

CHALÈ

Prepare Ou

Jou yo ap vin pi cho, sa ki kapab yon menas pou lavi

- Kreye yon plan pou yon kote ou kapab rete fre - IÈ kondisyon nan kay, bibliyotèk, estasyon refwadisman
- Enskri pou avètisman sou tanperati yo - gade kòd QR yo
- Pwoteje tèt ou nan jou cho yo:
 - Bwè dlo, menm si ou pa swaf
 - Si w ap travay nan kondisyon ki cho - ranje yon kote ki gen lonbraj pou w repoze, pran poz nan lonbraj la, epi bwè dlo
 - Rekonèt premye sentom twòp chalè - kranp nan misk, woujè, fatig

Chèche Swen Medikal

Fatig akòz Chalè - ale nan yon klinik oswa Sal Ijans

Sentom: Sentom: Endispoze oswa tèt vire, gwo transpirasyon, tèt fè mal, kè plen oswa vomisman, etoudisman, feblès, swaf, diminisyon debi pipi, kranp nan misk

Kou Chalè - rele 911

Sentom: Konfizyon, twoub lapawòl, po wouj, cho sèch oswa transpirasyon san rete, tanperati kò wo anpil, kriz epilepsi, pèt konsyans



< **Telechaje OSHA Heat Index Tool la.** Jwenn lekti alenstan sou tanperati lokal, imidite ak avètisman; li genyen enfòmasyon sou sentom ak sou premye asistans.
<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>



< **Jwen enfòmasyon sou risk chalè ak plis ankò nan Sant pou Kontwòl Maladi yo (CDC).**
<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/heatTracker/>