Ready
Prepare. Plan. Stay Informed.
FEMA

Gwo-gwo Chalè

Chalè touye moun lè li pouse kò moun palòtbò limit li. Nan gwo-gwo chalè ak gwo imidite (ki se moman lè a imid ak moman lè a lou), kò a dwe travay pi di pou li toujou gen yon tanperati nòmal epi pou kenbe kò a alèz. Yon gwo-gwo chalè se yon peryòd long lè li fè cho anpil, epitou gen gwo imidite. Kondisyon sa yo kapab danjere pou moun ki pa pran swen tèt yo kòrèkteman.

Èske mwen arisk?

Yon moun kapab pran maladi si moun nan te nan gwo-gwo chalè pandan twò lontan, oswa si li te fè twòp egzèsis fizik pou laj li oswa pou eta fizik li. Gwo-gwo chalè kapab pi danjere pou granmoun aje yo, moun ki jèn anpil, ak moun ki malad oswa ki twò gwo. Moun k ap viv nan vil yo kapab nan pi gwo risk paske beton an ak asfalt la kenbe chalè pandan lontan epi yo degaje chalè a pandan tout lannwit, poutèt sa lannwit yo pa frèt menm jan ak nan zòn ki gen mwens beton.

Èske ou konnen?

Chalè se kòz prensipal ka lanmò ki gen pou wè ak tan nan Etazini.

KOCHE KAZ LA POU DONE YO

1. Endis chalè se:
   a. chif an Farennayt ki fè nou konnen kijan li fè cho toutbon avèk imidite ak solèy la ki briye nèt
   b. pri pou depans pou chofaj
   c. yon kalite tèmomèt

2. Pi bon bagay pou pwoteje tèt ou pan dan yon gwo-gwo chalè se:
   a. Pa rete nan solèy la
   b. Itilize yon vantilatè oswa chita nan è-kondisyone
   c. Pran yon douch oswa beny frèt
   d. Evite aktivite fizik epi pa rete deyò
   e. Tout repons ki anwo a

3. Vrè oswa Fo? Nan gwo-gwo chalè, ou ta dwe bwè anpil dlo, menm lè ou pa swaf.

REPONS
1. A.
2. E. Tout bagay sa yo kapab ede pwoteje ou pandan yon gwo-gwo chalè!
3. Vrè. Si ou bwè dlo sa ap kenbe ou idrate epitou sa ap refwadi kò ou.

TM

BE A HERO!™
MONTRE OU SE YON EWO!

Pou jwenn plis done ak enfòmasyon sou gwo-gwo chalè, ale nan sitwèb

http://www.ready.gov/kids/know-the-facts/extreme-heat
http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/
http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php

Gwo-gwo Chalè

Prepare Ou

ANVAN

- ✔ Kreye yon twous rezèv pou ijans.
- ✔ Fè yon plan kominikasyon pou fanmi ou.
- ✔ Kite rido yo fèmen nan fenèt ki jwenn solèy maten oswa apremidi.

PANDAN

- ✔ Pa janm chita nan yon vwati ki estasyone oswa pa janm kite bèt kay yo nan yon vwati ki estasyone.
- ✔ Rete andedan yon zòn ki gen è-kondisyone otank posib.
- ✔ Jwe jwèt ak espò andedan.
- ✔ Bwè anpil dlo. Se ou è-kondisyone kò ou!
- ✔ Mete rad ki lach ki gen koulè pal. Èske ou konnen koulè fonse yo absòbe reyon solèy la?
- ✔ Mete yon chapo ki gen arebò laj pou pwoteje figi ou ak tèt ou.
- ✔ Pase tan nan kèk kote lokal ki gen è-kondisyone, tankou bibliyotèk oswa sal sinema.

APRE

- ✔ Pa manje okenn manje ki te nan frijidè a si ou pa t gen kouran pandan plis pase yon jou. Manje yo kapab gate epi y ap fè ou malad.

MO POU KONNEN

Imidite - Kantite vapè dlo ki nan lè a. Imidite a envizib epi li kapab lakòz transpirasyon an mwen efikas.

Tanperati - Mezi kijan yon bagay cho oswa frèt

Kout-chalè - Lè tanperati kò a twò wo epi li kapab lakòz yon moun respire vit, santi vètij, vomi, gen maltèt, oswa santi li fèb. Sa kapab lakòz moun nan mouri.

Ipètèmi - Yon kondisyon danjere kote kò absòbe plis chalè pase li kapab elimine li.

BE A HERO!™

MONTRE OU SE YON EWO!

Pou jwenn plis done ak enfòmasyon sou gwo-gwo chalè, ale nan sitwèb

http://www.ready.gov/kids/know-the-facts/extreme-heat
http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/
http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php