

PREPARE w pou

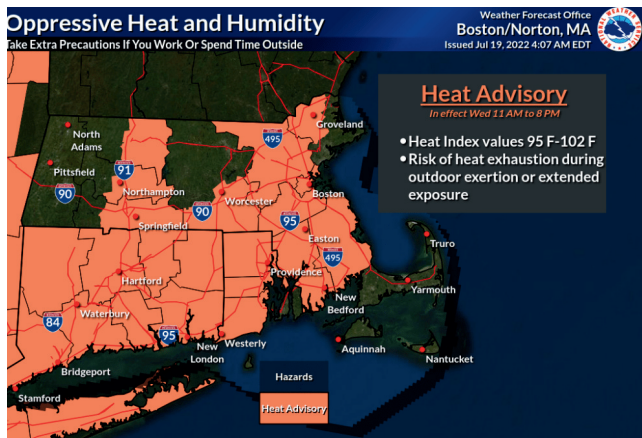
GWO CHALÈ

Vil la konnen yon peryòd kote tanperati a pi elve pandan pi lontan pase zòn ki nan alan tou yo akòz bilding, twotwa a, ak lòt enfrastriki ki kapte chalè a, sa ki kreye kondisyon ki danjere pou rezidan yo.



Èske w te konnen...

Gen apeprè **1,220** moun nan etazini ki mouri akòz gwo chalè.*



Yon vag chalè koresponn ak sitiyasyon kote tanperati a 90 °F. oswa plis pandan twa jou youn dèyè lòt. Vag chalè an mwayèn la double nan 50 gwo vil Etazini depi lane 1980, epi longè sezon vag chalè a ogmante pou anviwon 30 jou.

Nou kapab anpeche lanmò ak maladi ki rive akòz gwo chalè. Jwenn enfòmasyon sou fason pou pwoteje tèt ou ak moun ki pwòch ou.

AVAN YON VAG CHALÈ



Pa kite chalè a mennen w lopital

Prepare w pou chalè a:

- ☐ Chache genyen yon pakèt dlo pou bwè
- ☐ Konnen kote **sant pou refwadisman** ki pi pwòch ou a ye
- ☐ **Enstale klimatizè**, epi itilize vantilatè ki nan plafon oswa ki gen pye

Prepare w pou pàn kouran:

- ☐ Kite **aparèy yo chaje** epi panse pou w gen yon bakòp
- ☐ Prepare manje ki pa bezwen ale sou fou.
- ☐ Utilize **refwadisman pasif** lakay ou; kouvri fenèt yo pou bay pyès yo lonbraj avèk rido, sèvyèt, oswa reflektè an katon ki kouvri ak papyè alimyòm.

* CDC - Ekstrèm Chalè * Pwogram Rechèch Chanjman Global Etazini, Senkyèm Evalyasyon Klima Nasyonal (Anlè) Imaj la se yon koutwazi Sèvis Nasyonal pou Klima. Avi pou gwo chalè nan rejyon Boston.

PANDAN YON VAG CHALÈ

Gwo chalè kapab afekte w nan divès fason. Rete fre epi aprann sou siy maladi ki rive akòz chalè.

- Rete idrate.
- Mete rad ki fen epi ki pa sere w.
- Limite kantite tan w ap fè deyò.
- Pran yon douch oswa beny frèt.
- Mete krèm solèy.
- Evite itilize fou ak recho.
- Pa kite timoun ak bèt yo nan machin. Menm si fenèt yo fè yon ti ouvè tanperati anndan machin nan kapab ogmante rive a peprè 20 °F nan espas 10minit.
- Apre yon pàn kouran jete tout manje ki te rete nan yon tanperati ki pi plis pase 40°F pandan 4 èdtan oswa plis.

Fatig ki rive akòz chalè

- Swe anpil
- Endispoze/tèt vire
- Pilsasyon ki fò ak rapid
- Kranp nan misk
- Swaf anpil

- 1) Deplase yon kote ki fre
- 2) Mete rad ki pa sere
- 3) Bwè ti gout dlo dousman



Estwòk Chalè

- Konfizyon
- Pèdi konesans
- Po ki cho, wouj, sèch oswa imid
- Pilsasyon fò ak rapid

- 1) Rele 911 tousuit
- 2) Mete sèvyèt ki fre oswa imid
- 3) Pa bay likid



Jwenn yon fason pou rafrechì w sou

[Providenceri.gov/pema/providence-cooling-centers](https://providenceri.gov/pema/providence-cooling-centers)

**PISIN
PIBLIK**



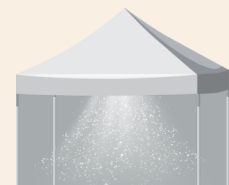
**DLO KI AP
VIDE**



**SANT
REFWADISMAN**



**TANT POU
MOUYE KÒ W**



9-1-1
Ijans

3-1-1 | PVD311 aplikasyon
Sèvis vil la

CodeRED aplikasyon
Alèt ijans

9-8-8
Sipò Emosyonèl