PWOTEKSYON PANDAN SEZON LETE
Jiyè 2012

Pandan nou tout ap jwi solèy la ak amizman sezon lete a, anba la a se kèk bagay pou sonje pou ede ou rete pwoteje ak an sante:

1. **Pran Prekosyon Ou Avèk TWÒP SOLÈY.** Twòp solèy kapab danjere. Chak moun reyaji yon fason diferan nan reyon iltravyolè solèy la, epi moun yo kapab pran kout-solèy nan apeprè 15 minit. Konsèy Nasyonal sou Prekosyon pou Kansè Po fè konnen radyasyon iltravyolè (UV) nan solèy la kapab lakòz ou gen kansè po. Pi bon garanti kont kout-solèy se pa ekspoze dirèkteman nan solèy la. Rete nan lonbraj tout lè li posib. Menm nan jou lè tan an sonb ak lè tan an gen nyaj, reyon solèy la kapab lakòz kout-solèy ki domaje ou.
   Swiv gid sa yo pou "pwoteksyon kont solèy la":
   - Mete linèt solèy pwoteksyon UV ak yon chapo pou pwoteje zye ou, tèt ou ak zòrèy ou kont solèy la.
   - Itilize filtè solèy ki gen gwo espèk (pwoteksyon UVA/UVE 30 SPF oswa pi gran). Pase li omwen 30 minit anvan ou ekspoze nan solèy la, epi repase li pandan tout jounen an. Sonje pou pwoteje lèv ou avèk lwil pou pase lèv ki gen yon minimòm SPF 15
   - Abitye ou avèk reyaksyon negatif medikaman oumenm oswa moun ou responsab la ap pran, epi pran prekosyon ki apwopriye. Kèk medikaman lakòz yon moun sansib anpil nan reyon solèy la
   - Eseye rete lwen solèy la lè li pi cho (ant 10 am ak 2 pm)

2. **Pwoteje Tèt ou Kont ENSÈK Sezon Lete.** Ensèk tankou moustik ak tik kapab ba ou maladi. Si w ap rete deyò nan aswè oswa si w ap pwomennen nan zèb ki wo oswa nan zòn ki gen bwa, itilize pwodui anti-ensèk, epi tcheke po ou ak rad ou pou wè si yo gen tik. Si yon tik mòde ou, chèche swen medikal pou sa. Si ou fè alèji ak lè nenpòt ensèk mòde ou, sonje pou pote twous pwodui ou kont alèji.

3. **Pratike SEKIRITE nan DLO.** Kèlkeswa lè gen dlo, gen yon risk pou neye. Yon moun kapab neye nan kèk segonn. Faktè ki anba la yo kapab lakòz yon moun neye:
   - Yon pwoblèm medikal tankou yon twoub malkadi
   - Yon ijans medikal pandan yon moun nan dlo, tankou yon atak kè, estwok oswa lakranp
   - Itilizasyon alkòl oswa dwòg, menm medikaman sou preskripsyon
   - Kondisyon dlo a, tankou tanperati, eklèsisman oswa objè ki kache ladan

   Sipèvizyon konvnab ak prekosyon senp kapab sove lavi moun! Toujou pran prekosyon sa yo:
   - Naje nan dlo ou abitye kote gen sovtè ki la
   - Reyaji byen nan kondisyon k ap chanje yo epi prevwa yo Si yon tanpèt ap rive, sòti nan dlo a
   - Toujou mete yon vès pèsonèl Gad-Kòt apwouve pou flote sou dlo (PFD) lè w ap navige nan bato. PFD yo dwe gen dimansyon kòrèk epi yo dwe toujou efikas
   - Obsève tout règ zòn kote pou naje a
   - Mande èd lè ou gen premye siy twoub

- **Pwofesyonèl ki Bay Sipò Dirèk** dwe toujou gen kontak vizyèl toutan avèk moun yo responsab pou siveye yo. Tanpri abitye ou avèk alèt **Enfòmasyon Enpòtan sou Nwayad** (yo te pibliye nan mwa fevriye 2011), ki disponib nan sitwèb OPWDD

4. **Pratike SEKIRITE NAN TRANSPÒ. Nan sezon lete, veyikil yo, sitou kamyonèt yo, akimile chalè** epi yo pa bay ase vantilasyon menm pandan yo an mouvman. **PA JANM** rete oswa kite moun rete nan kamyonèt oswa nan lòt veyikil nan chalè sezon lete a. Si ou pral kondi pandan yon peryòd tan ki long, pote dlo pou tout pasaje yo pou yo bwè pandan vwayaj la.

5. **Siveye ANPWAZÒNMAN NAN MANJE.** USDA avèti maladi moun pran nan manje (anpwazònman nan manje) ogmante nan mwa sezon lete yo. Akòz chalè ak iminite, bakteri nuizib yo kapab ogmante vit nan manje. Lè sa rive, yon moun ki pran manje a kapab malad. Swiv etap senp sa yo pou pi bon manje nan sezon leta a:
   - **Lave men ou ak sifas yo souvan.** Men ak sifas ki pa lave se premye kòz maladi moun pran nan manje
   - **Separe epi kwit.** Kite ji vyann kri yo lwen manje ki pare pou manje yo. Kwit vyann nan nèt pou touye bakteri yo
   - **METE NAN FRIJIDÈ.** Kenbe manje yo frèt. Manje ou pa mete nan frijidè pandan plis pase dezèdtan ka pa bon pou manje. Lè tanperati a depase 90 °F, ou pa ta dwe kite manje a deyò pandan plis pase inèdtan. **Si ou pa byen konnen, jete manje a**
6. **Siveye MALADI NAN CHALÈ.** Twòp chalè kapab lakòz maladi grav ak menm lanmò.
   - Pran prekosyon ou avèk chalè a, epi chanje aktivite deyò oswa re-pwograme yo akòz chalè a.
   - Rete nan zòn ki gen è-kondisyone kèlkeswa lè li posib, epitou rete nan lonbraj lè ou deyò
   - Bwè anpil likid, epi diminye nan kafeyin w ap pran. Kò moun bezwen dlo. Yon moun kapab dezidrate nan chalè sezon lete a san li pa fè egzèsis difisil oswa san li pa swe ditou, epi sa kapab lakòz li gen maladi ki asosye avèk chalè a.
   - Pou jwenn plis enfòmasyon, gade Prekosyon pou Maladi ki Asosye avèk Chalè (ki pibliye nan mwa me 2012), disponib nan sitwèb OPWDD