

Rete Fre Pandan Ete sa a

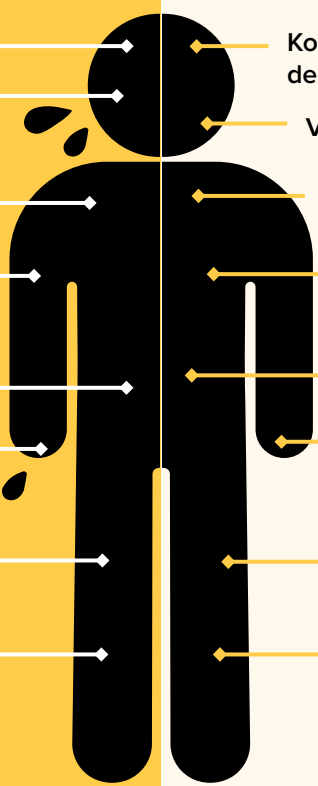
Tan cho ak imid pa sèlman fè moun malalèz. Chalè ekstrèm se kondisyon meteyowolojik ki touye plis moun nan Vil Nouyòk.

Prepare w epi asire sekirite tèt ou ak sekirite lòt moun yo pandan ete sa a.

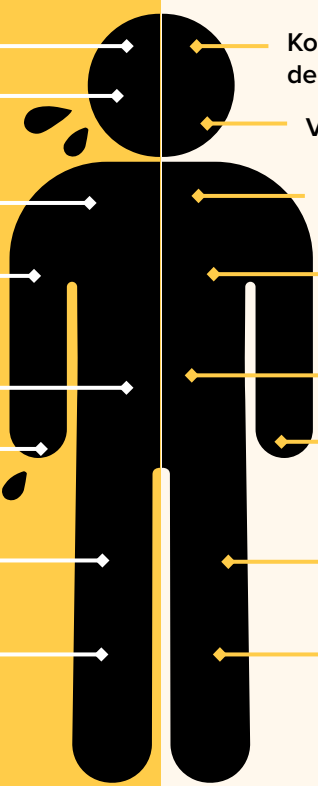
Siy Maladi ki Lye ak Chalè yo

Si ou menm oswa yon moun ou konnen prezante sentòm yon maladi ki lye ak chalè, ale nan yon espas ki gen frechè, retire rad ou genyen anplis sou ou yo, epi bwè yon bon valè dlo touswit. Si gen sentòm kout chalè, rele **911**.

Fatig akoz Chalè

- 
- Tèt fè mal
 - Tèt vire oswa santi w ap endispoze
 - Transpirasyon eksèsif
 - Po frèt ak imid
 - Kè plen oswa pèt apeti
 - Batman kè rapid ak fèb
 - Mank enèji
 - Kranp nan misk

Kout Chalè

- 
- Konfizyon, alisinasyon ak dezoryantasyon
 - Vètij
 - Pèt konesans oswa pa reyaji
 - Difikilte pou respire
 - Kè plen oswa vomisman
 - Batman kè rapid ak fò
 - Feblès
 - Po cho ak sèk



Fatig akoz chalè
ka lakòz kout chalè.



Kout chalè ka
touye moun si yo pa
resewva swen ijans.

Ou gen plis risk pou vin gen maladi ki lye ak chalè si ou:

- Ap bwè anpil alkòl oswa ap itilize dwòg
- Pa gen èkondisyone
- Gen yon pwoblèm sante kwonik, tankou maladi kè, yon pwoblèm sante mantal oswa kognitif oswa dyabèt
- Pran medikaman ki fè li difisil pou kò ou rete fre, tankou dyouretik ak kèk medikaman kont depresyon ak medikaman pou tansyon
- Gen kapasite mouvman ki limite
- Ansent



Timoun ki poko gen 4 an ak granmoun ki gen 60 an oswa plis gen plis risk tou.

Rete Fre Lè W Deyò

- Evite bwason ki gen alkòl, kafeyin oswa sik.
- Bwè anpil dlo, men si ou pa swaf.
- Rete nan lonbraj.
- Mete rad ki lejè ansanm ak yon chapo.
- Mete krèm solèy ki gen SPF (faktè pwoteksyon kont solèy) ki nan nivo 15 oswa plis.
- Evite fè aktivite fizik ki mande anpil efò.
- Chanje lè w fè aktivite deyò yo pou fè yo bonè nan maten oswa ta nan aswè, lè solèy la pa twò cho.
- Pran poz anndan yon kote ki gen èkondisyone.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou sitwèb nyc.gov/health/heat. Pou jwenn yon Opsyon pou Rete Fre nan Vil Nouyòk, rele **311** oswa ale sou finder.nyc.gov/coolingcenters.



Pou plis enfòmasyon sou fason pou rete an sekirite ak an sante nan Vil Nouyòk, ale sou nyc.gov/healthysummer oswa eskane kòd QR la.