



Men Kèk Enfòmasyon

Fason pou Pwoteje Tèt Ou Kontrent tèmik (chalè)

Estrès ki asosye avèk chalè, nan efò oswa nan anviwònman cho, mete travayè yo nan risk pou yo gen maladi tankou kout-chalè, fatig akòz chalè, oswa lakranp akòz chalè.

Kout-Chalè

Yon sitiyasyon kote kò a vin pa kapab kontwole tanperati li, epitou ki kapab lakòz moun nan mouri oswa andikape nèt.

Sentòm yo

- Tanperati kò ki wo
- Konfizyon
- Ou pa gen yon plan lojik
- Po kò ki cho, sèk, oswa ou swe anpil
- Yon maltèt k ap lanse ou
- Malkadi, koma

Premye Sekou

- Mande èd medikal imedyatman.
- Mennen travayè a nan yon zòn ki fre, ki gen lonbraj.
- Retire rad anplis yo, epi pase dlo frèt sou kò li.

Fatig akòz Chalè

Reyaksyon kò a lè kò ou pèdi anpil dlo ak sèl, anjeneral lè ou swe.

Sentòm yo

- Batman kè rapid
- Ou swe anpil
- Gwo-gwo feblès oswa fatig
- Vètij
- Anvi vomi, vomisman
- Fasil pou ankòlè
- Respirasyon rapid ak fèb
- Tanperati kò a monte dousman

Premye Sekou

- Repoze ou nan yon kote ki frèt.
- Bwè anpil dlo oswa lòt bwason frèt.
- Pran yon douch, beny, oswa beny eponj frèt.

Lakranp akòz Chalè

Afekte travayè ki swe anpil yo pandan aktivite difisil. Swe anpil bese nivo sèl ak imidite kò a.

Sentòm yo

- Lakranp nan miskilati, doulè, oswa lakranp nan vant, bra ak janm

Premye Sekou

- Sispann tout aktivite, epi chita yon kote ki fre.
- Bwè ji klèrèt oswa bwason enèjetik, oswa bwè dlo avèk manje.
 - Pa pran konprime sale.
- Pa retounen nan travay difisil pou kèk èdtan apre lakranp lan kalme.
- Chèche swen medikal si ou gen pwoblèm sa yo: pwoblèm kè, si w ap swiv yon rejim alimantè ki gen yon ti kantite sodyòm, oswa si lakranp lan pa kalme apre inèdtan.

Pwoteje Tèt Ou

Pa fè gwo efò, pa rete nan gwo-gwo chalè, pa rete nan solèy, epitou pa rete nan gwo imidite, lè li posib. Lè ou pa kapab evite sitiasyon sa yo, men etap pou fè pou prekosyon:

- Kontwòle eta fizik ou ak eta fizik kamarad travay ou yo pou siy oswa sentòm maladi ki asosye avèk chalè.
- Mete rad ki gen koulè pal, ki lache sou kò ou, ki kapab kite lè pase, tankou rad koton.
 - Pa mete rad sentetik kote lè pa ka pase.
- Pran fòs ofi-amezi pou travay difisil yo.
- Pwograme travay difisil yo pandan moman ki pi frèt nan jounen an.
- Pran plis repo lè w ap fè travay ki pi difisil, epitou lè ou nan gwo chalè ak gwo imidite.
 - Pran anpil repo nan lonbraj oswa nan yon zòn ki fre.
- Bwè dlo souvan. Bwè ase dlo yon fason pou pa janm vin swaf.
- Sonje rad pwoteksyon oswa ekipman pwoteksyon pèsònèl ka ogmante risk pou gen maladi ki asosye avèk chalè.

DEPATMAN SANTE AK SÈVIS SOSYAL
Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi
Enstiti Nasyonal pou Sekirite ak Sante nan Travay

www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/

Piblikasyon DHHS (NIOSH) Nimewo 2010-114

Telephone: 1-800-CDC-INFO

TTY: 1-888-232-6348

Imèl: cdcinfo@cdc.gov



NIOSH