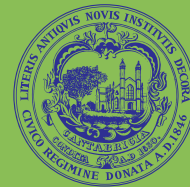


KIJAN POU RETE FRE PANDAN CHALÈ EKSTRÈM



Chalè ekstrèm se yon peryòd pwolonje nan move tan ki trè cho, ki ka akonpaye ak anpil imidite. Nan Massachusetts, yon "vag chalè" defini kòm yon peryòd twa oswa plis jou youn apre lòt 90°F oswa 32.2°C. Lè yon ijans gen rapò ak chalè nan vil Cambridge, enfòmasyon sa yo ka ede w rete an sekirite pandan kondisyon ekstrèm yo.



KI SIY YON MALADI KI GEN RAPÒ AK CHALÈ?

Tanperati ki cho ak chalè ekstrèm ka lakòz maladi ki potansyèlman mòtèl. Sentòm yo ka enkli: tèt fè mal, vètij, kè plen, konfizyon, kramp, tanperati kòporèl ki wo, batman kè ki akselere, transpirasyon eksèsif, po fre ak imid, vètij, kè plen, oswa doulè miskilè. Si w santi sentòm sa yo, chèche èd medikal, ale yon kote ki pi fre epi swiv rekòmandasyon CDC yo.

KI MOUN KI EKSPOZE AK MALADI KI GEN RAPÒ AK CHALÈ?

Byenke tout moun ekspoze ak maladi ki gen rapò ak chalè, gwoup moun sa yo gen pi gwo risk:

- Moun ki gen 65 an oswa plis, ki poko gen dezan, fanm ansent oswa ki souffri maladi kwonik.
- Moun ki travay deyò oswa ki pase anpil tan deyò, tankou atlet yo.
- Moun ki izole sosyalman, moun ki sanzabri ak moun aje yo.
- Moun k ap pran sèten medikaman.
- Moun ki twò gwo ak obèz.

KÒMAN POU M RETE FRE PANDAN CHALÈ EKSTRÈM?

Kit ou andedan oswa deyò, li enpòtan pou kontinye rete fre grasa sijesyon sa yo:

- Limite aktivite deyò a nan maten ak aswè, lè tanperati a pi fre.
- Pase krèm kont solèy, rad ki lach oswa lejè, e ki gen koulè pal, chapo ak linèt solèy.
- Tranpe yon ti sèvyèt nan dlo frèt, tòde li epi pase l nan kou w.
- Sèvi ak kat jeyografik jwèt dlo vil la oswa anyè pisin eta a pou w ka jwenn yon pak akwatik oswa pisin ki toupre.
- Kontinye rete fre ak èkondisyon, lonbraj, douch, ak vantilatè.
- Fèmen fenèt ak rido yo pandan jounen an.

ÈSKE W ENKYETE POU PRI FONKSYONNMAN KLIMATIZÈ A/C OU A?

Ranseye sou pri ki gen rabè nan Eversource oswa kontakte Liy èd pou bòdwo sèvis piblik la nan **617-430-6230** oswa cambridgehelp@allinergy.org

KÒMAN POU MWEN RETE BYEN IDRATE PANDAN ANPIL CHALÈ?

Konsèy sa yo ka ede w rete idrate epi evite maladi ki gen rapò ak chalè:

- Bwè de a kat vè likid fre chak èdtan, menm si ou pa santi w swaf.
- Evite bwason ki gen alkòl oswa twòp kafeyin ak sik.
- Pran dlo avèk ou epi sèvi ak sous dlo yo oswa estasyon ravitayman nan pak vil yo.

E SI GEN YON PANN KOURAN?

Pou w rete enfòm, siveye move tan an lè w gade nouvèl lokal oswa vizite National Weather Service–Boston. Kenbe aparèy yo chaje ak pil, flach ak danre ki pa ka gate rapid.

Si w depann de aparèy elektrik ki pwolonje lavi:

- Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou sou fason pou itilize yo pandan yon pann kouran.
- Mande konpayi elektrisite lokal ou a lis "sèvis rekoneksyon ki priorite" yo.
- Fè depatman ponpye konnen ou depann de aparèy ki pwolonje lavi.
- Si medikaman w lan bezwen refrijerasyon, mande famasyon w kòman pou w konsève l si gen blakawout.

KÒMAN MWEN KA PWOTEJE FANMI, ZANMI AK VWAZEN YO?

- Se pou w yon bon vwazen. Voye je sou moun aje yo, moun ki rete poukont yo oswa ki gen pwoblèm medikal, moun ki ka bezwen asistans oswa moun ki pa gen A/C.
- Pa janm kite timoun oswa bèt kay nan yon machin poukont li. Tanperati enteryè a ka monte prèske 20 °F nan 10 minit, menm avèk fenèt yo louvri.
- Rele 911 si w wè yon moun ki gen siy kriz chalè oswa ki bezwen èd medikal.
- Deplase moun nan yon kote ki fre, ofri li sèvyèt ki mouye, epi PA bay yo likid.



ENFÒMASYON AK RESOUS ADISYONÈL YO

Lè yo yon sitiyasyon ijans ki gen rapò ak chalè deklare, Vil Cambridge ap bay plis enfòmasyon ak resous sou sitwèb nou an nan www.cambridgema.gov/heat.

RESOUS MILTILENG



বাংলা



हिन्दी



عربي



中文



ESPAÑOL



PORTUGUÊS



KREYÒL
AYISYEN



ENGLISH