



# 10 KONSÈY POU W KA PWOTEJE TÈT OU KONT CHALÈ



## 1. KONNEN SI Y MALADI KI GEN RAPÒ AK CHALÈ.

Si w gen maltèt, vètij, anvè vom, konfizyon, kranp, kò cho, oswa kè w ap bat vit, konsilte yon medsin imedyatman epi ale yon kote ki pi fre.

**2. RETE IDRATE.** Bwè anpil dlo lè li cho deyò a, menm si ou pa santi ou swaf. Pote dlo avèk ou lè ou soti. Bwè anpil dlo, Pa bwè bwason ki gen anpil sik, kafe, oswa alkol.



**3. PA MACHE NAN SOLÈY.** Mete krèm ki pwoteje po kont solèy. Mete yon gwo chapo, linèt solèy, ak rad ki lach, ki gen koulè pal lè ou deyò.

## 4. PA JANM KI TE TIMOUN OSWA BÈT DOMESTIC (CHEN, CHAT, ZWAZO, ETC.) NAN MACHINE POU KONT YO.

Menm si se pou yon moman wap kouri antre yon kote pa kite zanimo domestic pou kont yo. Menm lè grn fenèt ouvri, tanperati enteryè machinn nan ka monte prèske 20°F nan 10 minit.



## 5. EVI TE FÈ AKTI VITE NAN JOU LI FÈ CHO ANPIL

Fè egzèsis nan maten byen bonè si sa posib.

[SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE](http://SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE)



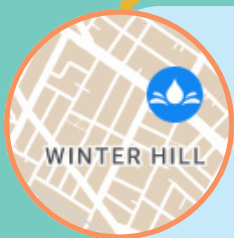
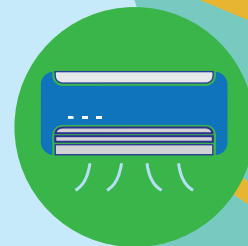
[SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL](http://SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL)



# 10 KONSÈY POU W KA PWOTEJE TÈT OU KONT CHALÈ

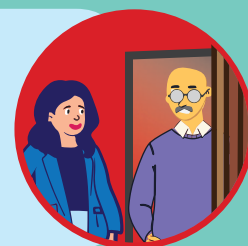
## 6. LI MEN ÈKONDISYONE (KLI MATIZÈ) SI W BEZWEN LI.

Vantilatè paka anpeche maladi ki gen rapò ak chalè lè tanperati a pi wo pase 95°F. Si ou gen kesyon ke konbyen yo chaje w pou elektrisite akòz de ekondisyone a, tcheke pou wè si w elijib pou yon rabè elektrisite nan Eversource.



**7. SANT POU REFWADISMAN.** Swiv paj rezo sosyal vil yo epi kontakte 311 pou jwenn dènye enfòmasyon sou kote sant refwadisman yo. Enskri pou alèt vil la lè ou rele 311 oswa sou [somervillema.gov/alerts](http://somervillema.gov/alerts).

**8. VEYE SOU VWAZEN W.** Toujou tcheke sou fanmi, zanmi, ak vwazen, espesyalman granmoun aje yo, moun ki rete pou kont ko yo, moun ki kondisyon medikal, ak moun ki ka bezwen plis asistans.



**9. TCHEKE ENDÈKS CHALÈ** a li mezire koman li ye lè li fè cho selon nivo tanperati ak imidite a. Pran anpil prekosyon nan jou ki plis pase 90 °F.

**10. RELE 911 NAN KA I JANS.** Si yon moun gen pwoblèm oswa ap montre siy li paka respire, rele 911 imedyatman. Siy maladi chalè yo se tenperati kow monte plis ke 103 degre: kò cho, kò wouj, sèk oswa imid; tenperati amonte rapid epi fò; e menm pèdi konesans. Pandan w ap tann èd medikal, deplase moun nan nan yon zòn fre, ede moun nan refwadi ak yon sèvyèt mouye oswa yon bon beny fre, epi PA bay moun nan likid.



**SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL**