



## Gid pou paran ak antrenè sou dezidratasyon ak lòt pwoblèm Maladi Chalè nan Timoun

Gid sa yo te devlope pou ede paran ak antrenè yo ogmante sekirite ak pèfòmans timoun ki pratike espò nan tan cho. Timoun ki fè espò oswa ki aktif fizikman nan tan cho move tan an ka mete an danje maladi chalè. Bon nouvèl la se chalè maladi yo ka anpeche epi trete avèk siksè.

Timoun yo swe mwens pase granmoun. Sa fè li pi difisil pou timoun yo kalme. Paran yo ak antrenè yo dwe asire ke timoun yo pran li dousman pou asire w ke yo ka abitye ak chalè ak imidite a piti piti.

Gen lòt rezon ki ka fè yon timoun malad akòz chalè. maladi. Moun ki pa gen bon kondisyon fizik, ki malad, oubyen ki moun ki te soufri dezidratasyon oswa maladi chalè nan tan lontan yo ta dwe siveye byen. Yon pwofesyonèl medikal tankou yon atletik sètifye Antrenè (ATC) a ta dwe sou plas pou kontwole sante ak sekirite moun yo. tout patisipan yo pandan jwèt ak pratik, sitou lè li trè cho ak imid.

### Dezidratasyon

Timoun yo vin dezidrate si yo pa ranplase likid kò yo pèdi lè yo swe. Menm yon ti dezidratasyon ka fè yon timoun santi l mal epi jwe mwens efikasan. Dezidratasyon mete timoun yo tou nan difikilte. risk pou maladi chalè ki pi danjere.

#### Siy ak Sentòm yo

- Bouch sèch
  - Swaf dlo
  - Lè w irite oswa move imè
  - Maltèt • Sanble
- anwiye oswa pa enterese nan anyen • Vètij

- Kranp
- Fatig twòp
- Timoun nan pa kapab kouri vit oswa jwe byen jan li abitye fè a

#### Tretman

- Mennen timoun nan nan yon zòn ki gen lonbray oswa ki gen èkondisyon.
- Ba li likid pou l bwè.

#### "Kilè m ka jwe ankò?"

Yon timoun ka vin aktif ankò kou li pa gen okenn sentòm ankò. Sepandan, li enpòtan pou kontinye siveye timoun nan.

National  
**SAFE  
KIDS**  
Campaign®

**NATA**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION  
HEALTH CARE FOR LIFE & SPORT

## Kranp Chalè

Kranp chalè se yon maladi chalè ki pa grav epi ki fasil pou trete. Spasm miskilè entans sa yo anjeneral devlope apre yon timoun fin fè egzèsis pandan yon ti tan epi li pèdi gwo kantite likid ak sèl akòz swe. Pandan ke kranp chalè yo pi komen nan timoun ki fè egzèsis nan chalè, yo ka rive tou lè li pa fè cho (pa egzanp, pandan hockey sou glas oswa naje).

Timoun ki swe anpil oswa ki gen yon gwo konsantrasyon sèl nan swe yo ka gen plis chans pou yo gen kranp chalè. Ou ka evite kranp chalè an gwo pati lè w byen prepare fizikman, lè w abitye ak chalè ak imidite a piti piti, epi lè w asire w ke timoun nan manje epi bwè byen.

### Siy ak Sentòm • Doulè

entans (ki pa asosye avèk rale oswa fòse yon misk) • Kontraksyon misk pèsistan ki kontinye pandan ak apre egzèsis

### Tretman

• Yo ta dwe bay timoun nan yon bwason espòtif pou ede ranplase pèt likid ak sodyòm. • Yon ti etannman, detant ak masaj misk ki gen kranp yo ka ede.

### "Kilè m ka jwe ankò?"

Yon timoun ka aktif ankò lè kranp lan fin pase epi li santi l pare pou patisipe epi li aji tankou li pare. Ou ka ede diminye risk pou kranp chalè yo retounen lè w tcheke si timoun nan bezwen chanje abitud manje ak bwè, vin pi anfòm, oswa adapte l pi byen ak chalè a.

## Fatig Chalè

Fatig chalè se yon maladi chalè modere ki rive lè yon timoun kontinye aktif fizikman menm apre li kòmanse soufri move efè chalè a, tankou dezidratasyon. Kò timoun nan ap lite pou l satisfè demand yo, sa ki lakòz fatig chalè.

### Siy ak Sentòm • Timoun

nan twouve li difisil oswa enposib pou kontinye jwe • Pèt kowòdinasyon, vètij oswa endispoze • Dezidratasyon • Swe anpil oswa po pal • Maltèt, kè plen, vomisman oswa dyare • Kranp nan vant/entesten oswa kranp nan misk ki pèsiste

### Tretman

• Mennen timoun nan nan yon zòn ki gen lonbray oswa ki gen èkondisyon. • Retire tout rad ak ekipman anplis. • Refwadi timoun nan ak dlo frèt, vantilatè oswa sèvyèt frèt (chanje sèvyèt yo souvan). • Fè timoun nan kouche alèz ak janm li yo anlè nivo kè li. • Si timoun nan pa gen kè plen oswa li pa vom, fè l bwè dlo frèt oswa yon bwason espòtif. • Kondisyon timoun nan ta dwe amelyore rapidman, men si gen yon ti amelyorasyon oswa pa gen amelyorasyon ditou, pran swen timoun nan. timoun nan pou tretman medikal ijans.

### "Kilè m ka jwe ankò?"

Yo pa ta dwe kite yon timoun retounen jwe jiskaske tout sentòm fatig chalè ak dezidratasyon disparèt. Evite pratik entans nan chalè omwen jiska jou kap vini an, epi si fatig chalè a te grav, tann pi lontan. Si timoun nan te resevwa tretman medikal ijans, yo pa ta dwe kite l retounen jwe jiskaske doktè li apwouve epi li ba li enstriksyon espesifik pou retounen jwe.

Paran yo ak antrenè yo ta dwe elimine nenpòt lòt kondisyon oswa maladi ki ka predispoze timoun nan pou pwoblèm kontinye ak fatig akòz chalè. Koriye pwoblèm sa yo anvan timoun nan retounen patisipe nèt ale nan chalè a, sitou pou espò ki gen ekipman.

## Kou chalè akòz efò

Kou chalè se yon maladi grav ki rive lè kò yon timoun kreye plis chalè pase sa li ka degaje, akòz estrès egzèsis nan chalè a. Sa lakòz yon ogmantasyon rapid nan tanperati kò a, sa ki ka mennen nan andikap pèmanan oswa menm lanmò si yo pa trete li.

### Siy ak Sentòm •

Ogmantasyon nan tanperati kò a, anjeneral pi wo pase 104°F/40°C (tanperati rektal) lè  
timoun nan tonbe malad

- Disfonksyon sistèm nève santral la, tankou chanjman nan konsyans, kriz, konfizyon, enstabilite emosyonèl, konpòtman irasyonèl oswa diminisyon nan akwite mantal

Lòt endikatè posib yo enkli:

- Noze, vomisman oswa dyare • Maltèt, vètij oswa feblès • Po cho ak mouye oswa sèk
- Ogmantasyon batman kè, diminisyon tansyon oswa respirasyon rapid • Dezidratasyon • Konbativite

### Tretman Si

pa gen pèsònèl medikal sou plas: • Rele sèvis medikal ijans pou transpò imedyat nan sant medikal ijans ki pi pre a. Kòmanse refwadi timoun nan pandan w ap tann epi pandan transpò a nan sant ijans lan.

Si gen pèsònèl medikal sou plas: • Jwenn pèsònèl medikal imedyatman. Retire rad oswa ekipman anplis yo. Kòmanse refwadi tout kò a agresif lè w plonje timoun nan nan yon basen dlo frèt. Si pa gen yon basen disponib, sèvi ak lòt metòd refwadisman tankou dlo frèt, vantilatè, glas oswa sèvyèt frèt (chanje souvan), mete sou otan kò ke posib. • Rele sèvis medikal ijans pou transpòte yo nan sant medikal ijans ki pi pre a.

### "Kilè m ka jwe ankò?"

Yo pa ta dwe pèmèt okenn timoun ki soufri yon kou chalè retounen nan aktivite fizik jiskaske doktè li apwouve epi li ba li enstriksyon espesifik pou retounen nan aktivite fizik. Paran yo ta dwe travay avèk doktè timoun nan pou elimine oswa trete nenpòt lòt kondisyon oswa maladi ki ka lakòz pwoblèm kontinyèl ak kou chalè. Timoun nan ta dwe retounen nan aktivite fizik dousman, anba sipèvizyon yon ATC oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante kalifye, sitou pou espò ki gen ekipman.

### Paran yo: Konbyen pitit ou a ta dwe bwè lè l aktif?

- Anvan aktivite nan chalè a, pran pwa pitit ou a. (Sonje si pitit ou a deja fè egzèsis nan chalè a, li ka deja dezidrate.) • Peze pitit ou a ankò, apre aktivite a fini. • Konpare pwa pitit ou a anvan

pwa kò aktivite a ak pwa kò li apre aktivite a.

Si pwa apre aktivite a pi ba pase pwa anvan aktivite a, pitit ou a pa bwè ase likid pandan l ap aktif. Yon pèt osi piti ke 1 pousan nan pwa kò li ka lakòz yon diminisyon nan pèfòmans.

Paske syantis yo pwouve ke timoun yo ranplase mwens likid yo pèdi lè yo bwè dlo, ou ka ofri yo yon bwason espòtif ak gou pou ogmante kantite likid pitit ou a konsome.



## Konsèy pou Paran yo

- Anvan pitit ou a kòmanse jwe yon espò, li ta dwe fè yon egzamen fizik ki gen ladan kesyon espesifik sou nenpòt istwa maladi chalè.
- Pale ak antrenè pitit ou a sou nenpòt istwa maladi chalè. • Asire w ke pitit ou a byen idrate anvan li soti pou l al pratike oubyen yon jwèt. Bay pitit ou yo pwòp boutèy dlo pa yo.
- Asire w ke antrenè pitit ou a gen nimewo kontak ijans ou yo. • Tcheke si lig/ ekip pitit ou a gen yon plan aksyon ijans.

## Konsèy pou Antrenè yo

- Fè atansyon ak nivo tanperati ak imidite yo. Chanje dire pratik la, entansite a ak itilizasyon ekipman pandan nivo yo ap monte.
- Li ta dwe fasil pou timoun yo bwè likid pandan pratik, epi ou ta dwe raple yo pou yo bwè regilyèman. Yo ta dwe pwograme poz pou bwè likid pou tout pratik epi yo ta dwe vin pi souvan pandan chalè ak nivo imidite a ap monte.
- Chak òganizasyon atletik ta dwe gen yon plan aksyon ijans pou jwenn èd ijans sèvis medikal si sa nesèsè. • Toujou gen enfòmasyon kontak pou paran yo disponib.

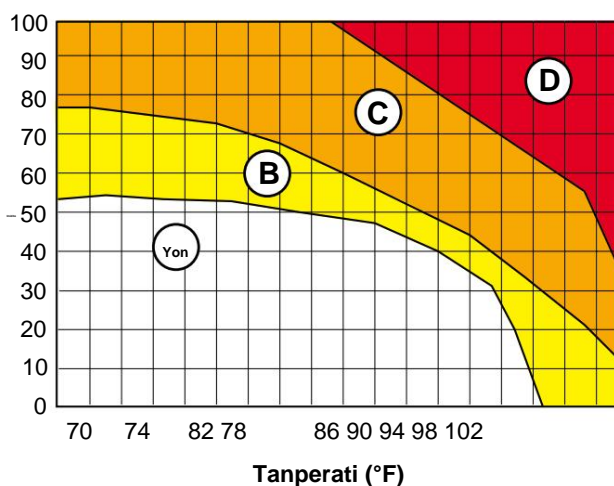
## Gid Aktivite yo

Yo ta dwe pwograme poz pou bwè likid pou tout pratik epi yo ta dwe vin pi souvan pandan chalè ak nivo imidite a ap monte.

Ajoute 5°F nan tanperati a ant 10:00 am ak 4:00 pm soti nan mitan mwa me rive nan mitan mwa septanm nan jou ki klere ak solèy.

A. Timoun yo ta dwe pran yon ti repo 5-10 minit ak yon ti poz pou bwè likid apre chak 25 a 30 minit aktivite.

B. Timoun yo ta dwe pran yon ti repo 5-10 minit ak yon ti poz pou bwè likid apre chak 20 a 25 minit aktivite. Timoun yo ta dwe mete chòt ak mayo (ak kas ak pwoteksyon zepòl sèlman, pa ekipman konplè, si yo mete l pou aktivite a).



C. Timoun yo ta dwe resevwa yon Repoz 5-10 minit ak bwè likid apre chak 15 a 20 minit aktivite.

Timoun yo ta dwe sèlman nan chòt ak mayo (epi yo retire tout ekipman pwoteksyon yo, si yo mete yo pou aktivite).

D. Anile oswa ranvwaye tout pratik/jwèt deyò. Pratik la ka fèt nan yon espas ki gen èkondisyon.