

La salud de Filadelfia preparada

Boletín de preparación de salud pública Verano de 2022

Este boletín informativo está disponible en árabe, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, coreano, portugués, ruso, chino simplificado, español y vietnamita <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Si desea solicitar copias impresas en cualquiera de estos idiomas, escriba a:
publichealthpreparedness@phila.gov

Hace CALOR fuera de Filadelfia

Manténgase fresco

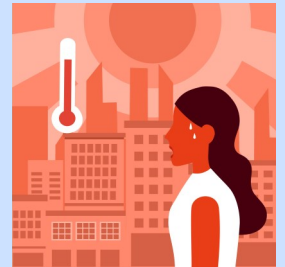
- Permanezca en lugares que tengan aire acondicionado.
 - ◊ Consulte la **página 3** para ver las actividades de verano en interiores GRATIS.
- Permanezca bajo la sombra cuando salga al exterior.
- Utilice prendas livianas y sueltas y cúbrase la cabeza.

Cuide a los demás

- Controle a los adultos mayores, a los que están confinados en su casa o viven solos.
- Para comunicarse con los servicios de asistencia para personas sin hogar, llame al 215-232-1984.
- Si cree que alguien tiene una emergencia médica, llame al **911**.

Manténgase hidratado

- Beba mucha agua o jugos de frutas, incluso si no tiene sed.
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas muy azucaradas.



Manténgase informado

- Reciba advertencias gratuitas de @PhilaOEM por emergencias y por el calor directamente en su teléfono.
 - ◊ Envíe READYPHILA al 888-777 para inscribirse.

Busque vacunas, pruebas y máscaras para el COVID-19

- Obtenga vacunas GRATIS en www.phila.gov/vaccine y www.vaccines.gov/ llame al 215-685-5488 (*Presione 3 para obtener interpretación en su idioma, presione 2 para español. Marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY*).
- Pruebas en el hogar GRATIS <https://www.covidtests.gov/>
Máscaras GRATIS <https://bit.ly/FreeN95s>
(Incluso si no tiene seguro).



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

¿Por quiénes nos preocupamos cuando hace calor?

Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse durante los climas muy cálidos.

- Las personas que no pueden salir de sus hogares
- Las personas que trabajan afuera
- Los adultos de 65 años o más
- Los bebés y los niños más chicos
- Las personas con algunas discapacidades y condiciones médicas que dificultan la refrigeración del cuerpo
- Las personas que atraviesan situación sin hogar
- Los atletas



Asegúrese de que alguien sepa controlarlo y controle a sus familiares, amigos y vecinos cuando ascienda la temperatura.

¿Cómo puedo enfermarme cuando hace mucho calor?

¿Sabía que un día caluroso puede provocar problemas de salud, pero varios días de calor seguidos pueden ser incluso más peligrosos?

Agotamiento por calor

Puede sentir:

- Sudoración excesiva, debilidad, dolor de cabeza, cansancio, mareos, náuseas o vómitos

Qué debe hacer:

- **Llame al médico o al proveedor de atención médica** si los síntomas persisten durante más de una hora
- Vaya a un lugar con aire acondicionado
- Tome sorbos de agua fría
- Tome una ducha o un baño fríos

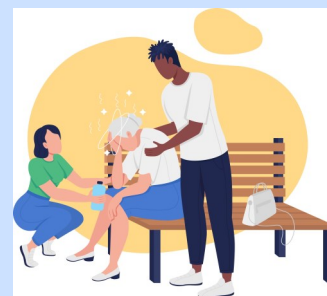
Golpe de calor

Puede sentir:

- Temperatura corporal muy alta, confusión, dolor de cabeza pulsátil, náuseas, pérdida del conocimiento

Qué debe hacer:

- El golpe de calor es una emergencia. **Llame al 911.**



Más sugerencias para refrescarse



La parte más calurosa del día transcurre de **11 a. m. a 4 p. m.**

- Intente evitar las actividades físicas complejas y aléjese del sol.

Quizás necesite tomar más agua que lo habitual para mantenerse hidratado.

- Tome sorbos de agua o jugos de frutas, incluso si no tiene sed.

Permanezca **refrescado** con estas actividades de verano

Divulgación de arte

Arte y cultura para todos, todos los días

- Las ubicaciones participantes aparecen en: www.art-reach.org o llamando al (267) 515-6720
 - ◊ Obtenga USD 2 por admisión personal para hasta 3 personas. Lleve una tarjeta ACCESS válida y una identificación fotográfica al escritorio de admisión en cualquier museo, jardín o sitio histórico o cultural participante.
 - ◊ Ingrese a los museos GRATIS con su identificación de estudiante universitario.
- Estos museos ofrecen admisión GRATIS con una tarjeta EBT o Access para hasta 4 adultos; los menores de 18 años ingresan gratis.
 - ◊ Please Touch Museum
 - ◊ Philadelphia Art Museum
 - ◊ UPenn Museum of Archaeology and Anthropology
 - ◊ Eastern State Penitentiary History Site



Centros para refrescarse

- Visite la biblioteca local cuando esté abierta para refrescarse con el aire acondicionado.
- Durante una emergencia de calor, habrá más ubicaciones abiertas con horario extendido.
- Encuentre una cercana: bit.ly/PhillyHeatEmergency o llame al 3-1-1.

Áreas de juegos acuáticos

- Las áreas de juegos acuáticos son una forma gratis, divertida y segura de disfrutar del agua este verano.
- ¡Filadelfia posee más de 90 áreas de juegos!
- Encuentre una cercana: <https://bit.ly/SpraygroundFinder> o llame al 3-1-1.



Calles de juegos

- En el verano, los días de semana, la calle puede cerrarse para servirles comidas gratuitas a los niños de la cuadra y dejarlos que jueguen al aire libre.
- Los residentes pueden solicitar que se cierre la cuadra para que no ingrese el tráfico.
- Las calles de juegos se llevan a cabo en el verano, de 10 a. m. a 4 p. m.
- Para participar en las calles de juegos, llame al (215) 685-2719 o visite www.phila.gov/programs/playstreets/

Piscinas públicas

- Gratis y abierto para todos.
- El programa detallado se actualiza con frecuencia en www.phila.gov/ppr

Salud mental y bienestar

Abierto las 24 horas del día y los 7 días de la semana,
se dispone de interpretación

¿Necesita ayuda con una crisis de salud mental?

Llame al 215-685-6440

Servicios de salud mental y adicciones: 888-545-2600

Visite HealthyMindsPhilly.org para obtener recursos y exámenes de salud del comportamiento gratis y en línea

Prepárese para pasar el calor en su casa Asistencia para viviendas más cómodas

Fondo de Servicios de Emergencia para el Pago de los Servicios Públicos

Gestión de casos, asistencia financiera, talleres educativos y mucho más

1608 Walnut St. Suite 600, Filadelfia PA 19103

215.972.5170 www.uesfacts.org

Entrada del UESF—Centro de acceso a beneficios

Obtenga información sobre beneficios estatales y federales, e inscríbese

215.814.6845 — BAC@uesfacts.org

Programa de Asistencia con los Servicios Básicos

Corte de los servicios básicos (o riesgo de corte)

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

Centros de asistencia con los servicios públicos

Información sobre cómo ahorrar en servicios públicos y ayuda para pagar facturas de energía

<https://bit.ly/PhillyNEC>

Línea de ayuda de PCA: 215-765-9040

Asistencia con sugerencias de seguridad para el calor, comidas y recursos.

Durante una emergencia de calor, los enfermeros capacitados estarán disponibles para hablar sobre cualquier problema de salud relacionado con el calor.

Estemos en contacto.

Busque la información más reciente en phila.gov/heat
facebook.com/phillyhealth y twitter.com/PHLPublicHealth

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo, o tiene preguntas o problemas referidos a la traducción, escríbanos a PublicHealthPreparedness@phila.gov o deje un mensaje en el (215) 429-3016 para el Equipo de comunicación de preparación de salud pública . **¡Nos encantaría escucharlo!**

Inscríbese en la **Community Response Partner Network** en <http://bit.ly/phlcommunityresponse> para obtener información esencial sobre salud pública para transmitir a familiares, amigos y vecinos. **Cuídese.**

