

# MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

*Información para personas que están sin hogar*



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?

- Tan solo un par de horas por día en un lugar público con acondicionador de aire pueden ayudar a prevenir los trastornos por el calor. Para hallar un centro para refrescarse, llame al **3-1-1**.
- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Trate de tomar agua, aunque no tenga sed, para evitar deshidratarse. Lo mejor es tomar agua, jugo de frutas y otros líquidos sin cafeína ni azúcar.
- Las quemaduras solares pueden dificultar aún más que la temperatura del cuerpo baje. Use filtro solar y evite estar bajo el sol. Cuando esté al aire libre, busque la sombra.
- Cualquier persona que se haya desmayado o que tenga una quemadura solar grave tiene más posibilidades de deshidratarse o sufrir trastornos por el calor. En estos casos, se debe buscar ayuda de inmediato. Si es una emergencia, **llame al 911**.

## 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)**