

Ki jan nou ka pwoteje tèt nou nan travay nou kont gwo kout chalè?



Flip chart fòmata a

Yon pati nan Toolkit fòmasyon sou prevansyon ak pwoteksyon moun kont gwo kout chalè

Entwodiksyon

❖ Kijan ou pral kòmanse fòmasyon an?

❖ Make lide ou genyen yo sou fason ou pral kòmanse fòmasyon an:

Objetik fòmasyon an

Objetik fòmasyon an

❖ Objektik fòmasyon jodi a se:

- ❖ Aprann kòz, sentòm, ak danje gwo kout chalè genyen ladann
- ❖ Aprann kòman ou kapab pwojete tèt ou kont gwo kout chalè
- ❖ Aprann kòman ou kapab jere sentòm gwo kout chalè
- ❖ Aprann dwa travayè yo; pwoteksyon ke lalwa ba yo nan eta kote y ap viv la ak lwa federal ki disponib yo

Gwo kout chalè

Gwo kout chalè

- ❖ **Eske nou konn tande pale de gwo kout chalè deja?**
- ❖ **Kisa ou konnen sou gwo kout chalè?**



Foto: Adobe Stock

Rete anpil tan nan solèy ogmante risk pou pran kout chalè.

Gwo kout chalè

- ❖ **Gwo kout chalè rive se lè tanperati kò w monte twòp.**
- ❖ **Si yon moun pa pran tan pou li pran repo oswa fè kò li frèt, sa ka vinn pi grav epi li ka lakòz gwo kout chalè (fatig; tanperati kò ki wo).**
- ❖ **Gwo kout chalè ka gen gwo efè sou kè a ak ren moun. Li kapab fè ogmante sentòm maladi kwonik tankou dyabèt, maladi respiratwa, ak lòt maladi.**



Foto: Katie Langley

Moun ki travay latè gen plis risk pou yo pran gwo kout chalè.

Sentòm

- ❖ **Kòman ou konnen ou pran gwo kout chalè?**
- ❖ **Pafwa sentòm gwo kout chalè yo sanble anpil sentòm moun ki respire gwo pwodwi chimik yo mete nan jaden.**
- ❖ **Ou ka genyen yon tèt fè mal oswa ou santi doulè nan lestomak ou.**



Foto: Adobe Stock

Gwo kout chalè ka koze feblès, anvì vomi, tèt vire, ak anpil lòt sentòm.

Sentòm

❖ **Eske ou konn lòt sentòm?**

❖ **Ou ka genyen...**

- **Gratèl**
- **Feblès**
- **Gwo swe**
- **Swaf (anvi bwè anpil dlo)**
- **Anvi vomi**
- **Tèt vire**



Foto: Adobe Stock

Gwo swe ak anvì bwè anpil dlo se premye sentòm lè yon moun pran gwo kout chalè.

Kòman gwo kout chale kapab afekte sante ou

- ❖ Gwo kout chalè ka mete lavi w an danje.**
- ❖ Si ou pa pran byen, li ka ba ou gwo pwoblèm sante, li ka menm koze lanmò.**
- ❖ Eske genyen nan nou ki fè eksperyans gwo kout chalè deja?**



Foto: David Bacon

Si sentòm gwo kout chalè yo grav anpil, sa mande pou wè doktè.

Pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè

- ❖ Gen mezi ou ka pran pou pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè.**
- ❖ Eske ou genyen yon lide de kisa gwo kout chalè ye?**



Bwè dlo anvan ou kòmanse santi ou pa byen.

Pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè

- ❖ Tanzantan fè yon ti chita nan lonbraj pandan lajounen.**
- ❖ Kòmanse travay bonè epi pran repo tanzantan toutotan li ap fè pi cho.**
- ❖ Bwè dlo anvan, pandan, e apre ou finn travay. Pa tann ou pa santi ou byen pou bwè dlo.**



Foto: David Bacon

Rete nan lonbraj otan ou kapab.

Pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè

- ❖ Ou ta dwe bwè omwen yon ka nan yon galon (4 tas) dlo chak innèdtan.**
- ❖ Dlo a ta dwe toupre kote w ap travay.**
- ❖ Anplis dlo a, si posib ou kapab bwè Gatorade oswa ji tanzantan.**
- ❖ Evite bwè alkòl oswa bwason eksitan tankou: kafe oswa bwason ki fèt ak kafe.**



Foto: Adobe Stock

Bwè dlo pandan tout jounen pou pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè.

Pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè

- ❖ **Si ou gen abitud travay deyò nan tanperati ki cho anpil, oswa sa fè yon bon ti tan ou travay nan anviwonman sa:**
 - **Pa kouri prese sou travay la. Pran tan w epi ogmante rit travay piti piti (prete anpil atansyon sou reyaksyon kò w).**
 - **Kòmanse travay nan chalè a pou yon ti tan chak jou, epi ogmante firamezi jiskaske ou kapab travay nòmal.**



Foto: Adobe Stock

Travay mwens lè oswa ralenti travay ou jiskaske ou vinn abitye ak travay nan chalè a.

Pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè

- ❖ Peryòd pou yon moun abitye travay nan chalè a rele aklimatizasyon. Li ka dire youn oubyen de semèn pou yon moun ki an sante.

- ❖ Moun ki pa aklimite yo gen plis chans pou gen maladi ki gen rapò ak gwo kout chalè paske yo swe mwens, kò yo pèdi plis eleman nourisan epi chofe pi vit.



Peryòd aklimatizasyon diminye chans pou pran gwo kout chalè.

Pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè

❖ **Ki kalite rad ou ta dwe mete pou pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè?**

- ***Nòt pou fomatè a:***
 - ***Mande yon volontè.***
 - ***Mande lòt patisipan yo pou mande volontè a kisa yo ta dwe mete pou evite gwo kout chalè frape yo.***
 - ***Mande lòt patisipan yo chwazi rad nan bwat la epi volontè a ka mete rad yo epi montre gwoup la rad yo.***



Gwo chapo pwoteje moun kont gwo kout chalè.

Pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè

- ❖ Li konseye pou moun mete rad ki pa fonse (sa ta vle di koule tankou nwa, ble maren pa konseye nan peryòd ki gen chalè) epi ki lejè tankou koton.**
- ❖ Chemiz koton ki gen manch long, pantalon koton ak yon gwo chapo ka pwoteje ou pi byen!**
- ❖ Asire w ou kontinye mete bòt ak gan pou pwoteje tèt ou kont pwodwi chimik yo mete nan jaden.**
- ❖ Si ou oblije mete rad pwoteksyon oswa ekipman sou rad nòminal ou, asire w ke w retire li lè w ap repoze.**



Retire ekipman pwoteksyon pèsònèl lè w ap pran yon ti repo.

Tretman pou gwo kout chalè

❖ **Kisa ou ta dwe fè si ou menm oswa yon lòt moun santi gwo kout chalè?**

Nòt pou fòmasyon a: Mande patisipan yo lide yo genyen sou sa yo kapab fè...



Lè tanperati yo wo anpil, li mete travayè yo nan sitiyasyon pou yo ka pran gwo kout chalè.

Tretman pou gwo kout chalè

- ❖ Repoze w nan yon kote ki gen lonbraj oswa ki gen klimatizè.
- ❖ Retire rad ou pa bezwen oswa ki pa nesesè sou ou.
- ❖ Bwè anpil dlo.
- ❖ Mete dlo frèt sou ko w, epi mouye pwatrin ou tanzantan.



**HEAT
STROKE**

Imaj: Adobe Stock

Gwo kout chalè, sentòm chalè ki pa trete ka bay kriz tansyon, ki ka touye moun.

Tretman pou gwo kout chalè

❖ Si w wè sentòm sa yo:

- Lapawòl twoub
- Gaga, enkapasite pou pale
- Detire
- Tonbe/Efondre
- Pèt konesans/endispoze

RELE DOKTÈ SAN PEDI TAN! Yon moun dwe rele 911 pou yon anbilans vini pran moun la. Deplase moun nan nan yon zòn ki gen lonbraj epi eseye refwadi kò li - dekole epi retire rad ki kenbe li cho. Pa kite li poukont li. Si moun nan ka bwè, ba li bwè dlo frèt. Pa janm bay yon moun ki san konesans anyen pou bwè.



Foto: Jesús López



Foto: Adobe Stock



Imagen: Adobe Stock

Si ou gen sentòm gwo kout chalè, repoze, deplase nan lonbraj la, bwè anpil dlo epi koule tèt ou.

Kisa lalwa di lè yon moun pran gwo kout chalè

- ❖ **Occupational Safety and Health Administration (OSHA) se yon ajans federal ki fè respekte lalwa ki pwoteje travayè yo pou yo pa mouri oswa blese grav pandan y ap travay.**



Foto: Adobe Stock

OSHA se yon ajans federal ki responsab sekirite moun nan espas travay yo.

Kisa lalwa di lè yon moun pran gwo kout chalè

❖ **Kòman lalwa ba ou pwoteksyon kont gwo kout chalè? Dapre règ OSHA tabli pou kenbe yon jaden pwòp ([29 CFR 1928.110](#)):**

- **Anplwayè w dwe bay dlo pwòp epi dwe gen anpil dlo pou tout moun ka jwenn san kontwole.**
- **Dwe aksesib pou travayè yo epi nan 0.4 kilomèt (400 mè) de kote yo travay e dwe genyen yon kantite kèp pou dlo (sa moun kapab jete. Sa vle di moun ap itilize yo yon sèl fwa).**



Foto: David Bacon

Ou gen dwa pou gen aksè a dlo potab nan travay ou.

Kisa lalwa di lè yon moun pran gwo kout chalè

- ❖ **Règ OSHA tabli pou kenbe yon jaden pwòp egzije anplwayè yo pou yo bay:**
 - **Sou chak 20 anplwaye, dwe genyen yon twalèt. Li dwe pwòp e an bon kondisyon. Li dwe lokalize nan yon distans ki pa depase 0.4 kilomèt (400 mè) kote chak travayè ap travay la. Sa ta vle di ou pa sipoze mache pi plis ke 5 minit pou jwenn li.**
 - **Yo dwe mete yon kote pou moun lave men yo. Kote sa dwe genyen savon ak sèvyèt jetab tou pre twalèt yo.**



Twalèt yo dwe lokalize nan yon distans ki pa depase 0.4 kilomèt (400 mè) kote chak travayè ap travay la.

Kisa lalwa di lè yon moun pran gwo kout chalè

- ❖ **Gen eta ki bay pwoteksyon sou gwo kout chalè.**

- ❖ **Leta federal poko mete yon sèl règ an plas sou kesyon chalè pou tout peyi a, men youn nan atik OSHA yo di patwon yo dwe:**
 - **"...travay nan yon espas ki pa gen okenn danje epi ki pa yon danje pou lavi oswa ki kapab fè moun nan domaje."**

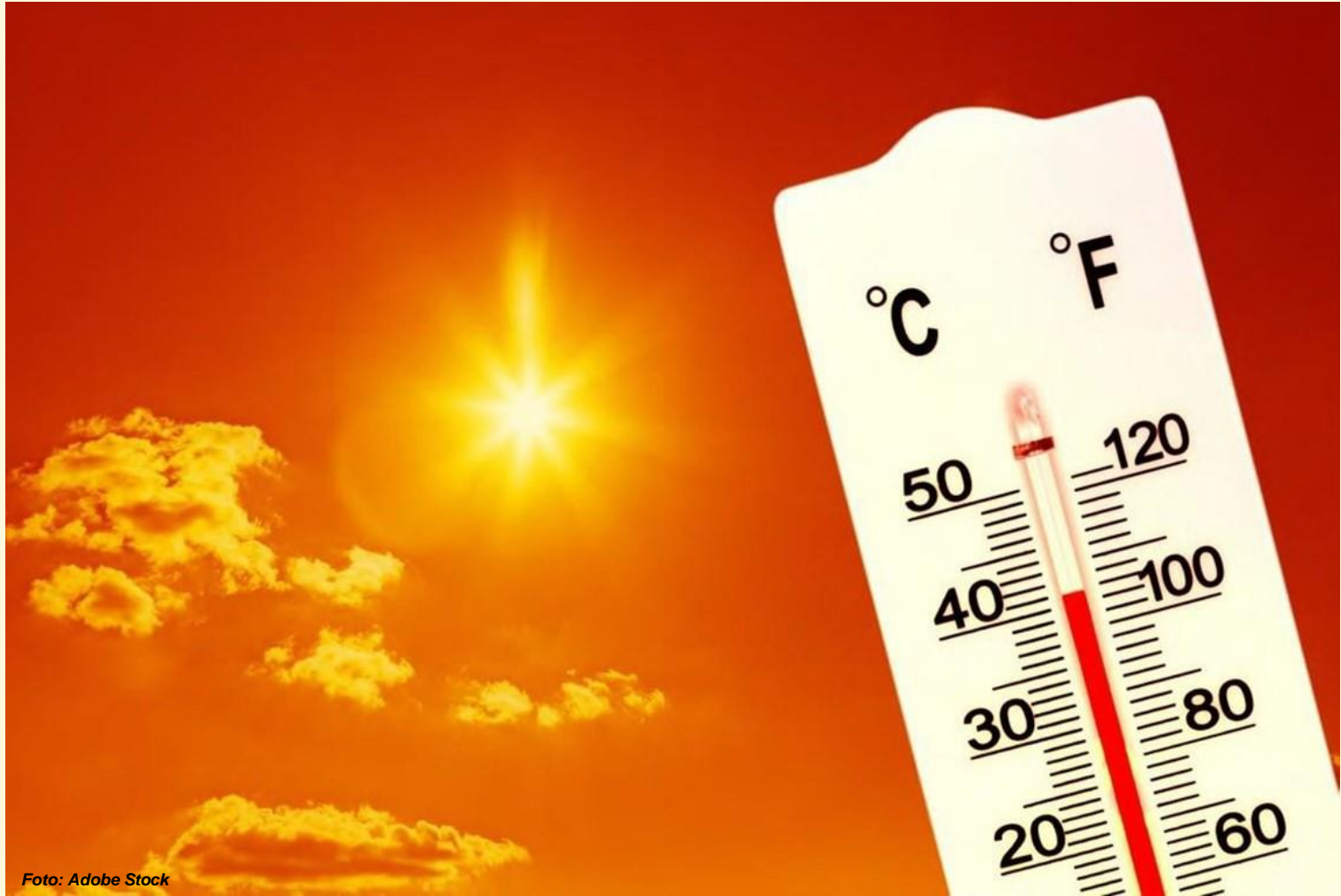


Foto: Adobe Stock

Anplwayè yo dwe pwoteje anplwaye yo kont danje gwo kout chalè.

Kisa lalwa di lè yon moun pran gwo kout chalè

- ❖ Gwo kout chalè se yon gwo danje pibilk.**
- ❖ Si patwon w la pa pwoteje w kont danje nan travay ou jan sa nesesè, ou gen dwa pou w rapòte oswa pote plent pou yo.**
- ❖ Patwon pa dwe revoke w si ou pote plent paske dwa w pa pwoteje nan espas travay ou.**



Foto: Adobe Stock

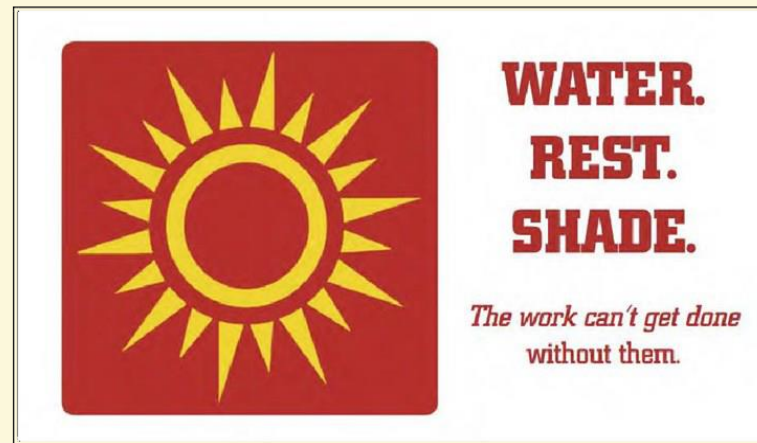
Patwon pa dwe revoke w si ou pote plent paske dwa w pa pwoteje nan espas travay ou.

Kisa lalwa di lè yon moun pran gwo kout chalè

- ❖ Si patwon w la deside tire revanj kont anplwaye yo (tankou revoke yo, redwi tan travay yo, oswa deside pa peye yo) poutèt yo reklame dwa yo, ou ka pote plent bay OSHA.**
- ❖ Ou pa gen obligasyon pou pale estati imigrasyon w ak OSHA.**

Ou pa gen obligasyon pou pale estati imigrasyon w ak OSHA

Aktivite an gwoup



Imaj: [osha.gov](https://www.osha.gov)

Bwè dlo, repo, ak chita se twa kle ki ede goumen gwo kout chalè.

Aktivite an gwoup

Nòt pou fòmasyon a: Divize patisipan yo an ti gwoup epi bay chak gwoup youn nan twa senaryo sa yo. Mande yo pou yo diskite sou senaryo ou ba yo a epi fòk yo reponn kesyon yo. Kou yo finn diskite, mande yon volontè nan chak gwoup pou pataje repons gwoup yo ak tout moun. Ede patisipan yo (ti gwoup ak gwo gwoup) reflechi sou repons yo pat byen reponn yo.

❖ **Senaryo 1.** Emilio ap travay nan jaden ak konpayèl li yo pou kèk èdtan. Li fè cho anpil jou sa epi li mete ekipman pwoteksyon sou rad nòmal li. Li santi l swaf anpil. Tèt li komanse vire. Li sot tonbe epi e li tou pèdi konesans. Ou se konpayèl li. Kisa ou ap fè pou ede l?

Repons ki kòrèk pou senaryo 1 enkli: Rele yon anbilans. Mete li yon kote ki gen lonbraj. Retire tout rad ki sou li. Mete dlo frèt oswa glas sou kò li. Rete avè l jiskaske èd medikal rive. Asire w ke moun ki fèt vini nan yon travay la e ki fèt ap fè orantasyon yo konprann ke yo pa ta dwe bay yon moun ki san konesans anyen pou bwè.



Si yon moun mete ekipman pwoteksyon sou yo, yo dwe retire li pandan yo ap repoze pou yo evite pran gwo kout chalè.

Aktivite an gwoup

❖ **Senaryo 2.** Jodi a se premye jou travay Sofia. Li pa janm travay nan agrikilti. Li fè cho anpil. Ki konsèy ou t ap bay Sofia pou li evite pran gwo kout chalè? Èske moun Sofia ap travay ak yo kapab fè yon bagay pou pwoteje Sofia ak tout lòt moun ki nan travay nan gwo jaden ak li a?

Repons kòrèk pou senaryo 2 enkli: Rekòmande pou l pou li bwè dlo anvan ak pandan li ap travay. Di l pou li repoze yon kote ki gen lonbraj. Rekòmande li pou li retire ekipman pwoteksyon ki te sou li anvan li pran repo. Ekip la ka veye youn sou lòt pou idantifye rapid vit sentòm gwo kout chalè, yon fason pou kenbe tout moun an sekirite.



Foto: Adobe Stock

Moun ki pa abitye travay nan chalè ta dwe kòmanse travay tou dousman pou wè kijan sa ye, kòman kò yo reyaji, oswa travay mwens lè jiskaske yo vinn abitye travay nan chalè.

Aktivite an gwoup

❖ **Senaryo 3**. Antonio ap travay nan jaden depi plizyè èdtan. Li santi tèt li kòmanse ap vire. Li pè pou li pa endispoze. Kisa li ta dwe fè pou li santi li byen? Ki jan konpayèl travay li yo ka ede li?

Repons kòrèk pou senaryo 3 enkli: Li ta dwe di kòlèg travay li yo oswa chèf ekip la (oswa sipèvize li) ki jan li santi l. Li ta dwe repoze nan lonbraj epi bwè dlo. Li ta dwe retire rad ki pa nesèsè oswa reteri ekipman pwoteksyon pèsònèl li genyen sou li. Li ta dwe vide dlo frèt sou tèt li. Konpayèl travay li yo ka asire yo genyen yon moun ki rete avè l jiskaskè li santi li byen. Konpayèl travay li yo ka rele doktè si sa nesèsè.



Si yon moun pa santi li byen, li ka se yon sentòm gwo kout chalè.

Revize kesyon yo

- ❖ **Kisa gwo kout chalè ye?**
- ❖ **Kòman ou kapab pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè?**
- ❖ **Kisa ou dwe fè si ou santi sentòm gwo kout chalè?**

Revize kesyon yo

Kisa gwo kout chalè ye?

Kòman ou kapab pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè?

Kisa ou dwe fè si ou santi sentòm gwo kout chalè?

Fè chanjman

❖ **Di yon chanjman ou pral fè pou pwoteje tèt ou kont gwo kout chalè aprè ou finn resevwa fòmasyon sa a.**

Nòt pou fòmateur a: Mande patisan yo pou pataje yon opinyon yo sou kijan yo t ap apwoche prevansyon gwo kout chalè. Fè yon lis ak lide yo pataje yo.

Fè chanjman

**Di yon chanjman ou pral fè pou pwoteje tèt ou
kont gwo kout chalè aprè ou finn resevwa
fòmasyon sa a.**

Mèsi anpil

Thank you



Materyèl sa a te pwodwi anba Nimewo Sibvansyon SH-000034-SH3 nan Administrasyon Sekirite ak Sante nan Travay, Depatman Travay Etazini. Li pa reflekte opinyon oswa politik Depatman Travay Ameriken an, ni mansyone non komès, pwodwi komèsyal, oswa òganizasyon. Gouvènman Ameriken an pa okouran de sa ki di nan dokiman an.

