

# Philly Health Preparada

## Boletim de Preparação para a Saúde Pública Verão de 2022

Este boletim está disponível em árabe, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, coreano, português, russo, chinês simplificado, espanhol, vietnamita <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Para solicitar cópias impressas em qualquer idioma, envie um e-mail para:  
publichealthpreparedness@phila.gov

### Está QUENTE em toda Filadélfia

#### Fique bem

- Passe algum tempo em espaços com ar condicionado.
  - ◊ Consulte a **página 3** para atividades de verão GRATUITAS em lugares fechados.
- Fique na sombra quando estiver ao ar livre.
- Use roupas leves e folgadas e cubra a cabeça.

#### Cuide dos outros

- Verifique os adultos mais velhos, quem está em casa ou mora sozinho.
- Para contactar os serviços de apoio aos desabrigados, ligue para 215-232-1984.
- Se você acha que alguém está tendo uma emergência médica, ligue para **911**.

#### Mantenha-se hidratado

- Beba bastante água ou suco de frutas, mesmo que não sinta sede.
- Evite álcool, cafeína e bebidas com muito açúcar.



#### Mantenha-se informado

- Receba avisos gratuitos sobre calor e emergência GRATUITOS da @PhilaOEM direto em seu telefone.
  - ◊ Envie uma mensagem de texto READYPHILA para 888-777 para se inscrever.

### Encontre vacina contra COVID-19, testes e máscaras

- Encontre locais de vacinação GRATUITA em [www.phila.gov/vaccine](http://www.phila.gov/vaccine) e [www.vaccines.gov/](http://www.vaccines.gov/) ligue para 215-685-5488 (*Pressione 3 para obter interpretação em seu idioma, pressione 2 para espanhol. Disque 711 para assistência TRS/TTY.*)
- Testes GRATUITOS em casa <https://www.covidtests.gov/>  
Máscaras GRATUITAS <https://bit.ly/FreeN95s>  
(*Mesmo que você não tenha seguro.*)



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

## Com quem nos preocupamos quando está quente?

Algumas pessoas são mais propensas a adoecer durante o tempo muito quente.

- Pessoas que não podem sair de casa
- Pessoas que trabalham fora
- Adultos com 65 anos ou mais
- Bebês e crianças pequenas
- Pessoas com alguma deficiência e condições médicas que dificultam o resfriamento do seu corpo
- Pessoas desabrigadas
- Atletas



**Certifique-se de que alguém saiba como você está, e verifique a família, amigos e vizinhos quando fizer calor.**

## Como eu posso adoecer com o calor?

Você sabia que um dia quente pode levar a problemas de saúde, mas alguns dias quentes seguidos podem ser ainda mais perigosos?

### Exaustão por calor

O que você pode sentir:

- Sudorese intensa, dor de cabeça, fraqueza, cansaço, tontura, náusea ou vômito

O que fazer:

- **Ligue para um médico ou profissional de saúde** se os sintomas durarem mais de uma hora
- Vá para um espaço com ar condicionado
- Beba água fria
- Tome um banho frio

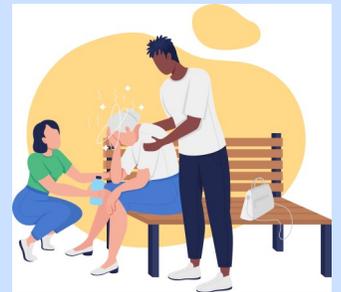
### Insolação

O que você pode sentir:

- Temperatura corporal muito alta, confusão, dor de cabeça latejante náusea, inconsciência

O que fazer:

- A insolação é uma emergência.  
**Ligue para 911.**



## Mais dicas para ficar bem



A parte mais quente do dia é das **11h às 16h**.

- Tente evitar atividades físicas difíceis e fique longe do sol.

Você pode precisar beber mais água do que o normal para se manter hidratado.

- Beba água ou suco de frutas, mesmo que não esteja com sede.

## Fique bem com essas atividades de verão

### Art Reach

Arte e cultura para todos, diariamente

- Locais participantes em: [www.art-reach.org](http://www.art-reach.org) ou ligue para (267) 515-6720
  - ◊ Receba \$2 por cada pessoa admitida para até 3 pessoas. Traga um cartão de ACESSO válido e um documento de identidade com foto para o balcão de admissões em qualquer museu, jardim, local histórico ou cultural participante.
  - ◊ Entre em museus GRATUITAMENTE com sua carteira de estudante do ensino médio.
- Esses museus oferecem entrada GRATUITA com um cartão EBT ou cartão de acesso para até 4 adultos, e crianças menores de 18 anos não pagam.
  - ◊ Please Touch Museum
  - ◊ Museu de Arte da Filadélfia
  - ◊ Museu de Arqueologia e Antropologia da UPenn
  - ◊ Local de História da Penitenciária Estadual do Leste



### Centros de resfriamento

- Visite a biblioteca local sempre que estiver aberta para se refrescar no ar condicionado.
- Durante uma emergência de calor, mais locais serão abertos com horário estendido.
- Encontre um perto de você: [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) ou ligue para 3-1-1.

### Chafarizes

- Chafarizes são uma maneira gratuita, divertida e segura de aproveitar a água neste verão.
- A Filadélfia tem mais de 90 chafarizes!
- Encontre um perto de você:  
<https://bit.ly/SpraygroundFinder> ou ligue para 3-1-1.



### Ruas de lazer

- Durante o verão, todos os dias da semana, sua rua pode ser fechada para servir refeições gratuitas para as crianças do quarteirão e permitir que elas brinquem ao ar livre.
- Os moradores podem solicitar o fechamento do tráfego no quarteirão.
- As Ruas de Lazer acontecem durante o verão, das 10h às 16h.
- Para se inscrever no programa Ruas de Lazer, ligue para (215) 685-2719 ou visite [www.phila.gov/programs/playstreets/](http://www.phila.gov/programs/playstreets/)

### Piscinas públicas

- Gratuito e aberto para todos.
- Um cronograma detalhado é atualizado regularmente [www.phila.gov/ppr](http://www.phila.gov/ppr)

# Saúde mental e bem-estar

Aberto 24/7, Interpretação disponível  
Precisa de ajuda com uma crise de saúde mental?  
Ligue para 215-685-6440  
Serviços de Saúde Mental e Dependências: 888-545-2600  
Visite [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org) para exames e recursos de saúde comportamental on-line gratuitos

## Prepare-se para dias quentes dentro de casa Assistência para uma habitação mais confortável

### **Fundo de emergência serviços públicos**

Gerenciamento de casos, assistência financeira, workshops educacionais e muito mais!

1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103  
215.972.5170 [www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org)

### **Entrada principal da UESF—Centro de Acesso a Benefícios**

Conheça e inscreva-se em benefícios estaduais e federais  
215.814.6845 — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

### **Programa de Assistência de serviços públicos**

Serviços públicos ameaçados ou encerrados (desligados)  
215.814.6837 — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### **Centros de energia do bairro**

Informações sobre como economizar em serviços públicos e ajudar a pagar contas de energia. <https://bit.ly/PhillyNEC>

## **PCA Helpline: 215-765-9040**

Assistência com dicas de segurança térmica, refeições e outros recursos.

Durante uma emergência de calor, enfermeiros treinados estarão disponíveis para conversar sobre quaisquer problemas de saúde relacionados ao calor.

## **Vamos nos manter conectados!**

Encontre as informações mais recentes em [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)  
[facebook.com/phillyhealth](https://facebook.com/phillyhealth) [twitter.com/PHLPublicHealth](https://twitter.com/PHLPublicHealth)

Para cópias impressas deste boletim informativo, dúvidas ou problemas com a tradução, envie um e-mail para [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou deixe uma mensagem em (215) 429-3016 para a Equipe de Divulgação de Preparação para a Saúde Pública. **Adoraríamos saber a sua opinião!**

Inscreva-se na **Rede de parceiros de resposta da comunidade** em <http://bit.ly/phlcommunityresponse> para obter informações essenciais sobre saúde pública e passar para a família, amigos e vizinhos. **Fique**

