



Fenomèn Gwo Chalè

Kantite jou ete ki depase 90 °F yo ap ogmante nan Massachusetts. Sa lakòz plis maladi ki gen rapò ak chalè epi yo ka gen enpak sou maladi ki grav tankou maladi respiratwa, kadyovaskilè, ak maladi ren.

Chalè ak imidite ka fè kò nou pi cho epi fè nou swe plis. Sa kapab anjandre dezidratasyon, kranp miskilè, ak fatig. pami lòt risk pou lasante yo gen fatig akòz chalè ak kout chalè kote sentòm yo sòti nan malèz ak mank enèji rive nan tèt vire ak dekonpozisyon.



Ki moun ki gen pi gwo risk?

Gen kèk moun ki ka gen plis risk pandan yon peryòd gwo chalè akòz kote y ap viv, aksè yo genyen ak enfòmasyon ofisyèl gouvènman an, disponiblite resous pou prepare tèt yo epi reyaji fas ak sa, epi si yo deja gen pwoblèm sante. Sa yo gen ladan yo:

- Timoun ki poko gen 5 lane ak moun ki gen plis pase 65 lane
- Moun ki ansent
- Moun k ap travay oswa k ap fè espò nan lari
- Moun nwa akòz rasis sistematik
- Moun ki pale twò pale anglè oswa ki pa pale anglè ditou, epi ki ka pa resevwa mesaj ijans nan lang matènèl yo
- Moun k ap viv pou kont yo
- Moun ki pa gen klimatizè
- Moun ki gen twoub medikal tankou dyabèt, maladi kadyovaskilè, maladi nan ren, ak maladi mantal
- Moun ki gen andikap

Kisa nou ka fè nan ka sa?

- Rete anndan kay la epi pa rete nan solèy la
- Kenbe kò w idrate: Bwè plis likid (dlo oswa bwason ki gen elektwolit) pase sa w konn abitye bwè, menm si ou pa santi ou swaf. Evite pran bwason ki gen alkòl, kafeyin, ak sik
- Mete rad ki lejè, ki pa sere, ki gen ti koulè pal lè w deyò
- Kouvri fenèt ki kapte solèy la nan maten oswa nan aprè midi ak abajou, rido, oubyen yon dra
- Rele 2-1-1 pou w jwenn espas rafrechisman toupre lakay ou. Li kapab se yon bibliyotèk lokal oswa yon sant kominotè, oswa yon lòt batiman gouvènmantal



Fenomèn Gwo Chalè

- Enskri pou alèt meteyowolojik yo epi kreye yon plan ijans kont chalè [tankou sa](#)
- Mande doktè ou a kijan pou w jere medikaman ou yo lè li fè cho anpil
- Fè aranjman pou kontwòl byennèt ou, tankou , mande yon zanmi, yon vwazen, oswa yon manm nan fanmi w rele w oswa rann ou vizit plizyè fwa nan yon jounen
- Planifye pou pàn kouran si ou bezwen kouran pou ekipman medikal ou oswa medikaman w

