



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