



PREPARE w pou

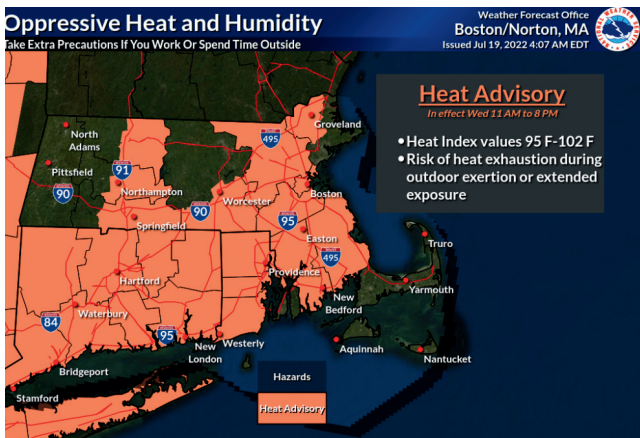
GWO CHALÈ

Vil la konnen yon peryòd kote tanperati a pi elve pandan pi lontan pase zòn ki nan alan tou yo paske batima, atè a, ak lòt enfrastriki 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 dire sezon kanikil la ogmante pou anviwon 30 jou oswa plis.

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



Pa kite chalè a mennen w lopital

ANVAN YON VAG CHALÈ

Prepare w pou chalè a:

- Genyen yon pakèt boutèy dlo
- 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, reflektè an katon ki kouvri ak papyè alimiyòm.

* 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 nan divès fason. Rete kote fre epi jwenn enfòmasyon sou 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 apeprè 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 4èdtan oswa plis.

Estwòk Chalè

- Konfizyon
- Pèdi konesans
- Po ki cho, wouj, sèch oswa imid
- Pou ki ap bat fò ak rapid

1. **Rele 911 tousuit**
2. **Mete twal ki fre oswa imid**
3. **Pa pran fliyid**



Fatig ki rive akòz chalè

- Swe anpil
- Endispoze/tèt vire
- Pou ki ap bat 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**



Jwenn yon fason pou tranpe kò w sou [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)

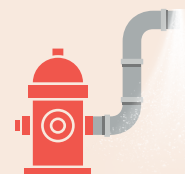
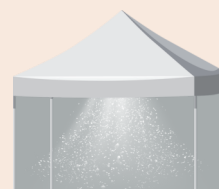
**PISIN
PIBLIK**

**DLO KI
AP VIDE**

**SANT
REFWADI
SMAN
BCYF**

**TANT
POU
MOUYE
KÒ W**

**TOU POU
MOUYE
KÒ W**



B **Rele 3-1-1**
Sèvis pou vil la



Rele 2-1-1
Sèvis pou eta a



**Rele epi/oswa
Tèks 9-8-8**
Sipò Emosyonèl

Pou jwenn konsèy sou fason pou prepare w pou ijans, ale sou [Boston.gov/emergency](https://www.boston.gov/emergency).
Pou jwenn enfòmasyon anplis, ale sou [Ready.gov](https://www.ready.gov) epi telechaje aplikasyon FEMA a.

