

# BLESI FREDI SOU PO KI GRAV

## SA KI BLESI FREDI SOU PO KIGRAV LA YE (FROSTBITE)?

Blesi frede sou po ki grav (Frostbite) se lè ou ekspoze nan tanperati frede ki grav, tanperati ke twò frèt diminye sikilasyon san epi li lakòz glas fòmè andedan tisi kò ou, ki lakòz domaj grav epi ki pafwa pèmanan. Blesi frede sou po ki grav (Frostbite)kapab lakòz blesi pèmanan nan nè — an prensip lakranp oswa doulè — ak destwiksyon tisi menm pèt dwèt ak zòtèy yo. Blesi frede sou po ki pa grav (Frostnip) se yon maladi ki gen rapò ak frede ki pi modere, revèsib ki lakòz sèlman lakranp tanporè ak doulè.

## ÈSKEBLESI FREDI SOU PO KI GRAV (FROSTBITE) SE YON MALADI KI KOMEN?

Blesi frede sou po ki grav (Frostbite)pa tèlman frekan nan Merilann. Pifò moun yo kapab evite vrèman move tanperati ki glasyal. Anpil nan ka blesi frede sou po ki grav (Frostbite)yo lopital yo trete nan depatman ijans yo gen ladan yo moun ki sanzabri yo, moun ki sou, ki genyen maladi sikolojik, ki pa egzèsè bon jijman oswa ki pa pran prekosyon nòmal yo.

## KI MOUN KI PI RISKE POU ATRAPE BLESI FREDI SOU PO KI GRAV (FROSTBITE)?

Yon sèl faktè ki pi enpòtan ki genyen rapò nan devlopman blesi frede sou po ki grav (frostbite), se konpòtman. Moun yo ki gen plis tandans devlope blesi frede sou po ki grav (frostbite) se moun ki pran move desizyon avèk bagay yo, tankou lè ekspoze yo ak rad dekòlte, lè yo pran alkòl ak dwòg. Timoun ak adolesan yo ki pètèt ka pran presyon kamarad yo, ak moun ki genyen maladi sikyatrik vrèman vilnerab. Granmoun aje yo genyen pi gwo ris pou blesi frede sou po ki grav (frostbite) paske yo pafwa genyen kondisyon medikal, tankou dyabèt, atewosklewoz, anemi ak lòt kondisyon ki anpeche san koule byen. Sèten medikaman, espesyalman sa yo pran pou maladi kè yo oswa tansyon kapab jwe yon wòl tou. Alkòl non sèlman entèfere ak bon jijman, men tou li dilate veso sangen yo, ki lakòz pèt chalè, epitou li redui sansasyon, yon menas ki triple lè genyen maladi ki gen rapò ak frede.

## KÒMAN OU FÈ KONNEN OU TRAPE BLESI FREDI SOU PO KI GRAV (FROSTBITE), OLYE SE SÈLMANPATI NAN KÒ W KI VRÈMAN FRÈT ?

Si sentòm yo —lakranp, doulè ak chanjman nan koulè po —pa amelyore malgre rechofman pandan 15 a 30 minit, chèche jwenn swen medikal. Blesi frede sou po ki pa grav (frostbite) revèsib byen vit. Lè ou genyen blesi frede sou po ki pa grav (frostbite), po a parèt pal, pwès epi rèd, li kapab menm fè zanpoud. Anplis, ou santi lakranp nan po a, menm lè li genyen yon ti sansasyon tou piti lè ou manyen l.

## ÈSKE BLESI FREDI SOU PO KI GRAV (FROSTBITE) AFEKTE PLIS PASE MEN AK PYE?

Wi. Pati kò sa yo ki pi detache nan twon kò a (vant la ak pwatrin la) tankou dwèt yo, zòtèy yo, nen, zòrèy ak manton, yo pi vilnerab pou blesi frede sou po ki grav (frostbite) ta afekte yo.



# KI PREMYE BAGAY OU TA DWE FÈ SI OU ATRAPE BLESİ FREDİ SOU PO KI GRAV (FROSTBİTE)?

Rechofman se li ki kle nan tretman. Si ou deyò, antre andedankay ou. Si ou pa kapab jwenn andedan kay pou ou antre, sèvi ak bon jan, rad sèch oswa kenbe pati nan kò w ki afekte yo yon kote ki tyèd, tankou anba bra w oswa nan mitan janm ou. Si ou panse ou genyen blesi fredı sou po ki grav (frostbite), pa fwote po a, paske fwotman kapab lakòz plis domaj. Se sèlman dlo tyèd, jamè dlo cho ki itil pou trete blesi fredı sou po ki grav (frostbite).

## ÈSKE MOUN TA DWE EVİTE KOULE DLO CHO SOU MEN YO KI JELE?

Wi. Dlo cho boule, espesyalman pou pasyan ki genyen blesi fredı sou po ki grav (frostbite), sa ka lakòz destwiksyon plis tisi. Epi tou, paske po ou kapab genyen lakranp lè ou atrape blesi fredı sou po ki grav (frostbite) oubyen blesi fredı sou po ki pa grav (frostbite), ou gen dwa genyen pwoblèm pou santi konbyen dlo a cho, ki ka lakòz ou menm boule pi rèd.

## ÈSKE OU TOUJOU BEZWEN CHÈCHE ÈD MEDİKAL?

Pa toutan. Si ou vrèman panse ou genyen blesi fredı sou po ki grav (frostbite), chèche atansyon medikal. Men si sentòm ou yo — doule, lakranp, chanjman koulè — rezoud lè ou rechofe ou, ou pa ta bezwen wè yon doktè.

## ÈSKE OU GENYEN CHANS POU OU GENYEN BLESİ FREDİ SOU PO KI GRAV (FROSTBİTE) SI OU TE GENYEN LI DEJA?

Wi. Domaj nan tisi ak veso sangen yo blesi fredı sou po ki grav (frostbite) te lakòz yo rann ou pi sansib pou ratrape blesi fredı sou po ki grav (frostbite). Epi tou, men pwoblèm konpòtman yo ki te fè ou atrape blesi fredı sou po ki grav (frostbite) premye fwa a kapab toujou la.


## ÈSKE PWOBLEÒM YO KI GENYEN RAPÒ AVÈK BLESİ FREDİ SOU PO KI GRAV (FROSTBİTE) DIRE LONTAN ?

Wi. Ou kapab devlope lakranp nan po a epi ak sansiblite nan fredı. Blesi fredı sou po ki grav (frostbite) anpil kapab lakòz tisi kò ki afekte yo pèdi, pa egzanp pwent nen, zòrèy, zòtèy ak dwèt yo.

## KI PI BON FASON POU ANPECHE BLESİ FREDİ SOU PO KI GRAV (FROSTBİTE)?

Evite ekspozè nan tanperati frèt ki ekstrèm. Mete rad ki epè epi ki sèch. Sèvi ak mouf alaplas gan. Kouvri tèt ou ak zòrèy ou yo avèk yon bonèt ki fèt ak lenn mouton pito. Mete yon foula. Kouvri figi w (pa egzanp avèk yon kagoul/ mas pou eski). Rad sere espesyalman soulye, kapab koupe sikilasyon san ki fè sa anpeche w rete cho. Mete soulye ak bòt ki pa pran dlo epi ki kenbe chalè. Rete byen idrate. Limite kantite alkòl w ap bwè. Pa fimen sigarèt, paske nikotin fèmen veso sangen yo pi plis.

## PLIS ENFÒMASYON

 [preparedness.health.maryland.gov](https://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](https://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response