant, nan bra, oswa nan janm)

### Chèche swen medikal si:

- Sentom moun lan ap vin pi mal
- Kranp ki dire plis pase 1 èdtan
- Moun lan ap suiv yon rejim alimantè ki pa gen anpil sodyòm ladan l, li gen pwoblèm kè, tansyon wo, oswa lòt pwoblèm medikal tankou opresyon oswa dyabèt.

## Fatig akoz chalè

### Chèche:

#### Sentom ki anlè yo plis:

- Santi w fatige oswa fèb
- Batman kè ki rapid oswa ki fèb
- Po ki frèt, ki pal, epi ki mouye
- Anvi vomi oswa vomisman
- Tèt fè mal oswa tèt vire
- Iritablite

### Mezi pou w pran:

- Bay dlo epi ankouraje yo bwè plis likid
- Deplase yo nan yon kote ki fre
- Ankouraje yo kouche
- Desere rad ki sou yo oswa mete rad ki lejè
- Mete sèvyèt oswa twal mouye epi ki frèt sou moun lan

### Chèche swen medikal si:

- Moun lan ap vomi
- Moun lan ap vin pi mal
- Sentom ki dire plis pase 1 èdtan
- Moun lan gen pwoblèm kè, tansyon wo, oswa lòt pwoblèm medikal tankou opresyon oswa dyabèt

## Kout chalè

### Chèche:

#### Sentom ki anlè yo plis:

- Tanperati kò ki wo (pi wo pase 103 °F)
- Tèt fè mal k ap lanse w
- Kriz malkadi
- Eta mantal ki chanje oswa konfizyon
- Pèdi konesans (endispoze)

### Mezi pou w pran:

- **RELE 911 – SA SE YON IJANS MEDIKAL**
- **Refwadi san pèdi tan:**
  - Mete sèvyèt mouye ak dlo frèt oswa ki tranpe nan dlo frèt
  - Pa kite twòp rad sou ou
- **Kenbe yo an sekirite:**
  - Si moun lan ap vomi, vire l sou kote pou l ka respire byen yon fason pou vwa respiratwa li yo rete degaje
  - Si y ap fè yon kriz malkadi, sekirize zòn lan lè w retire tout sa ki ka blese yo





# Chalè Ekstrèm - Pi bon pratik pou operatè kan travay agrikòl yo

Operatè Kan travay agrikòl yo dwe prepare ak siveye travayè yo pandan vag chalè nosif yo

## Planifye ak edike

- **Verifye paj entènèt [Previzyon Chalè Nosif DHP a](#)** pou pwevwa risk chalè. Prete atansyon sou imèl alèt DHP a lè yo prevwa yon vag chalè nosif.
- Fòm Travayè yo epi rete sou kòman pou **rekonèt ak siveye siy yo ak sentom maladi ki gen rapò ak chalè (HRI)** ak mezi pou pran
- **Idantifye travayè ak pèsònèl ki pi riske pou maladi ki gen rapò ak chalè.** Moun ki travay deyò, granmoun (65 lane ak +), tibebe ak timoun, fanm ansent, moun ak Anglè limite ak moun ki gen kondisyon medikal kwonik tankou pwoblèm kè, opresyon, dyabèt, oswa ki sou sèten medikaman yo gen plis chans pou yo malad de chalè nosif.
- **Avèti nouvo pèsònèl ak travayè agrikòl yo sou [aklimatizasyon](#).** Nouvo travayè agrikòl, ki pa abitye ak chalè nosif, yo gen plis risk pandan premye vag chalè nosif yo. **Sonje byen, premye a se pi move a.**
- **Aplike yon sistèm siveyans** pou siveye premye siy ak sentom maladi ki gen rapò ak chalè. Piyorize moun ki pi riske epi pran mezi byen vit si yo wè siy HRI.

## Bwè dlo

- **Bay dlo potab sen**, yon fason konfòm ak règlemantasyon [105 CMR 420](#) (gade 420.450 ak 420.456)
- Bay boutèy dlo ki ka reyitilize pou rete idrate epi **bay glas** jan sa nesèsè
- **Konseye Travayè sou enpòtans idratasyon** ak fich enfòmasyon ki fasil-pou-konprann, ki poste tou pre sous dlo potab yo:
  - [Estrès Chalè: Idratasyon \(cdc.gov\)](#)
  - [Pwoteje travayè ou yo kont estrès chalè](#)

## Konsidere orè ak rad yo

- **Bay [reposouvan](#)** pou travayè yo pandan tout jounen an. Pi wo a tanperati a monte, se plis ou ta dwe bay repo.
- **Evite lè ki pi cho nan jounen** an, otan sa posib. Travay pi bonè ak pita lè tanperati a pi fre.
- **Prevwa** travay ki mwens egzijan oswa travay pi lejè pandan lè ki pi cho nan jounen an
- Ankouraje travayè yo mete **rad pal epi soup** pou ede reflekte chalè ak sikilasyon lè
- Ankouraje travayè yo pote ekran solè SPF, chapo arebò lajè, foula laj, oswa mouchwa pou **pwoteje tèt, kou, ak vizaj kont ekspozisyon solèy**



# Chalè Ekstrèm - Pi bon pratik pou operatè kan travay agrikòl yo

## Fè antretyen pwopriyete w

- **Idantifye kote ki nan lonbraj oswa zòn ki pi fre yo** patikilyèman pou moun ki pi riske
- **Founi zòn ki gen lonbraj atifisyèl** ak tant oswa parapli lè lonbraj natirèl pa disponib
- **Sèvi ak vantilatè oswa klimatizè** nan zòn moun viv ak travay
- Verifye tout **fenèt ki ka fasilman ouvè** pou ogmante vantilasyon epi gen ekran byen ajiste, jan règleman [egzije l](#)
- **Kouvri oswa tente fenèt** ki resevwa solèy nan fen matine ak/oswa aprè midi. Tonèl ak pèsyèn kapab anpeche chalè tou antre nan batiman yo.
- Idantifye epi **bay lojman priyorite** (nan zòn ki pi fre) pou nouvo travayè oswa travayè ki pi riske
- Bay yon lis **kote piblik ki ofri klimatizè** (zòn komèsyal, bibliyotèk piblik, makèt, elatriye)
- Jwenn yon **Sant Refwadisman** lokal - Rele [2-1-1](#) pou travayè oswa okipan ki arisk yo epi ede bay transpò si sa nesesè