

- Eseye pa manje fritay ak manje ki gen anpil grès, tankou patisri, biswit, ak ti gato.

Lèt jan ou ka fè sa ou manje yo pi bon pou sante w:

- Manje pen antye ak sereyal antye, tankou pen ki fèt avèk ble antye epi diri wouj.
- Manje fwi fre ak legim.
- Achte fwi ki pi piti, epi bwè ji fwi an ti kantite.
- Lè w ap kwit manje, mete pi piti kantite grès, lwil, oswa bè ou kapab sèvi a.
- Sèvi avèk lwil kwizin nan vaporizatè pou kwit legim, pase pou w sèvi avèk lwil likid, oswa mantèg, bè, oubyen magarin.
- Pase pou w fri yon manje, eseye kwit li nan fou, oubyen sou gri, oubyen boukannen l, oubyen nan vapè pito.
- Chwazi vyann ki pa gen anpil grès (tankou poul, taso bèf, oubyen kodenn).
- Sèvi avèk lèt san grès (ti lèt), oubyen lèt, fwomaj, ak yogurt ki pa gen anpil grès (1%).

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Ou ka jwenn plis enfòmasyon nan entènèt sou obezite timoun nan adrès sa yo:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov

...

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

Men non kote ki finanse publikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



**Lè Timoun Obèz
(Childhood Obesity)**

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Yon moun obèz lè li gen twòp grès sou kò l. Obezite timoun ak adolesan, se yon pwoblèm sante ki grav. Obezite kapab lakòb plizyè pwoblèm sante ki konn dire jouktan moun lan fin grandi. Obezite timoun kapab lakòz tansyon wo, konjesyon serebral, ak kriz kè.

KISA KI FÈ TIMOUN KONN VIN OBÈZ OUBYEN TWÒ GRA?

Sa ki konn lakòz timoun vin obèz pi souvan, se:

- Manke egzèsis
- Twòp konpòtman pasif (tankou gade televizyon)
- Move abitud manje
- Lè paran ankouraje pitit yo manje twòp

KOUMAN OU KA EDE PITIT OU PA VIN OBÈZ?

Bay timoun lan bon abitud nan manje ak nan aktivite fizik depi li piti. Fè bon abitud nan manje ak aktivite fizik yon priyorite pou tout



fanmi w. Pi ba la a, genyen kèk desizyon ou ka pran pou ankouraje fanmi w pran abitud aktif ki bon pou sante.

Kreye yon Anviwonman ki Aktif:

- Fè fanmi w pran tan patisipe nan aktivite fizik regilye tankou mache, jwe foutbòl, oubyen danse.
- Kite timoun yo kouri ak jwe.
- Patisipe avèk lòt fanmi nan aktivite gwoup, tankou foutbòl, baskètbòl, oubyen tag.
- Bay chak moun nan fanmi w responsabilite pou fè travay ki gen aktivite, tankou bale oubyen koupe gazon.
- Ankouraje pitit ou eseye yon nouvo espò nan lekòl li oswa nan kominote a.
- Limite tan fanmi w pase ap gade televizyon.
- Fè aktivite ou menm pou bay pitit ou bon egzanp.

Kreye yon anviwonman kote moun manje sa ki bon pou sante yo:

- Bay fanmi w manje ki bon pou sante, tankou fwi, legim, ak grenn.
- Kwit manje ansanm. Timoun renmen ede moun travay, epi yo kapab aprann kwit manje ak fè manje ki bon pou sante.
- Manje ansanm nan tab fanmi a, nan lè regilye.
- Aprann pitit ou pran tan pou manje dousman, pou yo kapab gen tan santi lè vant yo plen.
- Chèche pa fè lòt aktivite tankou gade televizyon pandan n ap manje.
- Chèche pa manje ni bwè bagay ki gen anpil kalori, oswa grès ak sik, tankou bonbon, soda, oswa ponmtè fri.



- Pa fòse pitit ou manje si l pa grangou. Si pitit ou refize manje tout tan, pran konsèy yon pwofesyonèl lasante.
- Pa bay pitit ou manje ki kwit rapid yo plis pase yon fwa pa semenn.
- Pa sèvi avèk manje kòm rekonpans oubyen pinisyon pou pitit ou.
- Bay bagay dous pou manje, tankou bonbon, yon lè konsa, men pa chak jou.

Manje sa ki bon pou sante:

- Manje plizyè kalite manje, avèk anpil fwi fre ak legim.
- Eseye pa manje oubyen limite kantite ponmtè fri, bonbon, gato, sirèt, bè, magarin, mayonnèz, sèl, fritay, krèmalaglas, sòbè, ak kola fanmi w manje ak bwè.

Kòm se yon viris ki bay grip la, antibyotik pa kapab trete l. Si w pran vaksen chak ane kont grip (anjeneral, ou ka jwenn li nan koumansman mwa oktòb), sa pral ede w pwoteje tèt ou kont grip. Yo rekòmande vaksen kont grip la anpil pou:

- moun ki gen 65 an oubyen plis,
- pasyan ki nan loispis,
- moun ki gen plis pase 6 mwa epi ki gen pwoblèm sante, tankou maladi opresyon, oswa lòt maladi ki dire tankou VIH oubyen maladi kè, epi
- moun ki rete souvan kote moun malad oswa kote moun ki gen anpil laj.

Si w jwenn klinik pou pran vaksen kont grip nan kote ou rete a, ou mèt gade nan:

www.flucliniclocator.org

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou rim sèvo ak sou grip nan entènèt, nan adrès:

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media
www.kidshealth.org

• • •

*Men non kote ki devlope enfòmasyon
ki adapte pou fè dokiman sa a:*

The U.S. Food and Drug Administration

The American Lung Association

*The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media
www.kidshealth.org*

*Men non kote ki finanse publikasyon dokiman
sa a: Department of Health and Human
Services Office of Refugee Resettlement.*

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

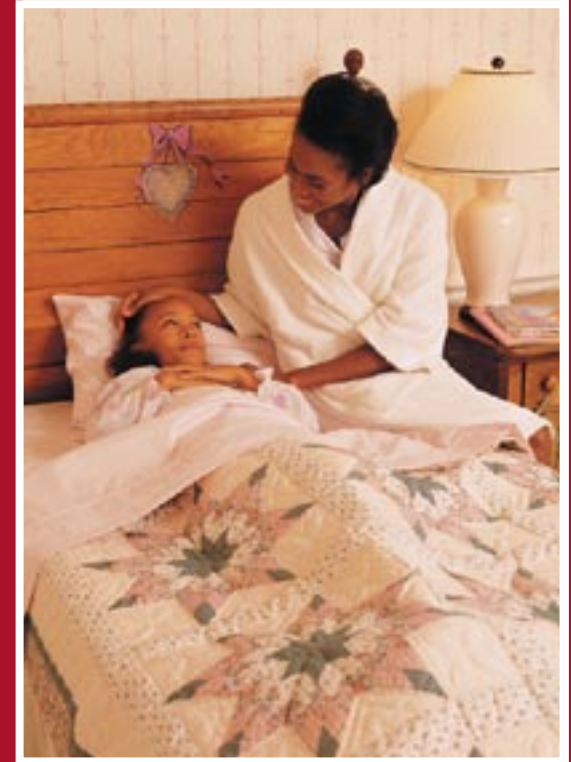
**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Rim sèvo ak Grip
(Cold and Flu)
(Haitian Creole)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

RIM SÈVO ÒDINÈ

KISA RIM SÈVO YE?

Rim sèvo se yon maladi ki atrapan anpil; sa ki bay li, se yon viris ki soti nan moun ki gen maladi a, epi ki plannen nan lè a. Anjeneral, moun pi fasil pou pran rim sèvo lè fè frèt.

KI SENTONM YON RIM SÈVO KONN MONTRE?

Premye siyal yon rim sèvo ba ou nòmalmman, se yon ti grate nan fon gòj ou. Moun ki gen rim sèvo ka santi li difisil pou yo respire, oubyen yo ka santi yo konjesyonnen, oubyen yo ka touse ak etènne, epi nen yo ka koule.

KI MOUN KI KONN PRAN RIM SÈVO, EPI KONBYEN TAN LI DIRE?

Anjeneral, yon rim sèvo dire mwens pase 2 semenn, epi li pa grav. Pifò moun ki fin grandi pran rim sèvo 2 fwa chak ane. Timoun ka pran rim sèvo jiska 8 fwa nan yon ane.

KISA MWEN KA FÈ POU FÈ YON RIM SÈVO PASE?

Pi bon remèd ou ka fè pou yon rim sèvo, se bwè anpil likid epi pran anpil repo. Ou ka achte yon medikaman san preskripsyon doktè pou soulaje sentonm yo, men nòmalmman yon rim sèvo pase poukont li, menm si ou pa pran medikaman. Pa pran antibyotik pou rim sèvo. Antibyotik pa ka trete ni geri rim sèvo. Nòmalmman se viris ki bay rim sèvo, men antibyotik se kont bakteri yo aji; yo pa aji kont viris.

KISA MWEN DWE FÈ SI PITIT MWEN MALAD?

Lè yon timoun gen rim sèvo, li bezwen pran anpil repo ak bwè anpil likid. Si w ap bay yon timoun medikaman ou achte san preskripsyon doktè, ou dwe li direktiv yo byen, epi bay medikaman yo sèlman dapre sa ki ekri nan direktiv yo.

KI PREKOSYON MWEN KA PRAN KONT RIM SÈVO?

Pi bon prekosyon ou ka pran kont rim sèvo, se lave men w souvan, epi eseye pa manyen je w, nen w, ak bouch ou. Rete lwen moun ki gen rim sèvo, paske yo ka ba w rim lan lè yo etènne oswa touse. Lè w bezwen touse oswa etènne, sèvi avèk yon mouchwa oubyen yon sèvyèt papye, pou w pa bay lòt moun rim sèvo a. Pa sèvi avèk menm gode, kouto, oswa fouchèt avèk moun ki gen rim sèvo. Sèvi avèk yon dezenfektan pou netwaye anlè tab, manch pòt, ak telefòn.

GRIP (ENFLIYANZA)

KISA GRIP YE?

Grip, oubyen enfliyanza, se yon maladi ki atrapan anpil, viris yon moun kapab bay lòt moun.

Sentonm grip yo menm ak sentonm rim sèvo yo, men yo pi grav, epi moun lan kapab santi tou li gen lafyèv, doulè, ak fatig. Nòmalmman, yon grip pa dire plis pase 2 semenn.

KISA MWEN KA FÈ POU FÈ YON RIM SÈVO PASE?

Pi bon remèd ou ka fè kont yon grip, se pran anpil repo epi bwè anpil likid. Gen medikaman ou ka achte san preskripsyon doktè pou soulaje sentonm grip yo.

KISA MWEN DWE FÈ SI PITIT MWEN MALAD?

Lè yon timoun gen yon grip, li bezwen pran anpil repo ak bwè anpil likid. Si pitit ou gen sentonm grip, epi yo rapòte lòt ka moun ki pran grip nan kote ou rete a, ou dwe fè yon doktè wè timoun lan.

KI PREKOSYON MWEN KA PRAN KONT RIM SÈVO?

Lave men w souvan, epi chèche pa rete kote moun ki gen grip. Lè w bezwen touse oswa etènne, sèvi avèk yon mouchwa oubyen yon sèvyèt papye, pou w pa bay lòt moun grip la.



Egzèsis jwe yon wòl enpòtan nan kontwòle oubyen anpeche dyabèt. Yo konseye tout moun (gason tankou fi, jenn moun tankou moun ki gen anpil laj) fè egzèsis omwen 3 fwa pa semenn pandan 30 minit. Ou ka bay kò w plis aktivite si w jwe foutbòl, baskètbòl, frape panno, sote kòd, monte eskalye, oswa al mache avèk fanmi w.

Men kèk prekosyon ou dwe pran si w gen dyabèt:

- Pran medikaman w jan doktè a di w
- Kontwòle kantite sik ki nan san w, dapre direktiv ou resevwa yo
- Mache ak yon pyès didantite sou ou, ki gen non, adrès, eta sante w, ak medikaman ou pran yo
- Mete rad ak soulye ou alèz avèk yo
- Bwè anpil dlo
- Fè egzèsis regilyèman
- Mache ak sirèt, ji fwi, rezen sèk, oswa lòt manje ki gen anpil sik, pou si nivo sik nan san w ta desann twò ba

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou dyabèt nan entènèt, nan adrès:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

...

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The American Heart Association

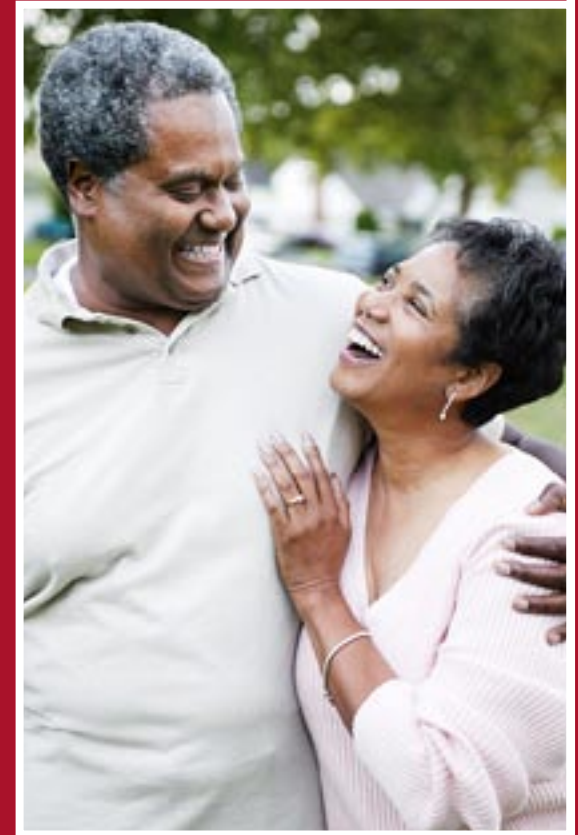
The American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

U.S. Department of Agriculture

Men non kote ki finanse publikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Kisa Dyabèt Ye? (What is Diabetes?)

(Haitian Creole)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

Dyabèt se yon maladi moun genyen lè kò w pa fè ensilin oubyen li pa sèvi nòmalmman avèk ensilin li fè a. Ensilin se yon òmonn ki konvèti manje an enèji kò moun bezwen. Lè yon moun gen dyabèt, li ka genyen twòp sik nan san l, sa ki kapab bay pwoblèm nan kè, sèvo, ren, vesò sangen, ak dan moun lan. Dyabèt kapab lakòz yon moun pa ka wè ankò, oswa li pa kapab fè lanmou, oswa moun lan mouri.

KATEGORI PENSIPAL NAN DYABÈT

Dyabèt kategori 1, se dyabèt timoun ak moun ki fin grandi men ki jenn toujou. Yo te konn rele l dyabèt jivenil.

Dyabèt kategori 2, se kalite dyabèt yo te konn jwenn sitou nan pami moun ki fin grandi. Pa gen lontan, se nan moun ki fin grandi sèlman yo te konn jwenn dyabèt kategori 2 a. Jodi a, yo koumanse ap dekouvri l plis pase anvan nan pami timoun, paske vin gen plis timoun ki obèz, ki twò gwo, oswa ki manke aktivite.

Yo konn jwenn dyabèt jestasyonèl nan pami moun ki ansent.

KOUMAN POU YO TRETE DYABÈT?

Pa gen anyen ki geri dyabèt, men yo ka kontwòle l avèk mwayen sa yo:

- Manje ki bon pou sante moun
- Aktivite fizik (egzèsis)
- Kite fimèn
- Medikaman (lè sa nesèsè)

Konsèy sou manje ki bon pou sante:

- Manje plizyè kalite manje chak jou pou w pran vitamin ak mineral kò w bezwen pou l devlope ak pou l an sante.

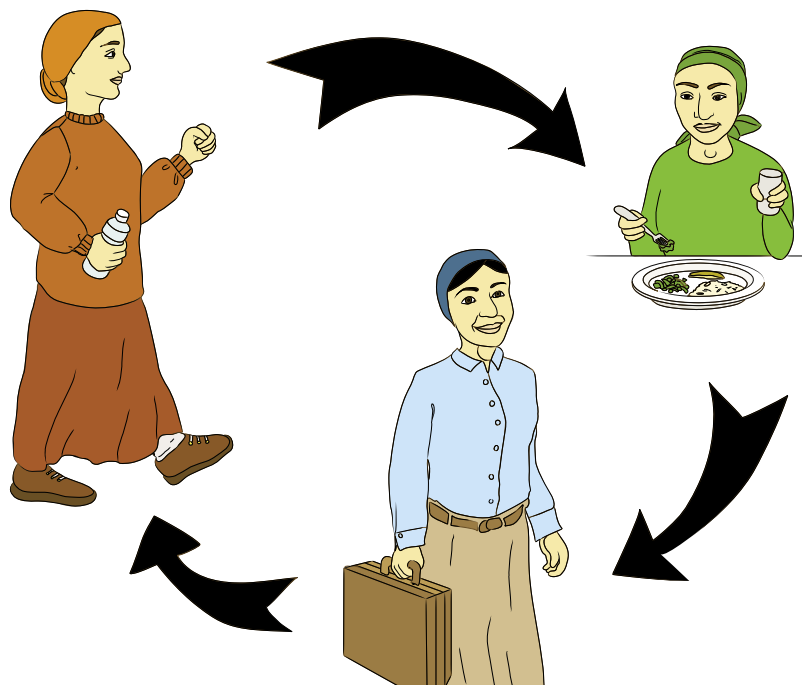
- Eseye pa manje oubyen limite kantite ponmtè fri, bonbon, gato, sirèt, bè, magarin, mayonnèz, sèl, fritay, krèmalaglas, sòbè, ak kola ou manje ak bwè.
- Manje mwens bagay ki fri oubyen ki gen anpil grès ak fekilan (tankou patisri, bisuit, ak ti gato).

LÒT JAN OU KA MANJE PI BYEN POU SANTE W:

- Eseye manje pen antye ak sereyal antye, tankou pen ki fèt avèk ble antye epi diri wouj.
- Manje anpil fwi ak legim.
- Lè w ap kuit manje, pa mete anpil grès, ni lwil, ni bè ladan l.

- Sèvi avèk lwil kwizin nan vaporizatè, pase pou w sèvi avèk lwil likid, oswa mantèg, bè, oubyen magarin.
- Pase pou w fri yon manje, eseye kwit li nan fou, oubyen sou gri, oubyen boukannen l, oubyen nan vapè pito.
- Manje vyann ki pa gen anpil grès, tankou poul, kodenn, oswa moso vyann bèf ki pa koupe ak grès.
- Sèvi avèk lèt san grès (ti lèt), oubyen lèt, fwomaj, ak yogout ki pa gen anpil grès (1%).

Fanmi w ak zanmi w ka ede w kontwòle dyabèt ou, si yo ede w fè plis egzèsis ak chwazi manje ki pi bon pou sante w.



Ale nan ER si ou:

- Pèdi konnesans
- Kase yon zo nan kò w
- Touse san oubyen vomi san
- Gen yon maladi grav ki parèt yon sèl kou
- Santi kote ki lou nan figi w, janm ou, oubyen bra w
- Bwoule grav
- Kase tèt ou
- Gen yon timoun piti ki fè yon aksidan

Pa ale nan ER pou:

- Malzòrèy
- Rim sèvo, touse, oubyen grip
- Boule ki pa grav
- Fouli
- Pran vaksen
- Pran vaksen kont grip
- Malgòj

Si gen yon ka ijans, rele 911:



**Swen Medikal
Nan Etazini
(Medical Care in
the United States)**

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

*Men non kote ki finanse publikasyon dokiman
sa a: Department of Health and Human
Services Office of Refugee Resettlement.*

VIV AN SANTE

SWEN MEDIKAL NAN ETAZINI

Nan Etazini, gen plizyè jan moun ka resevwa swen medikal, men jan pifò moun fè se:

- Vizit kay doktè
- Klinik pou sèvis ijans (yo konn rele klinik san randevou)
- Sèvis Ijans lopital (ER)

KILÈ POU MWEN ALE FÈ YON VIZIT KAY DOKTÈ?

Pou fè yon vizit kay doktè, ou pran yon randevou pou ale wè doktè prensipal ou nan klinik li. Ou dwe pran randevou pou yon vizit kay doktè pou:

- Rim sèvo, touse, oubyen grip
- Malzòrèy
- Vaksen kont alèji
- Iminizasyon
- Egzamen fizik chak ane

KILÈ POU MWEN ALE NAN YON KLINIK POU SÈVIS IJANS?

Klinik pou sèvis ijans, oswa klinik san randevou yo, sanble anpil ak klinik òdinè yo, men ou pa bezwen randevou pou ale la. Pase pou w wè doktè prensipal ou, w ap wè nenpòt ki doktè ki desèvis nan klinik pou sèvis ijans lan. Anpil fwa, klinik pou sèvis ijans yo tou pre yon lopital oswa yon sant komèsyal, epi yo konn ouvri depi bonè nan maten pou fèmen ta nan aswè. Ou dwe ale nan yon klinik pou sèvis ijans lè w gen yon maladi oswa yon aksidan ki pa grav, tankou:

- Malzòrèy
- Kout solèy oswa boule ki pa grav

- Rim sèvo, touse, oubyen grip
- Ti lafyè
- Egzamen fizik pou lekòl oubyen pou travay
- Vaksen kont alèji

KILÈ POU MWEN ALE NAN YON SÈVIS IJANS LOPITAL (ER)?

W ap jwenn sèvis ijans lopital yo, ki rele ER (dapre non angle a, "Emergency Room") nan lopital. Yo ouvri 24 sou 24, 7 jou sou 7. ER yo fè peye plis lajan pase vizit doktè ak klinik pou sèvis ijans yo. Si w ale nan yon ER san ou pa gen yon pwoblèm grav, ou ka genyen pou w tann lontan. Ou dwe ale nan ER yo pou gwo ijans oswa pou maladi grav tankou:



- Doulè nan kòf lestomak ou, kote ki lou nan figi w, oswa nan bra w, oswa nan janm ou, oubyen si w pa kapab pale nòmalman
- Gwo lafyè avèk kou w rèd, konfizyon nan lespri w, oubyen si w pa kapab pran souf
- Souf wo anpil (gwo efò pou pran souf)
- Pwazon
- Pèdi konnesans yon sèl kou
- Touse san oubyen vomi san
- Sentonm ou pa janm genyen anvan, oubyen sentonm grav ki parèt yon sèl kou

SI W ALE NAN YON ER:

- 1) Pare pou w bay non ak nimewo telefòn doktè w nan ER la.
- 2) Di enfimyè ak doktè nan ER la ki medikaman (grenn) w ap pran.
- 3) Di enfimyè oswa doktè ER la si w gen yon pwoblèm ak sante w.

Kolestewòl twò wo, se youn nan pi gwo faktè ki konn lakòz maladi kè. Lè gen twòp kolestewòl nan san yon moun, sa fè l chita sou anndan atè yo. Apre yon tan, sa fè atè yo vin rèd, epi yo vin pi etwat, kidonk sa ralanti oubyen bloke sikilasyon san ki ale nan kè moun lan. Sa kapab lakòz yon kriz kè.

SIYAL KI DI KOLESTEWÒL LA WO:

Pi souvan, lè kolestewòl yon moun wo, sa pa ba li okenn siyal avètisman, kidonk li difisil pou konnen si kolestewòl ou wo si w pa fè tès pou san w. Moun ki gen plis pase 40 an dwe mande doktè yo fè teste nivo kolestewòl yo regilyèman.

ANPECHE MALADI KÈ:

Ou ka anpeche maladi kè antre sou ou! Si w fè kèk chanjman senp nan sa ou manje, epi ou fè egzèsis, ou kapab redui chans pou maladi kè antre sou ou.

- Fè plis aktivite fizik—fè egzèsis (menm si se mache sèlman) pandan 30 minit omwen 3 fwa pa semenn
- Pa fimen, epi chèche pa rete pre moun k ap fimen

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

- Redui kantite estrès ou pran
- Limite kantite alkòl ou bwè
- Pa vin twò gwo
- Manje anpil fwi fre ak legim

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou maladi kè nan entènèt, nan adrès:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

Men non kote ki finanse piblikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Maladi Kè Heart Disease (Haitian Creole)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

KISA MALADI KÈ YE?

Maladi kè se yon eta sante kote oksijèn – ak san ki gen eleman nitritif ladan l pa rive na kè moun lan. Sa ka lakòz yon kriz kè, oswa yon konjesyon serebral, oswa menm lanmò.

KISA KI RELE YON KRIZ KÈ?

Kè yon moun travay 24 sou 24, pou ponpe oksijèn – ansanm ak san ki gen eleman nitritif nan tout kò moun lan. Pou san an rive nan kè a, li pase nan atè yo. Lè yon moun manje sa ki pa bon pou sante l, epi li pa fè egzèsis, gen depo grès ki fèt anndan atè yo. Depo grès yo oubyen plak yo kapab dezentegre, sa ki kapab lakòz yon kayo san. Sa pa bon pou kè moun lan, paske lè kayo san yo redui kantite san ki ale nan kè a, sa konn lakòz yon kriz kè.

SIYAL KI DI MOUN LAN GEN YON KRIZ KÈ:

- Doulè nan mitan kòf lestomak, ki dire plis pase kèk minit, oubyen ki ale epi tounen
- Doulè nan yon bra oswa nan toude bra yo, oswa nan do, nan kou, nan machwa, oubyen nan kòf lestomak
- Souf wo (pwoblèm pou respire, oswa pou kontwole respirasyon w), avèk oubyen san doulè nan kòf lestomak
- Swe frèt, kè plen, oswa santi w ap pèdi konnesans

Fi santi menm sentonm ak gason, men fi yo pi fasil pou yo santi kèk nan lòt sentonm òdinè yo, espesyalman souf wo, kè plen oubyen vomi, epi doulè nan do oswa nan machwa.

KISA OU DWE FÈ, SI W KWÈ OU GEN YON KRIZ KÈ K AP PRAN W?

Ale nan yon telefòn, epi rele 911 touswit. Pa pèdi tan. Chèche yon jan pou w rive nan

yon lopital touswit. Si w gen yon kriz kè k ap pran w, pa pran volan machin ou pou w eseye rive lopital.

KISA KI RELE YON KONJESYON SEREBRAL?

Yon moun fè yon konjesyon serebral lè yon veso sangen ki pote oksijenn ak eleman nitritif nan sèvo l pete, oubyen lè veso sangen an gen yon kayo san oubyen yon lòt bagay solid ki bloke l. Lè sa rive, gen yon pati nan sèvo a ki pa resevwa san ak oksijenn li bezwen. Sa rele yon konjesyon serebral. Lè oksijenn pa rive nan sèvo a, gen selil nève ki mouri byen vit. Rezilta a, se dega pèmanan nan sèvo a. Pati nan kò moun lan ki anba kontwòl selil ki domaje yo sispann travay lè selil sa yo mouri.

SIYAL KI DI MOUN LAN AP FÈ YON KONJESYON SEREBRAL:

- Moun lan santi, yon sèl kou, gen kote ki vin lou oswa ki vin fèb nan figi l, nan bra l, ak nan janm li, espesyalman sou yon bò nan kò l
- Moun lan gen pwoblèm pou l pale oswa pou l konprann
- Moun lan gen pwoblèm pou wè nan youn oswa toude je l
- Moun lan gen pwoblèm pou l mache, oswa tèt li vire, oswa li pèdi ekilib oubyen kowòdinasyon l
- Gwo maltèt ki koumanse yon sèl kou, san pa sanble gen anyen ki lakòz li

KISA OU DWE FÈ, SI W KWÈ OU GEN YON KRIZ KÈ K AP PRAN W?

Ale nan yon telefòn, epi rele 911 touswit. Pa pèdi tan. Chèche yon jan pou w rive nan yon lopital touswit. Si w gen yon konjesyon serebral k ap pran w, pa pran volan machin ou pou w eseye rive lopital. Make ki lè ou te gen premye

sentonm konjesyon serebral la. Medikaman pou konjesyon serebral yo konn redui konsekans konjesyon an konn kite pou lontan.

TANSYON WO OUBYEN PRESYON SANGEN KI TWÒ WO

KISA TANSYON WO A YE?

Chak fwa kè yon moun bat, li ponpe san nan atè yo. Presyon san an, se fòs san an fè l ap pouse sou atè yo pa anndan. Presyon sangen “twò wo”, ki rele tou “tansyon wo”, se lè fòs sa a twòp, sa ki vle di kè w ap travay twòp. Ou pa ka santi lè kè w ap travay twòp, men tansyon wo kapab yon maladi grav anpil ki konn mennen lanmò. Si w pa trete l, presyon ki twò wo a kapab lakòz:

- Pwoblèm nan kè
- Pwoblèm nan ògàn ki rele ren yo
- Kriz kè
- Konjesyon serebral
- Pwoblèm nan je epi avèk

SIYAL KI DI TANSYON W TWÒ WO:

Pa gen siyal ki fè w konnen tansyon w twò wo. Se poutèt sa yo konn rele maladi a “ansasen bèbè”. Ou ka trete ak kontwole tansyon w avèk yon bon rejim alimantè epi egzèsis ou fè regilyèman. Fè mezire tansyon w pou konnen si gen danje pou w vin genyen oubyen si w deja genyen tansyon ki twò wo.

KISA KOLESTEWÒL YE?

Kolestewòl se yon sibstans mou, ki tankou grès, yo konn jwenn nan san moun. Li nòmal pou yon moun gen kolestewòl, paske li sèvi pou fè selil ki ede kò yon moun. Sèlman, twòp kolestewòl kapab lakòz maladi nan kè, ki kapab mennen nan kriz kè.

medikaman se zegui pwòp oswa tounèf ki dwe sèvi. Moun PA dwe sèvi avèk menm zegui ak lòt moun ni ak zegui ki sal. Gen vil ki òganize pwogram pou chanje zegui, kote ou ka pote zegui ou fin sèvi pou yo ba w zegui tounèf.

SI W DEJA GEN VIH, OU KA PRAN PREKOSYON POU W PA BAY Lòt MOUN LI.

- Pa bay timoun tete.
- Fè yo ba ou tretman ak swen anvan akouchman.
- Anvan ou fè lanmou, di lòt moun lan ou gen VIH. Fè lanmou avèk prekosyon (mete kapòt ak pwotèj pou dan).
- Pa sèvi avèk menm zegui ak lòt moun pou pèse kote nan kò w, pou enjeksyon, oswa pou tatwaj.

APRANN KOUMAN POU W SÈVI BYEN AK YON KAPÒT GASON!

- Ouvri anvlòp kapòt la avèk men w, PA AVÈK DAN W.
- Peze pwent kapòt la pou wè si pa gen lè ki rete anndan kapòt la.
- Woule kapòt la desann nèt sou pati gason w pandan ou BANDE. Si w pa kapab

woule kapòt la desann, jete kapòt sa a epi sèvi avèk yon lòt.

- Apre ou fin fè lanmou (relasyon sèkyèl la), kenbe bouch kapòt la tousuit apre ou voye, epi retire pati gason w nan pati fi a.
- Jete kapòt ou fin sèvi a nan fatra, epi lave pati gason w.
- PA SÈVI AVÈK YON KAPÒT PLIS PASE YON SÈL FWA.
- Eseye etap sa yo anvan ou sèvi avèk yon kapòt.

Pou plis enfòmasyon sou sèvis VIH/SIDA nan kominote w, ou mèt rele 1-800-342-2437.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou VIH nan entènèt, nan adrès:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

...

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The National Minority AIDS Council

www.nmac.org

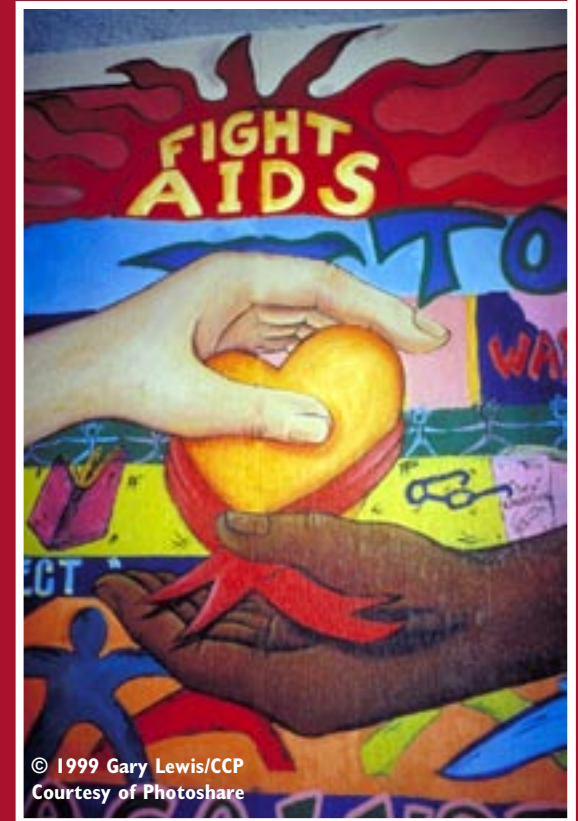
The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

www.cdc.gov

Body Health Resources Corporation

www.thebody.com

Men non kote ki finanse piblikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



**Kisa VIH Ye?
(What is HIV?)
(Haitian Creole)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

ENFÒMASYON FONDAMANTAL SOU VIH/SIDA
VIH—Viris Defisyans Iminite a (VIH) se viris ki bay SIDA a (Sendwonm Defisyans Iminite). Lè yon moun gen VIH, li pèdi pwoteksyon natirèl li kont maladi, menm kont maladi òdinè tankou rim sèvo. Doktè deklare yon moun gen SIDA lè kò l febli tèlman li pa kapab fè defans kont maladi ankò.

Gen prekoson ki ka ede w pa pran VIH! Moun ki gen VIH ka viv lontan an sante, si yo resevwa bon jan swen medikal epi yo detekte pwoblèm lan bonè.

KOUMAN YON MOUN PRAN VIH?

Ou ka pran VIH nan san, nan dechay, nan lèt manman, ak nan likid ki nan pati devan yon fi ki gen VIH. Yon moun ka bay yon lòt moun VIH pandan lanmou, oubyen si yo sèvi avèk menm zegui pou enjeksyon, oubyen nan pèsè kote nan kò moun (menm pèsè zòrèy), nan fè tatwaj (sou po moun), nan akouchman, ak lè manman ap bay pitit tete.

Nan Etazini, yo teste san yo bay pasyan pou transfizyon, kidonk pa gen danje lè yon moun bay oubyen resevwa san nan yon sant medikal. Ou pa ka pran VIH lè w ap bay san.

Chans pou yon manman bay pitit li VIH pandan akouchman kapab bese anpil, si manman an resevwa bon jan swen anvan akouchman kont VIH. Li enpòtan pou moun ki ansent fè tèl VIH la, pou anpeche manman transmèt VIH bay pitit yo.

POU PRAN YON TÈS VIH

Ou pa ka gade yon moun pou w konnen si li gen VIH. Yon moun ka parèt ansante, li kapab anfòm oubyen gra, li kapab pa gen maleng sou kò l, menm si li gen VIH epi li kapab kontaminen lòt moun. Sèl jan pou yo konnen

tout bon si yon moun gen VIH, se si l fè yon tèl VIH.

Tès VIH la senp epi li fasil. Pifò nan vil yo genyen sant pou fè tèl VIH gratis oubyen san peye anpil lajan. Pou fè tèl VIH, yo pran yon espesimenn nan bouch ou oswa yo pike dwèt ou pou pran yon ti kantite san. Ou ka gen rezilta tèl la nan 20 minit sèlman. Nan pifò vil yo, ou ka fè tèl la yon jan ki konfidansyèl oubyen anonim.

Tès konfidansyèl: Yo pran non moun ki vin fè tèl la, epi yo fè rapò konfidansyèl bay otorite sanite yo (tankou Depatman Sante Piblik).

Tès anonim: Ou pa bezwen bay non w. Sèl sa yo sèvi pou idantifikasyon se yon kòd yo ba ou. Sa vle di se moun y ap fè tèl pou li a sèlman ki ka konnen rezilta yo.

Ou pa kapab pran VIH nan yon lòt moun nan jan sa yo:

- Kontak senp
- Bay lanmen
- Bay akolad, fè yon ti bo
- Touse, etènne
- Bay san w
- Benyen nan menm pisin
- Chita sou fotèy menm twalèt
- Sèvi avèk menm dra ak zòrye
- Sèvi avèk menm fouchèt, kiyè, ti baton pou manje, kouto, asyèt, bòl, oubyen vè
- Piki moustik oubyen lòt ensèk

KOUMAN OU KA PWOTEJE TÈT OU?

Pa Pran Okenn Chans pou VIH

- Abstinans (pa fè lanmou ak pèsonn)

Si ou menm **ak** moun ou konn fè lanmou a fè tèl VIH la pandan 6 mwa ki fenk pase yo EPI:

- Nou toude resevwa rezilta negatif pou viris VIH la

- Fè lanmou **sèlman** avèk moun sa a
- Pa sèvi avèk menm zegui ak lòt moun pou enjeksyon, oswa pèsè kote nan kò w, oswa fè tatwaj sou po w

Ka Gen yon Ti Danje Pran VIH

- Si ou pran plis prekosyon nan fè lanmou
- Si ou pran plis prekosyon ak zegui ou sèvi

KI PREKOSYON MOUN KA PRAN POU FÈ LANMOU?

Prekosyon sa yo bloke kontak dirèk avèk dechay, likid ki nan pati fi a, ak san lòt moun lan, lè ou sèvi avèk kapòt latèks (pou gason ak pou fi) epi ak pwotèj pou dan.

Anvan ou fè lanmou:

- Pale avèk lòt moun lan sou prekosyon pou fè lanmou yo.
- Fè egzèsis pratik pou aprann mete kapòt latèks yo byen (pou gason ak pou fi) anvan ou fè lanmou.
- Pa fè lanmou apre ou fin pran dwòg oswa bwè alkòl.
- Sèvi avèk librifyan ki gen dlo sèlman (PA sèvi avèk vazlin ni librifyan ki gen petwòl).

Ni grenn ou ka bwè pou w pa ansent, ni piki pou anpeche w ansent, ni bag kont gwosès, ni patch kont gwosès, ni eponj kont gwosès yo pa kapab pwoteje moun kont VIH / SIDA. Ou toujou gen pou w mete yon kapòt latèks (pou fi oubyen pou gason).

KI PREKOSYON MOUN KA PRAN AK ZEGUI?

Nan prekosyon mou ka pran ak zegui yo, genyen pa pran kontak dirèk avèk san lòt moun; pou fè sa, moun sèvi avèk zegui pwòp oswa ki tounèf, pou enjekte dwòg, pou medikaman, pou pèsè po yo ak pou fè tatwaj. Pou enjekte dwòg oswa

AIDS
Support a Friend



- Gade mwens televizyon, epi leve pou fè aktivite pandan anons komèsyal yo.
- Lè ou ale nan yon sant komèsyal, estasyonnen oto w sou lòt bò lari a, anfas sant lan.
- Lè ou pral nan boutik oswa fè lòt komisyon, gade si w ka ale apye.

MEN KOUMAN SA PRAL EDE W, LÈ W VIN PI AKTIF:

- Mwens danje pou w gen maladi kè, oswa konjesyon serebral, ak dyabèt
- Fòtifye atikilasyon w
- Fè ou kapab deplase pi lwen ak pi fasil
- Ede w konsève souplès ou pandan w ap pran laj
- Anpeche w gen osteyopowoz ak kase zo nan kò w
- Fè w santi ou pi kontan, epi redui sentonm angwas ak depresyon
- Fè w gen plis respè pou tèt ou
- Redui kantite estrès ou pran

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Telefòn: 202 • 347 • 3507
 Faks: 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou obezite nan entènèt, nan adrès:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

Men non kote ki finanse publikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Kisa Obezite Ye? (What is Obesity?)

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees. Serving Immigrants.
 Upholding Freedom since 1911*

KISA OBEZITE YE?

Obezite se yon maladi kote yon moun gen twòp grès sou kò l epi li peze twòp. Rezon ki konn fè pifò moun obèz yo gen maladi sa a, se paske yo manje twòp epi yo pa fè ase egzèsis. Refijye yo kapab vin obèz tou lè yo ale viv nan yon lòt peyi, epi yo pran nouvo abitud nan jan yo manje. Obezite kapab gen konsekans pou kè, poumon, atikilasyon, ak zo moun lan. Obezite kapab lakòz pwoblèm nan zo ak nan atikilasyon w, epi li kapab fè w viv mwen lontan. Obezite fè yon moun pa kapab deplase fasil ankò, epi li kapab mennen nan pwoblèm sante grav tankou:

- Tansyon wo
- Dyabèt
- Maladi kè
- Konjesyon serebral
- Pwoblèm respiratwa

KOUMAN OU KAPAB ANPECHE OBEZITE:

- Fè aktivite fizik omwen 3 fwa pa semenn pandan omwen 30 minit. Pou bay tèt ou plis aktivite fizik, ou ka mache, fè jwèt espòtif, travay nan jaden, oubyen monte ak desann eskalye.
- Sispann fimen. Lè yon moun fimen, move konsekans obezite a sou sante w vin pi grav.
- Manje plis fwi fre ak legim.
- Limite kantite alkòl ou bwè.

KONSÈY SOU MANJE KI BON POU SANTE:

- Manje plizyè kalite manje chak jou pou w pran vitamin ak mineral kò w bezwen pou l devlope ak pou l an sante.
- Eseye pa manje oubyen limite kantite ponmtè fri, bonbon, gato, sirèt, bè, magarin, mayonnèz, sèl, fritay, krèmalaglas, sòbè, ak kola ou manje ak bwè.
- Manje mwens bagay ki fri oubyen ki gen anpil grès ak fekilan (tankou patisri, bisuit, ak ti gato).

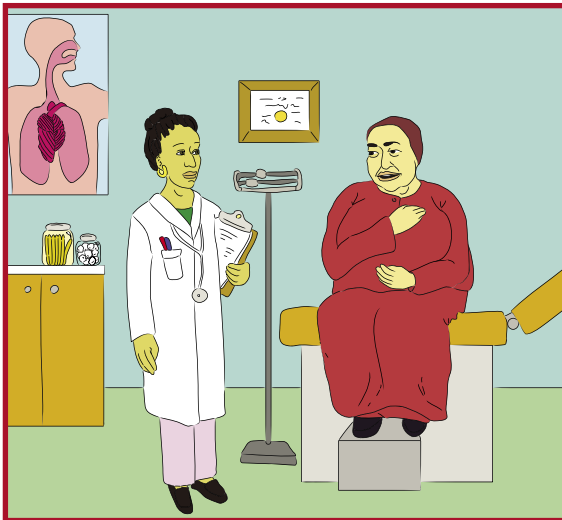
LÒT JAN OU KA MANJE PI BYEN POU SANTE W:

- Eseye manje pen antye ak sereyal antye, tankou pen ki fèt avèk ble antye epi diri wouj.
- Manje anpil fwi ak legim.
- Lè w ap kuit manje, pa mete anpil grès, ni lwil, ni bè ladan l.
- Sèvi avèk lwil kwizin nan vaporizatè, pase pou w sèvi avèk lwil likid, oswa mantèg, bè, oubyen magarin.
- Pase pou w fri yon manje, eseye kwit li nan fou, oubyen sou gri, oubyen boukannen l, oubyen nan vapè pito.

- Manje vyann ki pa gen anpil grès, tankou poul, kodenn, oswa moso vyann bèf ki pa koupe ak grès.
- Sèvi avèk lèt san grès (ti lèt), oubyen lèt, fwomaj, ak yogout ki pa gen anpil grès (1%).

KONSÈY SOU JAN OU KA PI AKTIF:

- Pran abitud mache! Ale mache vit pandan 15 minit 2 fwa pa jou.
- Ale danse.
- Jwe ak pitit ou.
- Pase pou w pran asansè, monte eskalye.
- Lè ou pran otobis, desann pou mache yon estasyon anvan kote ou vle ale a.



- Poze kesyon sou tretman an, sou danje ki posib, ak sou tès yo;
- Fè pwofesyonèl sante k ap okipe w la konnen tout chanjman ki genyen nan eta sante w;
- Ale nan randevou yo ba ou, oubyen fè konnen lè ou pa kapab ale, jan règleman kote k ap ba w swen yo mande;
- Peye pou sèvis sante asirans ou pa kouvri.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou dwa ak devwa pasyan nan entènèt, nan adrès:

*U.S. Department of Labor
www.dol.gov*

*Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov*

*American Hospital Association
www.hospitalconnect.com*



*Men non kote ki devlope enfòmasyon
ki adapte pou fè dokiman sa a:*

*U.S. President's Commission on Quality First:
Better Health Care for All Americans*

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

*Men non kote ki finanse publikasyon dokiman
sa a: Department of Health and Human
Services Office of Refugee Resettlement.*



Kredi pou Foto a: USCRI/Albany

**Dwa Ak Devwa
Pasyan Yo
(Patient's Rights
and Responsibilities)
(Haitian Creole)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

OU GENYEN DWA SA YO:

- Resevwa bon kalite swen sante, kèlkeswa ras ou, relijyon, laj, si w se gason oubyen fi, oryantasyon seksyèl, oswa peyi kote ou soti a;
- Resevwa swen yon jan ki montre yo respekte konviksyon sikolojik, espiritiyèl, ak kiltirèl ou, ki fè ou gade maladi a nan pwòp jan pa w;
- Resevwa swen avèk devouman ak respè;
- Mande enfòmasyon sou pwofesyonèl k ap ba w swen yo, plan swen sante w, ak lokal kote w ap resevwa swen yo;
- Fè yo ba ou enfòmasyon yo yon jan ou ka konprann;
- Resevwa swen medikal ijans avèk konsantman w. (Yo pral mande w peye pou sèvis sa yo);
- Pote plent oubyen fè konnen pwoblèm ou genyen sou swen ak sèvis ou resevwa, epi pou yo reponn ou san reta;
- Mande pou yo kenbe dosye medikal ak enfòmasyon pèsònèl ou konfidansyèl;
- Gade ak fè kopi dosye medikal ou;
- Fè retire erè, move enfòmasyon, oswa tout bagay ki vag nan dosye medikal ou, oubyen fè korije yo;

- Poze pwofesyonèl sante k ap okipe w, ansanm ak anplwaye ak teknisyen yo kesyon sou sante w;
- Mande pou yo ba w esplikasyon sou tès medikal ak tretman w yon jan ou ka konprann;
- Chwazi ki kalite tretman medikal ou vle resevwa;
- Patisipe aktivman nan swen pou sante w.

DEWA OU GENYEN KÒM PASYAN:

- Bay pwofesyonèl sante k ap okipe w la enfòmasyon li bezwen
- Chèche jwenn enfòmasyon sou eta sante w ak tretman w;
- Bay enfòmasyon ki vre, epi ki pa manke anyen toutotan ou kapab;
- Suiv tretman w ak pran medikaman doktè di w pran;



nan vesi, nan ren ak nan pankreyas la bese; epi danje poul gen ilsè a bese tou.

15 an apre yon moun kite fimen, danje pou l gen maladi kowonè a vin nan menm nivo ak moun ki pa janm fimen, epi danje pou l mouri a retounen prèske nan menm nivo ak moun ki pa janm fimen.

Ou ka telefone pou mande plis enfòmasyon; tanpri rele:

Toll-free National Quitline
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control
and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou fimen nan entènèt, nan adrès:

U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

• • •

*Men non kote ki devlope enfòmasyon
ki adapte pou fè dokiman sa a:*

World Health Organization (WHO)

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

The American Lung Association

The American Cancer Society

The American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

*Men non kote ki finanse publikasyon dokiman
sa a: Department of Health and Human
Services Office of Refugee Resettlement.*



**Viv An Sante: Lè
Moun Fimen
(Live Longer: Stop
Smoking Now)**

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VIV AN SANTE

KONSEKANS NEGATIF SOU SANTE MOUN KI FIMEN

Fimen bay kansè nan poumon. Lafimen sigarèt gen plis pase 4 800 ajan chimik ladan, epi gen 69 nan yo ki konn lakòz kansè. Epi tou, fimen aji sou prèske tout ògàn ak sistèm nan kò yon moun. Dapre Òganizasyon Mondyal Lasante, chak 6,5 segonn gen yon moun fimen tabak touye.

Minis Lasante Etazini a fè konnen fimen kapab lakòz tout pwoblèm pi ba la yo:

- Aneris aòtik abdominal
- Lesemi myeloblastik grav
- Katarak
- Kansè nan kòl matris
- Kansè nan ren
- Kansè pankreyas
- Nemoni
- Peryodontit (maladi jansiv)
- Kansè nan pòch lestomak
- Kansè nan vesi
- Kansè ezofaj
- Kansè nan larenks
- Kansè nan poumon
- Kansè nan bouch
- Kansè nan gòj
- Maladi kwonik nan poumon
- Maladi kowonè ak kadyovaskilè
- Pwoblèm repwodiksyon, tankou pa ka fè pitit nòmalmman
- Lanmò sibit timoun nan kabann

KONBYEN SA KOUTE LÈ MOUN FIMEN

An 2006, pri mwayen yon pòch sigarèt nan peyi a te \$4.35. Avèk pri sa a, yon moun ki fimen yon pòch sigarèt pa jou ta depanse

prèske \$1,600 chak ane pou sigarèt. Si yon moun fimen yon pòch sigarèt pa jou pandan 20 an, li ta depanse \$32,000 pou sigarèt.

Chak ane, sigarèt lakòz \$167 milya depans pou swen medikal nan Etazini.

LÈ YON MANMAN FIMEN

Gen etid ki montre lè yon fi fimen, sa fè li pi difisil pou l ansent. Si yon fi fimen anvan li ansent, sa kapab lakòz li gen plis konplikasyon pase si l pa te fimen. Si yon fi kontinye fimen jouktan li akouche, sa kapab lakòz tibebe a fèt twò piti (sa ki premye rezon tibebe konn mouri nan Etazini), oswa tibebe a fèt tou mouri, oswa li mouri pandan li piti.

LÈ W RESPIRE LAFIMEN SIGARÈT LÒT MOUN

Lafimen sigarèt lòt moun, ki konn rele lafimen pasif, se lafimen yon lòt moun pouse apre li te aspire l nan poumon l, oubyen lafimen ki soti nan pwent yon sigarèt, oswa yon siga, oswa yon pip ki limen. Lafimen pasif la gen danje ladan l. Chak ane, lafimen pasif touye 3 000 moun ak kansè poumon, epi gen 35 000 lòt moun ki mouri avèk lòt maladi lafimen pasif la bay nan Etazini. Lafimen pasif bay iritasyon nan je, nan nen, nan gòj, ak nan poumon, epi li konn fè moun touse.

Lafimen pasif gen yon danje espesyal pou timoun. Timoun ki respire lafimen pasif:

- gen enfeksyon nan zòrèy pi souvan,
- gen plis chans pou yo pran bwonchit, nemoni, ak lòt maladi nan poumon
- gen plis chans pou yo pran maladi opresyon, pou yo gen plis kriz opresyon, epi pou kriz yo pi grav ak dire pi lontan.

AVANTAJ KI GENYEN NAN KITE FIMEN

Sèlman ven minit apre yon moun fimen dènye sigarèt ou, gen yon seri chanjman ki koumanse ap fèt nan kò w.

Lè gen 24 èdtan ki pase apre yon moun kite fimen:

- Chans pou l fè yon kriz kè bese

Lè gen ant 2 semenn ak 3 mwa depi yon moun kite fimen:

- San l sikile pi byen
- Li mache pi fasil
- Poumon l travay pi byen

Lè gen ant 1 ak 9 mwa depi yon moun kite fimen:

- Li touse mwens, li gen mwens konjesyon nan sinis, li santi mwens fatig, epi li santi souf li wo mwens souvan

Lè gen 1 ane ki pase depi yon moun kite fimen:

- Danje pou l gen maladi kowonè a bese pou rive mwatye danje l te genyen lè li te fimen

AVANTAJ DIRAB KI GENYEN NAN KITE FIMEN

Lè gen ant 5 ak 15 an ki pase depi yon moun kite fimen, danje pou l fè konjesyon serebral la tonbe nan menm nivo ak moun ki pa janm fimen.

10 an apre yon moun kite fimen, danje pou l gen kansè poumon an desann nan mwatye nivo danje moun ki kontinye fimen yo; danje pou l gen kansè nan bouch, nan gòj, nan ezofaj,

- Lè yon moun pran enfeksyon sa a, vesikil jenital yo konn parèt apre kèk semenn.

Pou fi: Gen kèk fi ki ka bay rezilta iregilye nan tès Pap yo fè pou egzamen medikal anyèl la. Kòm vesikil jenital yo konn parèt nan kòl matris la tou, li enpòtan pou fi yo fè egzamen medikal regilyèman.

Tretman:

HPV se yon enfeksyon ki pa geri. Doktè ka retire vesikil jenital yo, oubyen yo ka disparèt poukont yo, oubyen HPV a ka rete tout tan, sa ki ka vin yon danje. Li enpòtan pou moun fè egzamen chak ane, pou wè kouman sante yo ye.

Prevansyon:

Tankou pou lòt STD yo, ou ka anpeche HPV antre sou ou si w pa fè lanmou ak pèsonn, oubyen si w fè lanmou sèlman ak yon moun ki pa gen enfeksyon an epi ki fè lanmou avèk ou sèlman. Kapòt pa anpeche moun transmèt HPV.

SIFILIS:

Sifilis se yon maladi yon moun transmèt bay yon lòt nan yon bakteri pandan y ap fè lanmou. Lè sifilis la transmèt bay lòt moun

lan, se lè gen kontak dirèk avèk yon kote sifilis la fè yon maleng.

Siyal/Sentom:

Sifilis konn bay plizyè siyal ak sentom ki fè l sanble souvan ak lòt maladi. Sifilis gen 3 etap.

Etap nimewo 1: Premye siyal sifilis yo parèt nòmalman ant 10 ak 90 jou apre enfeksyon an. Sifilis fè moun lan santi yon kote ki fè mal. Si pa gen tretman ki fèt, sifilis la vin pi grav.

Etap nimewo 2: Maladi a bay moun lan yon chofa sou youn oubyen plizyè kote nan kò l. Chofa a pa grate moun lan. Si pa gen tretman ki fèt, sifilis la vin pi grav.

Dènye etap la: Sentom ki parèt deyò yo ale, men moun ki pran enfeksyon an koumanse santi li manke sansasyon, epi kapasite mantal li ap bese, oubyen li gen kote nan kò l ki vin difisil pou l deplase. Si maladi a pa trete, moun lan ka mouri.

Tretman:

Pandan premye etap yo, sifilis la fasil pou geri. Pa gen remèd famasi ki vann san preskriyon, ni remèd moun ka fè lakay yo pou touye bakteri ki bay sifilis la, men yon doktè ka preskri medikaman ki geri sifilis la pandan premye etap yo. Tretman an ka geri maladi a, men li pa ka defèt dega maladi a fè.

Prevansyon:

Gen prekosyon ki ka ede w pa pran sifilis. Tankou pou lòt STD yo, ou ka anpeche sifilis antre sou ou si w pa fè lanmou ak pèsonn, oubyen si w fè lanmou sèlman ak yon moun ki pa gen enfeksyon an epi ki fè lanmou avèk ou sèlman. Kapòt pa anpeche moun transmèt sifilis.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou STD nan entènèt, nan adrès:

Body Health Resources Corporation
www.thebody.com

American Social Health Organization
www.iwannaknow.org and www.ashstd.org

The Centers for Disease Control National
Prevention Information Network
www.cdcnpi.org

Ou ka telefone pou mande plis enfòmasyon; tanpri rele:

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922

24 sou 24, 7 jou sou 7

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
24 sou 24, 7 jou sou 7

National Women's Health Information
Center, se yon pati nan U.S. Department
of Health and Human Services
1-800-994-9662

...

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

*The Centers for Disease Control and
Prevention (CDC)*

Body Health Resources Corporation

American Social Health Association

Men non kote ki finanse publikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



**Sa Tout Moun Dwe
Konnen Sou Maladi
Ki Transmèt Nan
Fè Lanmou
(Ki Konn Rele Std)
(What Everyone Should
Know about STDs)**

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

OU KA ANPECHE STD ANTRE SOU OU

KLAMIDYA

Klamidya se yon maladi ki transmèt nan fè lanmou (STD) ki ka geri. Yon moun ka bay yon lòt moun klamidya pandan relasyon seksyèl nan pati devan fi a, oswa nan dèyè, oswa nan bouch. Lè yon manman ki gen klamidya ap akouche, li kapab transmèt maladi a bay tibebe l ap fè a tou. Gason ak fi ki kontinye gen abitud fè lanmou yo dwe fè tès pou klamidya, espesyalman moun ki genyen ant 20 ak 30 an yo. Si maladi sa a pa trete, li kapab fè dega grav nan sistèm repwodiksyon fi ak gason yo, epi li kapab lakòz yo pa kapab ansent ni fè pitit.

Siyal/Sentonm:

Pou fi: Pifò nan fi yo pa gen okenn sentonm. Lè yo gen sentonm, sa pa parèt anpil. Gason: Gen apil nan gason yo ki pa wè okenn sentonm parèt sou yo. Lè yo gen sentonm, sa pa parèt anpil. Genyen nan mesye yo ki konn wè yon likid ap koule soti nan pati gason yo.

Tretman:

Ou ka trete klamidya ak antibiyotik. Si yon moun gen maladi a, tout moun ki fè lanmou avèk li dwe wè yon pwofesyonèl sante pou tretman.

Prevansyon:

- Pa fè lanmou (ak pèsonn).
- Pa fè lanmou ak moun ki gen maladi a.
- Sèvi byen epi chak fwa avèk kapòt latèks (pou fi oubyen pou gason) epi ak pwotèj pou dan.

EKOULMAN

Ekoulman se yon STD ki kapab geri. Sa ki transmèt ekoulman an, se lè moun fè lanmou nan pati devan fi a, oswa nan dèyè, oswa nan

bouch. Lè yon manman ki gen ekoulman ap akouche, li kapab transmèt maladi a bay tibebe l ap fè a tou. Ekoulman kapab mennen nan lòt pwoblèm sante ki grav. Menm jan ak klamidya, ekoulman kapab lakòz moun pa kapab fè pitit, si yo pa trete l.

Siyal/Sentonm:

Pou fi: Pifò nan fi yo pa gen okenn sentonm. Lè yo gen sentonm, sa pa parèt anpil. Men sentonm yo konn genyen:

- doulè oubyen sansasyon boule lè y ap fè pipi
- likid anòmalye k ap koule soti nan pati fi yo

Gason: Gen apil nan gason yo ki pa wè okenn sentonm parèt sou yo. Lè gen sentonm ki parèt, sa rive ant 2 ak 5 jou apre yon gason pran enfeksyon an. Men sentonm yon gason ka genyen:

- Sansasyon boule lè l ap fè pipi
- Likid blan, vèt, oubyen jòn k ap koule soti nan pati gason li.
- Genyen nan mesye yo ki ka wè grenn yo anfle oubyen santi l ap fè yo mal.

Tretman:

Ou ka trete ekoulman ak antibiyotik.

Prevansyon:

- Pa fè lanmou (ak pèsonn).
- Pa fè lanmou ak moun ki gen maladi a.
- Sèvi byen epi chak fwa avèk kapòt latèks (pou fi oubyen pou gason) epi ak pwotèj pou dan.

ÈPÈS

Èpès se yon maladi moun transmèt nan fè lanmou (STD). Sa ki lakòz li, se yon viris senp ki chita sou bouch moun (èpès oral) oswa nan pati devan moun (èpès jenital). Èpès kapab transmèt lè gen kontak dirèk ant po moun. Gen anpil moun ki gen èpès,

men pifò ladan yo pa konnen yo genyen l, oubyen yo konprann se yon lòt maladi ki lakòz sentonm yo. Èpès pa geri.

Siyal/Sentonm:

- Èpès òdinè a parèt tankou plizyè ti boul ki kole ansanm, epi yo konn fè yon ti maleng ki parèt kòm si moun lan blese.
- Sentonm èpès kapab parèt sou yon moun plizyè semenm, oubyen mwa, oubyen ane apre li pran enfeksyon an.
- Gen anpil moun ki pa wè okenn sentonm, oubyen yo wè ti sentonm ki pa grav, ki fè yo konprann se yon lòt pwoblèm yo genyen.

Tretman:

Èpès pa geri. Pa gen tretman medikal ki ka anpeche yon moun pran èpès.

Prevansyon:

Pi bon mwayen pou anpeche èpès antre sou ou, se pa fè lanmou ak pèsonn. Sèlman, menm moun ki pa janm fè lanmou kapab gen viris èpès senp lan sou yo, epi yo ka transmèt li bay lòt moun.

VIH/SIDA

VIH (ki se Viris Defisyans Iminite a) se viris ki bay moun SIDA (Sendwonm Defisyans Iminite) a. VIH se yon maladi moun transmèt nan kontak avèk dechay, likid ki nan pati fi a, oswa lè manman ap bay pitit yo tete, si moun lan gen enfeksyon sa a. Li fasil pou anpeche VIH antre sou ou. Menm si yon moun pa gen sentonm ni anyen ki montre maladi a, li kapab bay yon lòt moun VIH.

Siyal/Sentonm:

- Yon moun ki gen VIH kapab pase plizyè ane san li pa wè anyen ki montre siyal enfeksyon an.
- Ou pa kapab gade yon moun sèlman

pou w wè si l gen enfeksyon VIH la.

- Sèl jan pou yo sèten yon moun pa gen VIH, se si yo fè yon tès VIH pou moun sa a.

Tretman:

VIH pa geri, men gen tretman pou li. Si yon moun ki gen VIH resevwa bon jan swen medikal ak medikaman, epi li manje byen, li kapab viv lontan san lòt pwoblèm sante. Si yon fi ansent gen VIH, li dwe resevwa swen ak tretman anvan akouchman pou l pa bay tibebe a VIH.

Prevansyon:

Gen prekosyon ki ka ede w pa pran VIH. Pou w pa pran VIH, ou kapab:

- Pa fè lanmou (ak pèsonn).
- Pa fè lanmou ak moun ki gen maladi a.
- Sèvi byen epi chak fwa avèk kapòt latèks (pou fi oubyen pou gason) epi ak pwotèj pou dan.

HPV (PAPILOMAVIRIS IMEN) OSWA VESIKIL JENITAL

HPV se you gwoup viris yon moun transmèt bay yon lòt pandan y ap fè lanmou. HPV ka bay kansè nan kòl matris, ki kapab mete lavi moun lan an danje. HPV ka lakòz vesikil jenital. Vesikil jenital ka chita sou kòl matris, sou deyò oubyen anndan pati devan yon fi, oswa arebò twou dèyè yon moun, oswa sou pati devan yon gason.

Siyal/Sentonm:

- Pifò nan moun ki gen HPV yo pa gen okenn sentonm.
- Pafwa, HPV a kapab lakòz vesikil jenital. Vesikil jenital la fè yon kote ki mou, epi ki gen imidite anfle nan zòn jenital moun lan. Li kapab parèt tou anba tivant moun lan, oswa nan lenn li, oswa sou kuis li.

tretman TB. Si yon moun ki gen TB sispann pran medikaman l anvan tretman an fini, li ka retounen malad ankò.

SI W KWÈ OU PRAN KONTAK AVÈK MOUN KI GEN TB

Si w kwè ou pran kontak avèk yon moun ki gen maladi TB a, ou dwe ale wè doktè w oubyen ale nan Depatman Sante a pou fè yon tès.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou maladi pwatrinè (TB) nan entènèt, nan adrès:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Health
and Human Services
www.omhrc.gov

...

*Men non kote ki devlope enfòmasyon
ki adapte pou fè dokiman sa a:*

*The Centers for Disease Control and
Prevention (CDC)*

*U.S. Department of Health and
Human Services*

*The Directors of Health Promotion and
Education (DHPE)*

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

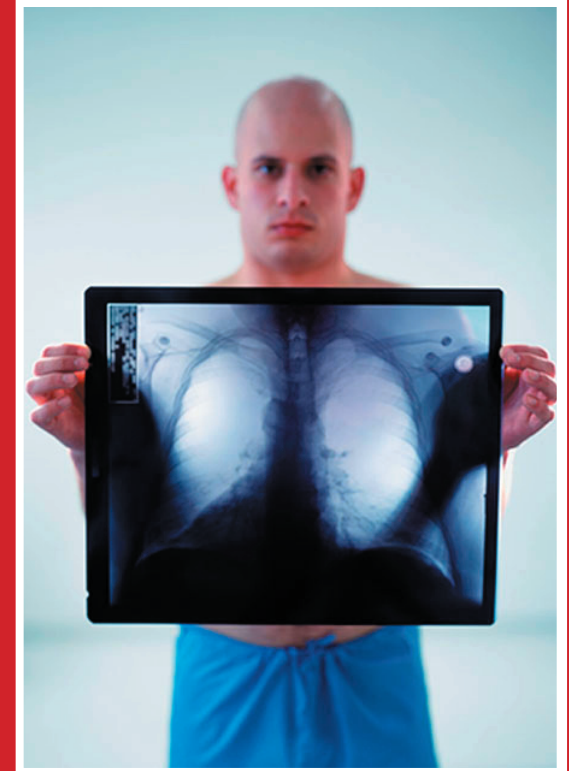
Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

*Men non kote ki finanse publikasyon dokiman
sa a: Department of Health and Human
Services Office of Refugee Resettlement.*



Kisa TB Ye? (What is Tuberculosis?)

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

KISA TB YE?

Maladi pwatrinè, ki rele tou “TB”, se yon maladi atrapan ki transmèt avèk mikwòb moun lage nan lè lòt moun respire. Yon moun ki pran TB kapab mouri si l pa pran medikaman pou trete maladi a.

KOUMAN TB A TRANSMÈT?

Yon moun ki gen TB lage mikwòb yo nan lè a lè li touse, etènye, chante, krache, oubyen ri. Lòt moun ki respire lè ki gen mikwòb TB yo kapab pran enfeksyon an.

KI MOUN KI KA PRAN TB?

Dapre Òganizasyon Mondyal Lasante a (WHO), gen prèske 6 milyon moun sou latè ki enfekte ak bakteri ki lakòz TB a. Chak ane, gen prèske 2 milyon moun TB touye sou latè. Moun ki pran kontak chak jou avèk moun ki gen TB kapab pran enfeksyon an. Sa vle di kontak avèk lòt elèv nan yon lekòl, kòlèg nan travay, moun nan fanmi w, ak moun ki rete nan menm kay avèk ou.

KOUMAN YON TB KI PA DEKLARE PA MENM AK YON MALADI TB KI AKTIF?

Lè yon moun gen yon TB ki pa deklare, li gen

bakteri a nan kò l, men bakteri a pa aktif epi moun lan pa malad. Yon moun ki gen yon TB ki pa deklare pa kapab transmèt TB a bay lòt moun, men maladi a kapab vin aktif sou li pi ta.

Lè yon moun gen yon TB aktif, li malad. Sa vle di bakteri TB aktif la ap miltipliye aktivman, epi l ap atake kote nan kò moun lan. Lè yon moun gen maladi TB a, li gen sentonm TB epi li kapab transmèt maladi a bay lòt moun, espesyalman moun ki an kontak avèk li chak jou, tankou kòlèg nan travay, lòt elèv nan klas li, ak moun nan fanmi l.

TB KI REZISTE MEDIKAMAN

Si yon moun ki gen TB pa pran medikaman l regilyèman, oubyen si l sispann pran medikaman an twò bonè, mikwòb ki lakòz TB a ka aprann reziste medikaman an. Sa vle di medikaman an pa pral kapab bay rezilta ankò, kidonk moun lan pral oblije pran yon lòt medikaman—ki ka bezwen pi fò—pandan pi lontan pase si l te fin pran premye medikaman an byen. Lè yon moun gen TB ki reziste medikaman, li kapab pi difisil pou trete epi sa ka koute pi chè.

KOUMAN TB A TRANSMÈT?

TB KAPAB GERI! Sa pran anpil tan pou geri TB. Pasyan TB yo oblije pran plizyè medikaman pandan ant 6 ak 12 mwa pou trete maladi a. Yon moun ki gen TB kapab santi kò l pi bon anvan tretman an fini. Pèsistans—ki vle di pran tout medikaman TB doktè preskri yo, jouktan yo fini—se yon bagay enpòtan nan



- Rete aktif. Fè egzèsis modere, ki bon pou ou ak pou tibebe a
- Eseye pa bwè bagay ki gen kafeyin (tankou kafe, kola, ak te)
- Eseye pa pran kontak avèk pwodui chimik (tankou ensektisid oswa pwodui pou netwaye kay)
- Ale nan klas pou moun ansent
- Pran yon miltivitamin ki gen asid folik

• • •

Ou ka telefone pou mande plis enfòmasyon; tanpri rele:

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou egzamen pou sante fi nan entènèt, nan adrès:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov

U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

Pou w jwenn klinik pre kote ou rete a, ki fè tès Pap ak mamogram gratis oubyen san mande chè, ou mèt gade nan:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

Men non kote ki finanse piblikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefòn: 202 • 347 • 3507
Faks: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Kredi pou Foto a: Rose McNulty

Egzamen Sante Woutin Pou Fi (Routine Health Exams for Women)

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VIV AN SANTE

TÈS PAP

Tès Pap la, ki rele tou yon fwotis vajinal, se yon egzamen woutin kote doktè a oubyen enfimyè a sèvi avèk yon ti bwòs pou pran yon echantyon selil nan kòl matris yon fi. Menm si l fè w santi yon ti malèz, se yon tès senp ki pèmèt wè si w gen yon kansè nan kòl matris ki kapab yon danje pou lavi w. Tout fi ki gen plis pase 18 an dwe fè yon tès Pap chak ane. Si yon fi koumanse fè lanmou anvan li gen 18 an, li dwe fè yon tès Pap chak ane tou.

Pou fè tès Pap la, yo pral mande w retire pantalèt, ak jip, ak jipon w, epi kouche sou do sou yon tab. Yo pral leve pye w. Doktè oubyen enfimyè a pral chita nan mitan janm ou avèk yon limyè epi zouti medikal li.

Ou ka mande pou yon lòt enfimyè vin rete nan sal la avèk ou. Doktè oubyen enfimyè a pral gade pati fi w, epi l ap manyen andan w, pou fè tès Pap la. Aksyon sa yo nesès pou gade si w pa gen okenn pwoblèm sante nan pati fi w ak nan kòl matris ou.

Pou rezilta tès la ka pi klè, men sa ou pa dwe fè pandan 3 jou ki anvan jou yo pral fè tès Pap la pou ou:

- Pa pran douch*
- Pa sèvi avèk tanpon
- Pa mete okenn krèm vajinal, ni sipozitwa, ni medikaman anndan pati fi w
- Pa sèvi avèk vaporizatè ni poud kòm dezodoran nan pati fi w
- Pa fè lanmou

** Pifò doktè yo konsye pou fi yo pa pran okenn douch. Kò yon fi netwaye poukont li natirèlman, kidonk douch la kapab lakòz enfeksyon, oubyen li ka fè yon enfeksyon vin pi grav. Douch la kapab lakòz ou pran maladi pi fasil nan fè lanmou. Douch la PA pral anpeche w ansent.*

EGZAMEN TETE

Si gen yon boul nan tete yon fi, sa kapab siyal yon maladi grav ki ka yon danje pou lavi fi a. Fi yo dwe fè doktè oubyen enfimyè egzaminen tete yo chak ane lè yo ale fè egzamen anyèl la. Doktè oubyen enfimyè a pral gade si gen boul, oswa kote ki antre, oswa kote ki wouj nan tete fi a.

Chak fi dwe egzaminen tete l poukont li tou chak mwa, pou wè si gen boul, kote ki antre, oswa kote ki wouj, oubyen likid k ap koule nan pwent tete l, oubyen lòt chanjman ki parèt. Gen boul ki konn nòm, men li pi bon si w fè yon doktè oubyen yon enfimyè gade kote ou ta wè ki gen nouvo boul oubyen boul k ap gwosi nan tete w. Li enpòtan pou w egzaminen tete w chak mwa, pou w ka konnen si gen anyen k ap chanje ladan yo, ki pa parèt ou nòm.

MAMOGRAM

Yon mamogram se yon radyografi ki pèmèt gade si w gen kansè nan tete w. Depi yon fi depase karant an, li dwe fè yon mamogram chak ane oubyen chak 2 an.

Pou fè yon mamogram, doktè a oubyen enfimyè a pral mete tete w nan mitan 2 plak. Lè sa a, machin lan ap fèmen pou l ka pran pòtre tete w aklè. Sa ka fè w santi ou pa alèz, men pwosedi a dire sèlman yon minit. Egzamen tete ak mamogram jwe yon wòl enpòtan anpil nan deteksyon yon kansè tete depi li koumanse.

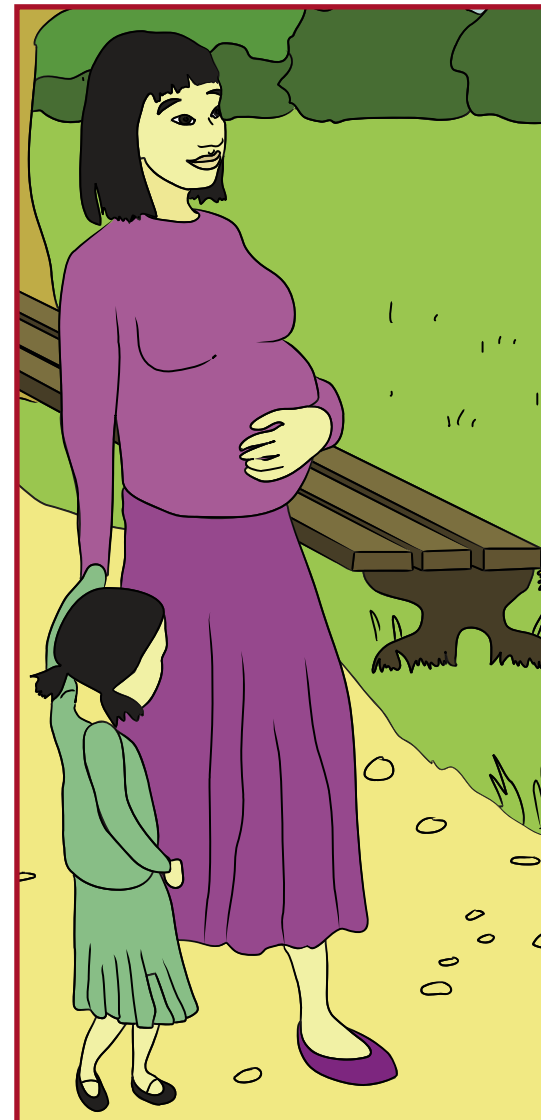
SWEN ANVAN AKOUCHMAN

Swen anvan akouchman se swen yo ba ou, ansanm ak tibebe nan vant ou an, pandan ou ansent. Swen anvan akouchman yo enpòtan pou w ka fè yon tibebe an sante. Tout fi ki ansent dwe koumanse resevwa swen anvan

akouchman regilyèman depi nan koumansman gwosès la.

Li enpòtan tou pou yo suiv direktiv doktè a, ki ka rekòmande yo:

- Manje anpil fwi ak legim
- Pa fimen, ni bwè alkòl, ni pran dwòg



KILÈ OU DWE CHÈCHE WÈ YON DOKTÈ?

Ou dwe ale wè yon doktè si:

- Règ ou rete konsa li parèt jan ou pa abitye genyen l, san pa gen yon rezon klè tankou yon gwo kontaryete, yon maladi, oswa si w gwosi oubyen megri anpil
- Règ ou koule anpil pandan plis pase 7 jou
- W ap senyen san se pa lè peryòd ou
- Gwo doulè nan vant ki dire plis pase 2 jou
- Ou kwè ou ka ansent
- Ou gen yon matyè k ap koule soti nan pati devan w; koulè li kapab jòn, vèt oubyen gri; li kapab epè, blanch, oswa tankou yon krèm, oswa tankou yon kim savon, oubyen li kapab gen yon gwo odè, oubyen yon odè pwason

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou sante fi nan entènèt, nan adrès sa yo:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Ou ka telefone pou mande enfòmasyon; tanpri rele:

Nimewo espesyal CDC National STD a, ki se
1-800-227-8922

24 sou 24, 7 jou sou 7

Nimewo espesyal CDC
National AIDS la, ki se
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 sou 24, 7 jou sou 7

Sant Nasyonal pou Sante Fanm
1-800-994-9662

U.S. Department of Health
and Human Services

•••

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The American Academy of Pediatrics: Puberty Information for Boys and Girls

U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health

Advocates for Youth

Men non kote ki finanse publikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Kredi pou Foto a: Rose McNulty

**Sa tout Fanm Dwe Konnen sou Kò li
(What Every Woman Should Know about Her Body)**

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

KWASANS

Kwasans, se lè kò yon timoun ap chanje, pou l tounen yon adilt. Nòmalmman, ti gason ak ti fi fè kwasans yo lè yo gen ant 9 ak 13 an.

Pandan kwasans yo, ti fi yo koumanse fè tete; ranch yo vin pi laj, epi yo koumanse pouse ti cheve nan pati devan yo (ant 2 janm yo), ak anba zesèl yo, ak sou janm yo. Se pandan tan sa a ti fi yo koumanse gen règ yo (ki konn rele peryòd). Chanjman sa yo nòmalmman epi yo montre moun lan an sante; yo ede yon ti fi tounen yon fanm.

PERYÒD RÈG YO

Pifò nan ti fi yo koumanse gen règ yo lè yo gen ant 9 ak 16 an. Lè w gen règ ou, sa pa vle di ou pa kapab fè aktivite nòmalmman tankou naje, kouri, travay, oswa nenpòt ki lòt aktivite fizik. Lè w kontinye aktif, sa kapab ede w pa santi kèk nan malèz ki konn vini ak règ yo.

KISA YON PERYÒD RÈG YE?

Lè yon ti fi koumanse gen peryòd règ li, ovè li yo lage yon ti ze chak mwa. Si gen dechay yon gason ki fekonde ze sa a, li pral devlope man matris ti fi a pou bay yon tibebe. Chak mwa, kò yon ti fi pare pou l kenbe yon ze fekonde; se poutèt sa li fòme yon kouch matyè epè ki gen selil san ladan anndan matris la. Si ze kò fi a bay la pa fekonde, matris la kite kouch matyè a soti. Se sa ki rele yon peryòd règ fi a genyen.

KONBYEN TAN YON PERYÒD RÈG DIRE?

Pi souvan, peryòd la dire ant 3 ak 7 jou. Nòmalmman, peryòd règ la suiv yon kalandriye, ki konn ant 3 ak 5 semenn, pou l retounen. Apre kwasans li, yon jenn fi kapab pa gen peryòd regilye, men apre kèk tan, kò fi a ap adapte epi yon peryòd regilye ap koumanse.

KI JAN OU DWE OKIPE TÈT OU PANDAN PERYÒD OU?

Ou pral bezwen mete yon biva sanitè oubyen yon tanpon ijyenik pandan peryòd ou, pou anpeche likid règ la sal rad ou. Pifò nan fi yo sèvi avèk oubyen biva sanitè a, oubyen tanpon ijyenik la. Se ou menm ki pou chwazi sa ou vle sèvi a, men pa sèvi avèk pwodui ki gen pafen yo, paske yo kapab ba ou enfeksyon, oubyen fè yon enfeksyon ou deja genyen vin pi grav.

Ou mete biva sanitè a anndan pantalèt ou. Gen yon moso riban adezif ki ede biva sanitè a rete kole anndan pantalèt ou. Ou dwe ranplase biva sanitè yo tanzantan pou anpeche yo koule, oswa jennen w, oswa bay odè. Lè fè cho, ou dwe ranplase biva sanitè a chak fwa ou ale nan twalèt. Sa pral fè w santi ou alèz epi w ap rete sèk.

Tanpon ijyenik la fèt pou foure anndan pati fi w. Menm jan ak biva sanitè a, ou dwe chanje tanpon ijyenik la souvan, omwens chak 4 a 6 èdtan.

Kò yon fi gen yon sistèm netwayaj natirèl anndan l; sa vle di ou pa dwe pran douch, ni foure anyen anndan w pou swadizan “netwaye w” apre peryòd ou. Pou di vre, metòd sa a ka gen danje ladan l, paske li kapab lakòz enfeksyon epi fè w pran maladi pi fasil.

KISA KI KA RIVE PANDAN PERYÒD OU?

Gen fi ki gen règ yo ki vini plis pase lòt fi. Se yon bagay nòmalmman. Tout fi pa menm jan. Pandan peryòd ou, ou pa pral senyen twòp. Ou pral pèdi ant 1 ak 3 ons (ant 30 ak 90 mililit) san

pandan règ ou. Se prèske menm kantite ak yon ti boutèy echantyon losyon. Sèlman, si w wè san an ap koule anpil, ou dwe wè yon doktè pou sa.

Gen fi ki santi yo pa alèz anvan, pandan, ak apre peryòd yo. Men pwoblèm yo konn genyen:

- Lakranp
- Santi kò yo anfle
- Santi yo bouke
- Maltèt
- Doulè nan senti
- Kè yo konn pa kontan
- Tete yo konn vle fè yo yon ti jan mal

Si nenpòt nen sentonm sa yo vin grav, ou dwe wè yon doktè pou sa.

