*Philadelphia Department of Public Health*

# Bilten Sante

Konsèy sante ak nouvèl pou kominote a

Lete 2012

## Rete Fre Pandan Chalè a

Maladi akòz chalè, tankou epuizman akòz ak kout-chalè ak se maladi ki grav, epi yo kapab menase lavi ou. Granmoun aje yo ak moun ki gen pwoblèm sante se moun ki nan pi gwo risk pou pran maladi akòz chalè.

Ou kapab evite pran maladi akòz chalè. Si ou gen zanmi, vwazen, manm fanmi oswa lokatè ki aje, tcheke yo pandan sezon lete sa a! Asire yo bwè anpil dlo, yo fre ak alèz, epi fè yo sonje pou yo:

### Anpil likid.

- Bwè dlo pandan tout lajounen.
- Pa bwè bwason ki gen kafeyin tankou soda, te oswa alkòl (yo kapab dezidrate ou).

### Rete fre deyò.

- Pa rete deyò pandan moman ki pi cho nan lajounen an (10 a.m. - 2 p.m.).
- Eseye repoze anba lonbraj epi mete filt solè, rad lejè, chapo ak linèt pou kenbe ou fre

### Rete fre andedan.

- Itilize yon vantilatè avèk fenèt ki louvri oswa itilize yon è-kondisyone.
- Vizite kote tankou bibliyotèk, sant komèsyal, sal sinema oswa sant granmoun aje kote gen è-kondisyone.

### Siveye pou lòt yo.

- Tcheke sou vwazen ou yo ak moun ou konnen ki gen pwoblèm medikal.
- Pa janm kite granmoun aje, timoun oswa bèt kay poukont yo nan yon vwati .

### *Andedan Bilten Sante sa a:*


- *Rete Fre nan Chalè a*
- *Maladi akòz Chalè*
- *Pwoteje Manje ou*
- *Sezon Lete se Sezon Moustik ak Ensèk*

**Pou jwenn èd lè li fè cho oswa pou jwenn yon kote pou refwadi ou, rele Liy Enfòmasyon Philadelphia Corporation for Aging (Sosyete Filadèlfi pou Granmoun Aje) nan nimewo 215-765-9040.**

Twòp chalè kapab lakòz **maladi akòz chalè.** Men kèk siy maladi akòz chalè:

- Ou swe anpil-anpil
- Kèplen (lestomak balonnen)
- Ou santi ou fatige
- Toudisman oswa vètij
- Ou santi anpil feblès

**Si ou gen nenpòt nan siy sa yo, ale yon kote ki fre, epi bwè yon bagay. Si ou itilize yon vantilatè ak si ou mete twal mouye sou po ou sa ka ede ou tou. Si ou kòmanse santi ou grav, chèche jwenn èd medikal.**

Si w ap pran medikaman pou nenpòt rezon, ou ka nan gwo risk pou gen pwoblèm ki asosye ak sante ou. Asire ou mande doktè, epitou asire ou pran prekosyon pou evite sitiyasyon kote ou ta ka vin twò cho.

**Rete an kontak avèk Bilten Sante a**

Ou kapab jwenn Bilten Sante nan anpil lang nan sit wèb http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Pou jwenn plis enfòmasyon sou Bilten Sante a, kontakte Marialisa Ramirez nan 215-685-6496, oswa nan HealthBulletin@phila.gov.

# Pwoteje Manje ou

Lete vle di piknik ak babikyou. **Anpwazònman manje** rive pi souvan nan sezon lete paske tan cho a ak lè ou manje deyò lakòz li pi difisil pou fè ak sèvi manje a san pwoblèm.

Vyann kri, vyann poul, pwason ak fwi ak legim ki pa lave ka gen mikwòb (bakteri oswa pwazon) ki ka lakòz moun malad. Mikwòb sa yo ka viv tou nan manje ki rete deyò pandan twò lontan oswa sou sifas ki pa lave tankou anlè kontwa ak planch-a-koupe. Timoun yo ak granmoun aje yo gen plis chans pou pran anpwazònman nan manje paske li pi difisil pou kò yo batay kont mikwòb.

Pafwa li difisil pou di si yon moun pran anpwazònman nan manje paske siy yo ka pa kòmanse jouk nan kèk jou apre moun nan fin manje move manje a.

**Men siy anpwazònman nan manje: lestomak balonnen, vomisman, doulè nan lestomak ak dyare.**

Anvan ou chita pou manje, asire ou konnen etap yo pou kenbe manje ou pwoteje.

## Kenbe manje ou pwoteje lè ou swiv kat (4) etap sa yo:

**Netwaye.** Lave men ou, istansil pou kwit manje yo ak sifas yo anvan ak apre yo touche vyann, vyann poul oswa pwason ki kri.

**Separe.** Kite vyann kri, vyann poul kri ak pwason kri apa ak lòt manje yo. Pa retounen manje kwit yo nan plato ki te pote manje kri yo sof si plato a te lave.

**Kwit.** Kwit manje yo nan tanperati kòrèk, epitou itilize yon tèmomèt pou tcheke. Sonje, ou pa kapab di si manje a kwit dapre fason li sanble.

**Mete nan frijidè.** Rès manje ki sòti nan frijidè (oswa ki depase 40 degre) pandan plis pase 2 èdtan pa bon pou manje. Pran prekosyon ou: mete rès manje yo nan glas ankò depi w fin manje pou yo pa gate.

## Lete se Sezon Moustik ak Ensèk - Pa Kite Ensèk Mòde Ou Pou Pa Pran Enfeksyon

Lè moustik ak tik mòde ou sa ka lakòz ou malad. Ensèk sa yo kapab gaye maladi tankou Viris Nil Oksidantal ak Maladi Lyme.

**Kèk Ti Konsèy Rapid:**

- Rete andedan anvan jou ak nan kòmansman aswè, ki se lè moustik yo pi aktif
- Fè moustik yo rete deyò lè ou mete griy konvnab alafwa nan fenèt yo ak nan pòt yo
- Retire dlo k ap dòmi bò lakay ou kote moustik yo kapab ponn ze yo
- Si ou deyò lè ensèk yo aktif:
  - ◊ Wear bug spray that has one of the following ingredients:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Picaridin**
    - ⇒ **Lwil Sitwon Eucalyptus** oswa **PMD**
  - ◊ Mete rad manch long ak pantalon long pou kouvri po ou.

**Pou jwenn lòt ti konsèy, ale nan sit wèb: www.phila.gov/health.**