

Boletín de preparación de salud pública

INVIERNO 2023



Este boletín informativo está disponible en amárico, árabe, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili y vietnamita en bit.ly/CRPNnewsletter.

Para solicitar copias impresas sin cargo, visite: bit.ly/PHPMaterials, o deje un mensaje en el 215-429-3016.



Utilice ReadyPhiladelphia y sea el primero en enterarse de las noticias

La Oficina de Manejo de Emergencias comparte información sobre condiciones climáticas adversas a través de alertas gratuitas por correo electrónico y mensajes de texto mediante el uso del sistema de notificación masiva de la Ciudad: ReadyPhiladelphia.

Para recibir alertas de texto gratuitas, envíe un mensaje de texto con la palabra READYPHILA al 888-777 o regístrese en bit.ly/ReadyPhilaAlert.

La Oficina de Servicios para las Personas sin Hogar enviará un equipo de extensión para las personas sin hogar para toda persona que esté en la calle y necesite transporte a un refugio local u otros servicios para personas sin hogar.

Línea directa de extensión para las personas sin hogar

215-232-1984

Guarde este número en su teléfono para solicitar la asistencia de la extensión en cualquier momento, los 365 días del año, las 24 horas del día.

Prepárese para el clima severo

La emergencia climática está provocando:

- **más precipitaciones.** Las tormentas más intensas y habituales pueden hacer que los ríos, los lagos y otros cuerpos de agua se desborden con mayor frecuencia.
- **marejada ciclónica.** Las tormentas costeras son cada vez más fuertes, más frecuentes y pueden hacer que el agua suba hasta superar los niveles normales.
- **subida del nivel del mar.** Algunas áreas de Filadelfia están en riesgo de sufrir una subida del nivel del mar e inundaciones.



Siga leyendo para obtener información sobre cómo pueden prepararse usted y sus seres queridos y cómo acondicionar su hogar para un clima más severo.

Kits de emergencia

Asistencia para los servicios públicos

Tarjeta de información de salud

Gripe estacional y COVID-19

Salud mental

y más

Prepárense usted y sus seres queridos

Kit de suministros de emergencia

Prepare suficientes suministros para usted y las personas con las que vive para al menos tres días.

Asegúrese de que su kit tenga los siguientes elementos:

- medicamentos
- comida y agua
- suministros para bebés y niños
- suministros para mascotas
- teléfono móvil y cargador
- linterna y silbato
- efectivo
- copias de los documentos importantes
- botiquín de primeros auxilios
- radio a pilas y pilas adicionales

¡No se olvide de sus mascotas y animales de servicio!

No es seguro dejar a las mascotas solas durante mucho tiempo. Si necesita salir de su casa en una emergencia, busque un lugar seguro para llevarlos.

Deje a las mascotas adentro de la casa. Si ve animales afuera durante el clima severo o que están descuidados, llame al Equipo de Control y Cuidado de Animales, las 24 horas del día al **267-385-3800**.



¿Toma medicación?

Siempre tenga al menos un suministro de medicamentos para una semana.

Obtenga la renovación de las recetas antes de que se acaben los medicamentos para estar preparado.

Anote los nombres de todos los medicamentos. Incluya la dosis, cuándo y por qué los toma y la información de contacto de sus médicos.

Tarjeta de información de salud

Una tarjeta de información de salud incluye todo su historial médico importante, información del consultorio de su médico, y sus medicamentos y equipos. Ayudará a los servicios médicos de emergencia a saber cómo asistirlo frente a una emergencia.

Descargue y complete una tarjeta hoy mismo: <https://bit.ly/PHPGuidance>

Name (legal name if different)	Allergies (food, medicine, other)	Emergency Contact 1	Health Information Card Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place. Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA	YOUR MEDICINE RECORD Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, and herbal supplements that you take. Keep this list up to date (use a pencil or cross out changes to your medications). Fill out with the help of your doctor, pharmacist or other healthcare provider. Take medicine as prescribed, and prepare to bring medicine with you in case of an emergency. Equipment, Supplies or Other Supports refrigerated medications, oxygen, or nebulizer, etc.	Medicine Name of medication, purpose and strength	Dose How many pills, puffs, units, drops per dose	Frequency How many times a day
Birthdate	Medical Conditions	Name:					
Phone		Phone:					
Email	Additional medical/communication needs	Emergency Contact 2					
Address		Name:					
Gender (pronouns)		Phone:					
Preferred Language		Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)					
Blood Type							

Acondicione su hogar

Los climas de frío o calor extremos pueden afectar su salud si no tiene sistemas de calefacción o acondicionamiento en casa.

La asistencia para los servicios públicos y otros programas lo ayudan a gestionar facturas, solventar necesidades y reducir la posibilidad de problemas de salud y seguridad durante condiciones climáticas extremas.

Fondo de Servicios de Emergencia para el Pago de los Servicios Públicos (UESF)

Programas basados en el ingreso que ayudan a la estabilidad del hogar para familias que atraviesan una crisis.

Administración de casos, ayuda financiera, talleres educativos y más.

Centro de acceso a beneficios del UESF

Obtenga información sobre los beneficios federales y estatales e inscríbese.

215.814.6845 – BAC@uesfacts.org – www.uesfacts.org

BenePhilly

Apoyo individualizado, gratuito y no basado en los ingresos para solicitar prestaciones públicas.

Medicamentos recetados, seguro médico, comestibles y asistencia para el cuidado infantil.

Calefacción y otros servicios públicos, impuestos sobre la propiedad y beneficios por discapacidad.

1.844.848.4376 – www.phila.gov/programs/benephilly/

Programas de Servicio Universales de PECO

Obtenga más información sobre todos los programas de ayuda de PECO.

1.800.774.7040 – bit.ly/PECOPrograms

Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

Asistencia a personas mayores de bajos ingresos y proveedores de cuidado.

Línea de ayuda: 215.765.9040 – www.pcacares.org/contact-us/

Centros de Energía Comunitaria

Obtenga información sobre cómo conservar la electricidad y solicite asistencia para el pago de facturas.

Calefacción y otros servicios públicos, impuestos sobre la propiedad, beneficios por discapacidad y más.

Encuentre un Centro de Energía cerca suyo en: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters





Rincón de Recursos de Salud Mental

¿Necesita ayuda con una crisis de salud mental? Llame al 215-685-6440.

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

**Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana;
servicios de interpretación disponibles.**



Hay una evaluación en línea y recursos gratuitos disponibles en HealthyMindsPhilly.org

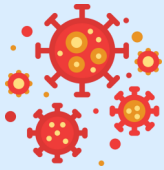
La COVID-19 y la gripe estacional

La vacuna contra la gripe estacional se actualiza todos los años para proteger contra los tipos de gripe que se espera que sean los más comunes.

El refuerzo bivalente contra la COVID-19 se desarrolló para brindar protección adicional contra la variante Omicron este invierno.

Las personas sanas de cualquier edad pueden enfermarse gravemente, ser hospitalizadas e incluso morir por las complicaciones de la COVID-19 o de los virus de la gripe.

Para actualizar su inmunidad, es importante recibir una vacuna anual contra la gripe y un refuerzo contra la COVID-19 para asegurarse de que su sistema inmunológico esté en el mejor estado para protegerse contra la enfermedad este invierno.



Es seguro recibir ambas vacunas al mismo tiempo.

bit.ly/FluPHL

bit.ly/COVIDvaxPHL

Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Centro de llamadas del Departamento de Salud Pública de Filadelfia al 215-685-5488.

Si desea recibir servicios de interpretación, presione 3 para su idioma, presione 2 para español y marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY.

Es importante contar con un proveedor de atención primaria en el que confíe para ayudarlo a mantenerse sano durante la temporada de invierno, especialmente si tiene una condición crónica.

Use el Buscador de atención primaria en www.phila.gov/primary-care para encontrar atención médica gratuita o de bajo costo.

Busque por idioma, ubicación, especialidad y más.

¡Estemos en contacto!

Visite nuestro sitio web en bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

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.

¡Nos encantaría escuchar su opinión!

Suscríbase a la Red de socios de respuesta de la comunidad (CRPN) en

bit.ly/phlcommunityresponse.

Obtenga información esencial sobre la salud pública para compartirla con familiares, amigos y vecinos.

