

MALADI CHALÈ LAKÒZ

Tan ki cho ak imid—sitou yon seri jou ki cho ak imid—kapab lakòz moun pran maladi grav, tankou lakranp chalè, kout-chalè senp, ak gwo kout-chalè. Menmsi nenpòt moun, nan sèten sikonstans, kapab afekte nan maladi sa yo, kèk moun nan pi gwo danje, epi yo ta dwe pran plis prekosyon.

Moun ki nan pi gwo danje pou sikonbe nan maladi grav yo pran akòz chalè a se gran-moun aje yo, moun ki gen pwoblèm medikal espesyal (sitou lè yo obèz), ak moun k ap pran sèten medikaman, tankou medikaman sikotwòp. Answit, kontrèman ak sa anpil moun kwè, po nwa pa yon prevansyon kont maladi chalè lakòz.

Answit, pami maladi chalè lakòz yo gen lakranp, kout-chalè senp (oswa pwostrasyon, epi sa ki pi grav yo, gwo kout-chalè (oswa ensolasyon).

Sentòm ki dekri pou chak nan maladi sa yo sèvi sèlman kòm konsiy. Kèk moun ka gen tout sentòm sa yo; lòt moun ka gen yon sèl oswa de (2).

FASON POU EVITE MALADI CHALÈ LAKÒZ

Lè ou nan peryòd tanperati ki cho anpil ak gwo imidite, gen kèk bagay tout moun (epi, sitou moun ki nan gwo risk yo) ta dwe fè pou diminye chans pou yo pran maladi chalè lakòz:

- Evite simenaj, sitou pandan peryòd ki pi cho nan jounen an
- Kite fenèt yo fèmen, ak rido yo, ovan yo, oswa rido fenèt yo fèmen pandan chalè jounen an. (Louvri fenèt yo nan lè aswè oswa lannwit nan moman lè deyò a pi fre.)
- Ale nan chanm ki pi fre yo pandan chalè jounen an
- Bwè anpil likid
- Mete rad ki lache sou ou, ki gen koulè pal
- Bese pwa kò ou si ou twò gwo
- Manje yon ti kantite sèl anplis, sof si rejim alimantè ou entèdi sa



FASON POU KONTWOLE MALADI CHALÈ LAKÒZ

NEW YORK STATE
OFFICE OF MENTAL HEALTH

LAKRANP CHALÈ

Lakranp chalè parèt sèlman sou moun ki an sante ase, anjeneral apre yo fin fè egzèsis fizik. Yo ka parèt menmsi tanperati deyò a pi piti pase tanperati kò a.

Men kèk nan sentòm lakranp chalè:

- Kèplen modere
- Lakranp miskilati nan zòn anba tivant oswa nan pwent kò a
- Po ki frèt ak pal
- Transpirasyon

TRETMAN

Si yon moun gen sentòm lakranp chalè, yo ta dwe:

- Mennen li nan yon kote ki pi frèt
- Bay li dlo oswa lòt likid, ak sèl tou
- Ankouraje li pou repoze

Lakranp chalè kapab lakòz kout-chalè senp si yo kite li san trete.

KOUT-CHALÈ SENP

Sa kapab parèt sou moun ki aktif ak sou moun ki rete nan kay sèlman. Li rive toudenkou, epi li ka dire yon ti tan kout.

Men kèk nan sentòm kout-chalè senp:

- Fasil pou fè kòlè oswa chanjman nan konpòtman
- Tanperati ki ba oswa ki nòmal
- Tansyon ki ba enpe
- Poul ak batman kè ki rapid ak konplè
- Respirasyon rapid
- Po ki frèt ak pal (li ka gen yon koulè gri sann)
- Gwo transpirasyon
- Vètij, maltèt, ak feblès
- Kèplen, vomisman
- Lakranp nan zòn anba tivant oswa nan pwent kò a

TRETMAN

Si yon moun gen sentòm kout-chalè senp, yo ta dwe:

- Mennen li yon kote ki pi frèt san pèdi tan
- Bay li dlo oswa lòt likid imedyatman (li pa nesèsè pou bay moun nan sèl)
- Ankouraje moun nan pou repoze pandan yon peryòd tan kou

Ou ta dwe rele yon doktè. Moun nan ka refè toudenkou, oswa li ka bezwen bwè likid nan venn li pou li pa pèdi konesans.

KOUT- CHALÈ

Sa rive sitou pandan vag chalè yo. Pasyan ki gen maladi kwonik yo se moun ki pi frajil.

Men kèk nan sentòm gwo kout-chalè:

- Ajitasyon, konfizyon, malkadi, somèy pwofon ak pwolonje, oswa koma (tout sa se ka premye sentòm yo)
- Tanperati ki wo (105 degre Farennayt oswa pi wo)
- Tansyon ki wo okòmansman (chòk ka vini apre, sa k ap lakòz tansyon an vin ba)
- Poul ak batman kè ki rapid
- Respirasyon rapid epi ki pa ase si moun nan ap bouje; respirasyon lan ak pwofon si moun nan kalm
- Po ki cho, sèk ak wouj

TRETMAN

Nan moman ou rekonèt siy yon gwo kout-chalè, men aksyon imedyat ou ta dwe fè:

- Rele yon doktè imedyatman
- Retire rad pasyan an
- Si yon benywa disponib, plonje pasyan an nan dlo glase
- Sinon, fè efò pou bese tanperati kò a avèk konprès frèt, oswa yon douch dlo frèt avèk masaj
- Ranplase likid ak sodyòm nan sèlman dapre rekòmasyon medikal yo

Gwo kout-chalè, maladi chalè ki pi grav, kapab lakòz lanmò si li rete san trete.

