

# Newsletter de Preparação em Saúde Pública

VERÃO 2023



Esta newsletter está disponível em **amárico, árabe, francês, crioulo haitiano, indonésio, quemeo, coreano, português, russo, chinês simplificado, espanhol, vietnamita** no site: [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Para solicitar cópias grátis, acesse: [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) ou deixe uma mensagem no telefone 215-429-3016.



## Está calor, Filadélfia

### Fique calmo

- Passe algum tempo no ar condicionado.
  - ◊ Veja na página 3 as atividades GRATUITAS em ambientes fechados no verão.
- Fique debaixo da sombra quando estiver no exterior.
- Use roupas leves e folgadas e proteja sua cabeça.

### Cuide dos outros

- Veja os adultos mais velhos e qualquer pessoa que esteja sozinha ou morando sozinha.
- Ligue para 215-232-1984 para serviços de atendimento aos sem-teto.
- Se você acha que alguém está passando por uma emergência médica, ligue para o **911**.

### Mantenha-se hidratado

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

## Vacina, Máscaras e Testes COVID-19

O fim das declarações de emergência de saúde pública COVID-19 causará mudanças em alguns serviços da Medicaid, SNAP e outros serviços da COVID. Para informações mais recentes, acesse [bit.ly/PHEendPHL](https://bit.ly/PHEendPHL)

- Encontre a vacina COVID-19 GRATUITA: [phila.gov/vaccine](https://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](https://vaccines.gov)
- Encontre testes PCR GRATUITOS: [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs)
  - ◊ Não será solicitado ID (identificação) ou seguro.
- Todos os meses, os grupos comunitários podem receber 100 testes gratuitos e máscaras para doar: [bit.ly/COVIDTestKitRequest](https://bit.ly/COVIDTestKitRequest)

Perguntas? Entre em contato com o call center da PDPH em **215-685-5488**, *clique 3 para tradução no seu idioma, clique 2 para espanhol. Ligue para o 711 para o Serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY.)*

Continue lendo para obter informações sobre como proteger você e sua família do calor.

Doenças relacionadas com o calor  
Dicas para ficar calmo  
Atividades refrescantes de verão

Saúde mental  
Assistência de serviços públicos e muito mais!

# Doença relacionada ao calor

## Com quem devemos nos preocupar quando está calor?

Algumas pessoas estão mais propensas a adoecer em climas muito quentes.

- Pessoas que vivem sozinhas
- Pessoas que trabalham em ambientes externos
- Adultos com 65 anos ou mais
- Bebês e crianças pequenas
- Pessoas com algumas deficiências e condições médicas que dificultem o esfriamento de seu corpo
- Pessoas sem-teto
- Pessoas sem acesso a ar condicionado

Garanta que alguém cuide de você, e faça um acompanhamento da família, amigos e vizinhos quando a temperatura aumentar.



## Como posso ficar doente devido a temperaturas muito altas?

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

### Esgotamento por calor

O que você pode experimentar:

- suor intenso, leve dor de cabeça, cansaço, tonturas, náuseas ou vômitos.

O que você precisa fazer:

- **chamar um médico ou profissional de saúde** se os sintomas durarem mais de uma hora.
- ir para um espaço com ar-condicionado.
- beber água fria.
- tomar um banho ou ducha fria.

### Insolação

O que você pode experimentar:

- temperatura muito alta do corpo, confusão, dor de cabeça aguda, náusea, inconsciência.

O que você precisa fazer:

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

## Mais dicas para ficar calmo

A parte mais quente do dia é por volta das 11am - 4pm.

- Evite atividades físicas árduas e mantenha-se afastado do sol.

Pode ser necessário beber mais água do que o normal para manter a hidratação.

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



# Fique *calmo* com essas atividades de verão

## Art Reach

*Arte e cultura para todos, todos os dias*

- Encontre os locais participantes em: [art-reach.org](http://art-reach.org) ou ligue (267) 515-6720.
  - ◇ Receba US\$ 2 por pessoa para entrada de até 3 pessoas. Traga um ACCESS Card válido e um ID (identificação) com foto para o balcão de entrada em qualquer museu, jardim, patrimônio histórico ou cultural participante
  - ◇ Entre nos museus gratuitamente com sua carteira de ID (identificação) de estudante do ensino médio.
- Estes museus oferecem admissão GRATUITA com um Cartão EBT ou Cartão de Acesso para até 4 adultos. As crianças menores de 18 anos não pagam no:
  - ◇ Please Touch Museum
  - ◇ Philadelphia Museum of Art
  - ◇ UPenn Museum of Archaeology and Anthropology
  - ◇ Eastern State Penitentiary Historic Site



## Centros de resfriamento

- Visite sua biblioteca local quando estiver aberta para se refrescar no ar condicionado.
- Durante uma emergência de calor, mais locais serão abertos com horas estendidas.
- Encontre um centro de esfriamento perto de você: [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) ou ligue para o 311.

## Parque de fontes de água

- Os parques de fontes de água são uma forma grátis, divertida e segura de aproveitar a água neste verão.
- A Filadélfia tem mais de 90 parques de fontes de água!
- Encontre um perto de você: [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder) ou ligue para o 311.



## Playstreets

- Cada dia da semana durante o verão sua rua pode ser fechada para oferecer refeições gratuitas às crianças do bairro e permitir que elas brinquem ao ar livre.
- Os residentes podem solicitar o bloqueio do trânsito em suas ruas.
- As playstreets acontecem durante o verão das 10 a.m. às 4 p.m.

Para se candidatar a ser um Playstreet ligue para o (215) 685-2719 ou visite [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)

## Piscinas públicas

- Grátis e aberto a todos.
- Um cronograma detalhado é atualizado periodicamente em [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr).



## Mental Health Resource Corner

Precisa de apoio para uma crise de saúde mental? Ligue para o 215-685-6440.  
Serviços Mentais e de Dependência (Mental Health & Addiction Services): 888-545-2600.  
Aberto 24 horas, 7 dias por semana, Interpretação disponível  
Triagem on-line e gratuita e recursos gratuitos no site [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

### Preparar para dias quentes em ambientes fechados

Assistência para uma moradia mais confortável

#### Fundo de Serviços de Emergência Públicos (Utility Emergency Services Fund - UESF)

Gerenciamento de atendimento de saúde, assistência financeira,  
oficinas educativas e mais 1608 Walnut St. Suite 600, Filadélfia. PA 19103  
215.972.5170 [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

#### UESF Utility Assistance Program

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

#### BenePhilly

Oferecer apoio gratuito um a um para solicitar benefícios públicos.  
(844).848.4376 [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

#### Centros de energia dos bairros (Neighborhood Energy Centers – NECs)

Informações sobre como economizar nos serviços públicos  
e ajudar a pagar as contas de energia.

[bit.ly/PhillyNEC](http://bit.ly/PhillyNEC)

## Linha de ajuda PCA : 215-765-9040

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

Durante uma emergência de calor, enfermeiras treinadas estarão disponíveis  
para conversar sobre qualquer problema de saúde relacionado com o calor.

## Vamos manter o contato!

Visite nosso site pelo [bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach).



Para receber cópia impressa deste newsletter, perguntas ou problemas com a tradução,  
ou se estiver interessado em fornecer um balcão de informações ou uma apresentação para  
sua comunidade, envie-nos um e-mail [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou deixe uma  
mensagem para 215-429-3016.

Adoraríamos saber sua opinião!

Inscreva-se na Rede Comunitária de Parceiros de Resposta (Community Response Partner  
Network – CRPN) no site [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Obtenha informações essenciais sobre saúde pública e compartilhe com a família,  
os amigos e os vizinhos.