

# SIY AVÈTISMAN YON KRIZ KADYAK

Gwo loraj yo tankou ouragan yo avèk lòt sitiasyon emèjensi kapab mennen gwo nivo estrès pou kèk rezidan, espesyalman sila yo k'ap pèfòme gwo aktivite fizik. Donk, li enpòtan pou nou konnen siy avètisman kriz kadyak yo.

Pandan ke kèk kriz kadyak pase yon sèl kou epi entans, plizyè kriz kadyak kòmanse dousman, avèk yon lejè doulè oubyen vye sansasyon. Si ou menm oubyen yon moun ou konnen kòmanse santi yon vye sansasyon nan lestomak yo, espesyalman avèk youn oubyen plizyè nan lòt siy yon kriz kadyak, rele 911 tou swit.

## SIY AVÈTISMAN YON KRIZ KADYAK GEN LADAN L':

- **Vye sansasyon nan lestomak.** Prèske tout kriz kadyak enplike yon vye sansasyon nan mitan lestomak lan ki dire plis ke kèlke minit oubyen ki ale epi tounen. Li kapab santi menm jan ak yon presyon enkonfòtab, sere, plen oubyen doulè.
- **Vye sansasyon nan lòt pati kò siperyè w'.** Sentom yo kapab gen ladan yo doulè oubye vye sansasyon nan youn oubyen tou lè de bra w' yo, do w', kou w', machwè w' oubyen lestomak ou.
- **Souf kout.** Kapab pase anvan, avèk ou san vye sansasyon nan lestomak.
- **Lòt siy.** Kòmanse swe frèt, noze oubyen etoudisman.

## KISA POU NOU FÈ?

- Si ou menm oubyen yon moun ou ansanm avèk montre youn oubyen plizyè nan siy sa yo, pa ignore yo.
- Rele 911 pou jwenn èd medikal tou swit. Pa rete tann, rele imedyatman.
- Nan rele 911 se prèske fason ki pi fasil pou jwenn trètman ki kapab sove lavi w'. Pèsonèl sèvis medikal emèjensi an kapab kòmanse trètman lè yo rive - jiska 1 èd tan pi bonè ke si yon moun t'ap mennen w' lopital nan machin. Pwofesionèl medikal emèjensi yo tou kapab kòmanse mezi ki ka sove lavi yon moun kè li sispann bat.

## PLANIFYE DAVANS.

- Aprann siy avètisman kriz kadyak yo.
- Pale avèk pwofesionèl sante w' lan konsènan risk kriz kadyak ou avèk kisa pou w' fè pou w' redui l'
- Pale avèk fanmi, zanmi avèk kòlèg yo konsènan siy avètisman yo epi rele 911.

## PLIS ENFÒMASYON

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

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

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

 [health.maryland.gov](http://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

Updated 11/2017