




Ki Efè Klima a ak Anviwonman an Ka Fè sou Sante w

Enfòmasyon pou Moun ki gen Tansyon Wo (Ipètansyon)

Risk anviwonmantal tankou lè tanperati a wo anpil ak polisyon lè yo vin pi grav akòz chanjman kilmatik la. Gen yon seri mezi moun ki pote tansyon wo yo dwe pran pou pwoteje tèt yo.

Ki efè klima a ak anviwonman an ka fè sou moun ki gen tansyon wo yo?

Gwo Chalè 	Tan Frèt 	Polisyon Lè 
Fè presyon sou kè a ak ren yo, e li ka fè ògàn yo pa fonksyone byen.	Fè veso sangen yo retresi, sa ka fè tansyon an monte.	Domaje veso sangen yo, li fè yo pi di epi l retresi yo, li ka menm lakoz yon kriz kadyak ak AVC.

Fenomèn sa yo ak move tan tankou siklòn, vag chalè, inondasyon ak dife nan forè yo ogmante estrès ak perèz, sa ki ka fè tansyon an monte.

Sa pou w fè pou pwoteje kè w ak chalè a

- **Fè yon plan pou w konnen kote w ap jwenn frechè.** Ou ka ale san pwoblèm nan kay, bibliyotèk ki gen klimatizè oswa estasyon refwadisman meri kote w ye a mete yo.
- **Enskri pou w ka resewa alèt meteyo.** Eskane kòd QR ki nan paj sa a pou w ka telechaje aplikasyon **Heat Safety** a k ap pèmèt ou konnen tanperati kote w ye a, to imidite a, jwenn avètisman ak enfòmasyon sou premye sekou, sizoka chalè a ta lakoz maladi.
- **Pwoteje tèt ou nan jou li fè cho anpil yo.** Bwè anpil dlo, menm si w pa santi w swaf. Si w ap travay kote ki fè cho anpil, fè yon ti espas ki gen lonbraj pou w ka poze, pran poz nan lonbraj epi bwè dlo.
- **Idantifye siy ki montre fatig chalè oswa kout chalè epi konnen kilè pou w wè doktè.**
 - Fatig Chalè – ale nan yon klinik oswa nan ijans si w gen vètij oswa w endispoze, w ap swe anpil, ou gen maltèt, ou anvi vomi oswa w ap vomi, ou gen tèt vire, feblès, ou santi w swaf, ou pipi mwens epi/oswa ou santi kranp nan mis ou yo.
 - Kout Chalè – Rele 911 si w dezoryante, ou paka pale, po w wouj, cho epi l sèch, oswa w ap swe anpil, tanperati kò w monte, w ap pran kriz epi/oswa w pèdi konnesans.



Sa pou w fè pou pwoteje kè w nan fredri

- **Mete rad ki pou pwoteje w ak fredri a.** Mete plizyè kouch rad, bonè, gan ak chosèt ki kenbe cho. Kè w pa p bezwen travay twòp pou kenbe kò w cho.
- **Limite aktivite ou fè deyò yo.** Fè egzèsis andedan pito. Si w bezwen pele nèj oswa fè yon travay fizik deyò a, pran ti poz tanzantan pou antre pou w ka chofe si sa posib.



Sa pou w fè pou pwoteje kè w kont polisyon lè

- **Konnen kilè ak ki kote nivo polisyon lè a kapab pa bon pou ou.** Polisyon lè a ka pi mal toujou tou pre wout yo frekante anpil yo ak zòn endistriyèl yo. Nivo polisyon lè a wo se lè gen lafimen nan lè a dife nan forè yo, fèy ki boule yo oswa fou chabon bwa yo degaje.
- **Gade Endis Kalite Lè a (AQI) pou ZIP kòd ou a.** Endis la klase an sis kategori ak sis koulè ki endike diferan nivo preokipasyon sanitè pou nivo polisyon lè yo. Eskane Kòd QR ki nan paj annapre a pou w ka telechaje **Aplikasyon AirNow** la sou telefòn ou pou w ka verifye AQI a.
- **Planifye aktivite nan lè ak kote nivo polisyon lè a pi fèb.** Lè kantite sibstans ki nan lè a deyò a pa bon pou sante w, ranvwaye aktivite w konn fè deyò yo jiskaske lè a pi pwòp oswa fè aktivite an andedan.

Lè gen dife nan forè ki degaje lafimen nan lè a, swiv konsèy sa yo pou w ka diminye degre ekspozisyon ou:

POU W FÈ:

- Mete klimatizè machin ou sou resikilasyon pou lafimen an pa antre.
- Fèmen pòt ak fenèt lakay ou.
- Itilize pirifikatè lè pòtab ki gen filtè HEPA. Chwazi youn ki pa pwodui ozon.
- Itilize kachnen N-95 si w bezwen soti.

POU W PA FÈ:

- PA jwe oswa fè egzèsis deyò a.
- PA pase aspiratè (li ka leve pousyè).
- PA fri swa griye manje, sa ka ajoute sou sibstans ki nan lè a deyò a.
- PA itilize fwaye oswa fou a gaz.
- PA fimèn.

Fason pou kontribye pou nou gen yon lè ak yon klima ki pi pwòp

- **Mache, kouri bisiklèt, pran transpò piblik** lè sa posib.
- Si w ap itilize machin, **pa kite machin ou fè plis tan ap mache** si sa pa nesesè
- **Diminye kantite gaz ou boule**, itilize anpoul LED ak aparèy elektrik ki pa konsome twòp, pwoteje kay ou kont move tan pou ka diminye kantite enèji w konsome epi itilize enèji renouvlab tankou sistèm solèy. Kontakte Mass Save nan 866-527-7283 pou ka fè evalyasyon enèji lakay ou gratis, epi pou w ka wè opsyon finansye ki genyen yo. Aprann plis sou www.masssave.com/en/residential
- **Adopte yon rejim alimante ki solid e ki ekilibre, bay manje ki gen oriin vejetal yo** priyorite sou vyann. **Diminye kantite manje w ap jete, transfòme yo** pito olye w jete yo.



Vizite
www.challiance.org/hypertension
 pou w aprann plis, oswa eskane Kòd