

# MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

*Información para personas con abuso de sustancias*



Manténgase fresco: haga pausas en lugares con acondicionador de aire o a la sombra.



Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.



Si una persona se desmaya, **llame al 911**. Quedarse dormido en condiciones de calor extremo puede ser mortal.

## ¿Lo sabía?

- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Quizás necesite tomar más agua que lo habitual para mantenerse hidratado.
- El abuso de sustancias puede hacer que sea difícil darse cuenta de los cambios de temperatura. Esto puede promover los golpes de calor o las quemaduras solares.
- Las quemaduras solares pueden aumentar la temperatura del cuerpo y dificultar aún más que esta baje.
- Las drogas pueden dificultar que la temperatura del cuerpo baje por sí sola, lo que promueve los golpes de calor. Pida ayuda si no se siente bien.

## Recursos

**Busque un lugar fresco**

**Línea directa de ayuda las 24 horas para personas sin hogar: 215-232-1984**

**Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040**  
Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

**Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**