

Rete Fre: Travay an Sekirite nan Chalè a

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

Pwoteje tèt ou ak lòt moun pandan w ap travay nan chalè a.



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

- Travay nan espas ki deyò oswa nan espas fèmen ki fè cho
- Pa gen èkondisyon
- 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
- Ap bwè anpil alkòl oswa ap itilize dwòg



Timoun ki gen 60 an oswa plis gen plis risk tou.

Rete Fre Pandan W ap Travay

- Bwè anpil dlo, menm si ou pa swaf.
- Pran kèk poz.
- Jwenn yon kote ki gen lonbraj oswa ki fre.
- Lè sa posib, mete rad ki lejè ansanm ak yon chapo pou pwoteje vizaj ou ak tèt ou.
- Mete krèm solèy ki gen SPF ki nan nivo 15 oswa plis.
- Voye je sou kòlèg ou.
- Sonje ekipman pwoteksyon pèsònèl yo ka ogmante ekspozisyon w ak chalè.

Si Maladi ki Lye ak Chalè yo

Si ou menm oswa yon kòlèg 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 sansasyon 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
Febès
Po cho ak sèch



Fatig akoz chalè ka lakòz kout chalè.



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

Anplwaye yo gen dwa dapre Lwa sou Konje Pwoteje a pou yo itilize konje yo pou pwoblèm sante ki gen rapò ak chalè. Si w panse yo te vyole dwa w genyen yo, depoze yon plent bay Pwoteksyon Konsomatè ak Travayè Vil Nouyòk nan nyc.gov/dca.

Espas travay ou a pa dwe gen danje pou sante ak sekirite w. Pou plis enfòmasyon oswa pou depoze yon plent, kontakte Administrasyon Sante ak Sekirite nan Travay la nan osha.gov oswa 800-321-6742.



Pou plis enfòmasyon, vizite nyc.gov/health/workplaceheat oswa eskane kòd QR la.