

Fason pou Pwoteje Tèt Ou Estrès ki Asosye avèk Fredi

Travayè ki ekspozé nan gwo-gwo fredi oswa k ap travay nan kote ki frèt ka nan risk pou gen estrès ki asosye avèk fredi. Tanperati ki frèt oswa imid anpil se yon sityasyon danjere ki kapab lakòz maladi ak chòk nan travay, tankou ipotèmi, plaka trè grav sou po, pye jele, ak plaka wouj sou po.

Ipotèmi

Yon maladi kote kò a itilize enèji li konsève a, epitou li pa kapab pwodui chalè ankò. Sa rive souvan apre ou fin pase anpil tan nan tanperati frèt.

Premye sentòm yo

- W ap tresayi
- Fatig
- Ou pa gen yon plan lojik
- Ou gen konfizyon, ou dezoryante

Sentòm anreta

- Ou pa gen frison
- Po kò ou ble
- Prinèl zye yo dilate
- Batman kè ak respirasyon ki ralanti
- Ou pèdi konesans

Premye Sekou

- Mande èd medikal imedyatman.
- Mennen viktim nan andedan yon chanm oswa abri ki tyèd.
- Retire rad imid lan.
- Chofe mitan kò a anvan—pwatrin, kou, tèt ak lèn—avèk yon lèn elektrik; oswa itilize kontak po-ak-po anba kouch lèn, rad oswa sèvyèt ki lache ak sèk.
- Si moun nan lisid, bwason cho ka ede ogmante tanperati kò a. Pa bay moun nan bwè alkòl.
- Depi tanperati a ogmante, kite moun nan sèk ak vlope nan yon lèn tyèd, ansanm avèk tèt la ak kou a.
- Si ou pa santi batman kè a, kòmanse CPR.

Plaka trè grav

Yon chòk nan kò a akòz konjelasyon, kin afekte souvan nen, zòrèy, manton, dwèt, oswa zòtèy.

Sentòm yo

- Rediksyon sikilasyon san nan men oswa pye
- Pa santi anyen
- Doulè
- Pikotman oswa sansasyon brili
- Po ki ble oswa pal, ak sire

Premye Sekou

- Antre nan yon chanm ki tyèd san pèdi tan.
- Sof si li nesesè, pa mache sou pye oswa zòtèy ki konjle.
- Mete pati ki afekte a nan dlo tyèd (oswa dlo cho), oswa chofe pati ki afekte a avèk chalè kò ou. Pa itilize yon kousen chofaj, chemine, oswa radyatè pou chofe.
- Pa fè masaj nan pati kò ou ki jele; si ou fè sa ou ka gen plis domaj.

Pye Jele

Yon chòk ou pran nan pye paske ou te pase anpil tan kote ki imid ak frèt ki kapab rive nan tanperati 60 °F si pye ou imid souvan.

Sentòm yo

- Po kò a vin wouj
- Pa santi anyen
- Lakranp nan janm
- Po kò a anfle
- Doulè pikotman
- Ti boul sou kò oswa ilsè
- Senyman anba po a
- Gangrèn (pye a ka vin gen koulè vyolèt fonse, ble, oswa gri)

Premye Sekou

- Retire soulye/bòt ak chosèt mouye yo.
- Seche pye ou.
- Pa mache sou pye ou, paske sa ka lakòz domaj nan tisi.

Plaka wouj sou po

Ilsè ki fòme yo akòz ti veso sangen ki domaje sou po a, epi paske po kò ou pase anpil tan nan tanperati ki ant tanperati konjelasyon ak 60 °F.

Sentòm yo

- Po kò a wouj
- Demanjezon
- Posib fòmasyon ti boul sou po
- Enflamasyon
- Li posib pou gen ilsè nan plizyè ka

Premye Sekou

- Pa grate kò ou.
- Chofe kò ou dousman.
- Itilize krèm kòtikoyid pou soulaje demanjezon an ak kote kò ou anfle a
- Kite ti boul yo ak ilsè yo pwòp, epi kouvri yo.

Pwoteje Tèt Ou

- Kontwòle eta fizik ou ak eta fizik kamarad travay ou yo.
- Mete rad ki apwopriye.
 - Mete plizyè kouch rad lach pou izolasyon.
 - Rad sere redui sikilasyon san an nan nivo ki pi ba a.
- Sonje gen kèk rad ki ka limite mouvman ou akòz yon sitiasyon danjere.
- Pwoteje zòrèy ou, figi ou, men ou ak pye ou nan tanperati ki frèt oswa imid anpil.
 - Bòt yo ta dwe enpèmeyab (anpeche dlo antre nan pye ou) ak izole (anpeche ou pran nan kouran).
 - Mete yon chapo pou diminye kantite chalè kò ou ap pèdi nan tèt ou.
- Antre kote ki tyèd nan moman repo; pa pase anpil tan deyò.
- Pote lòt chosèt, gan, chapo, djakèt, dra, rad derezèv ak yon tèmòs likid cho.
- Mete kousen chimik cho nan twous premye swen ou.
- Pa manyen sifas metal ki frèt avèk po men ou ki pa kouvri.

DEPATMAN SANTE AK SÈVIS SOSYAL

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi
Enstiti Nasyonal pou Sekirite ak Sante nan Travay

www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/

Piblikasyon DHHS (NIOSH) Nimewo 2010–115

Telephone: 1–800–CDC–INFO

TTY: 1–888–232–6348

Imèl: cdcinfo@cdc.gov



NIOSH