

# Boletín de preparación de salud pública

VERANO 2023



Este boletín está disponible en **américo, árabe, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili y vietnamita** en [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Para solicitar copias impresas sin cargo, visita: [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) o deja un mensaje al 215-429-3016.



## Hace CALOR afuera, Filadelfia

### Mantente fresco

- Busca espacios con aire acondicionado.
  - ◊ Consulta la página 3 para conocer las actividades de verano GRATUITAS disponibles en espacios cerrados.
- Cuando estés al aire libre, mantente a la sombra.
- Utiliza ropa liviana y suelta, y cúbrete la cabeza .

### Cuida de los demás

- Cuida a los adultos mayores o a cualquier persona que esté confinada en su hogar o que viva sola.
- Llama al 215-232-1984 para solicitar servicios de alcance a las personas sin hogar.
- Si crees que alguien está sufriendo una emergencia médica, llama al **911**.

### Mantente hidratado

- Bebe abundante agua o jugos de frutas, aun cuando no tengas sed.
- Evita el consumo de alcohol, cafeína y bebidas con mucha azúcar.

## Vacuna de COVID-19, mascarillas y pruebas

La finalización de las declaraciones de emergencia de salud pública COVID-19 provocará cambios en algunos servicios de Medicaid, SNAP y otros servicios COVID. Para obtener la información más reciente, visita

[bit.ly/PHEendPHL](https://bit.ly/PHEendPHL)

- Obtén vacunas de COVID-19 GRATUITAS: [phila.gov/vaccine](https://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](https://vaccines.gov)
- Obtén pruebas de PCR GRATUITAS: [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs)

◊ No se te solicitará ID ni seguro .

- Cada mes, los grupos comunitarios pueden conseguir 100 pruebas y mascarillas GRATIS para regalar :

[bit.ly/COVIDTestKitRequest](https://bit.ly/COVIDTestKitRequest)

¿Preguntas? Comunícate con el centro de atención del Departamento de Salud Pública de Filadelfia al **215-685-5488** (Para interpretación en tu idioma, marca 3; para español, marca 2. Para obtener asistencia TRS/TTY, llama al 711).

Sigue leyendo para obtener más información sobre cómo protegerte a ti y a tus seres queridos del calor.

Enfermedades relacionadas con el calor

Salud mental

Consejos para mantenerse fresco

Ayuda para los servicios públicos ¡y más!

Actividades para mantenerse fresco en el verano

# Enfermedades relacionadas con el calor

## ¿Quiénes nos preocupan cuando hace calor?

Hay personas que son más propensas a enfermarse cuando el clima es muy caluroso.

- Las personas que viven solas
- Las personas que trabajan afuera
- Adultos mayores de 65 años
- Los bebés y los niños
- Las personas que tienen alguna discapacidad o afección médica que dificulte el enfriamiento del cuerpo
- Las personas sin hogar
- Las personas que no tienen acceso a un aire acondicionado

Asegúrate de que alguien pueda ir a controlar si estás bien, y asegúrate de que tus familiares, amigos y vecinos estén bien cuando suba la temperatura.



## ¿Cómo puedo enfermarme si hace mucho calor?

¿Sabías que un día de calor puede provocar problemas de salud, pero que varios días seguidos de calor pueden ser aún más peligrosos?

### Agotamiento por calor

Algunos síntomas podrían ser:

- sudoración intensa, dolor de cabeza, debilidad, cansancio, mareos, náuseas o vómitos.

Qué debes hacer:

- **llamar a un médico o profesional sanitario** si los síntomas duran más de una hora;
- ir a un lugar con aire acondicionado;
- beber agua fresca;
- tomar una ducha o un baño frío.

### Insolación

Algunos síntomas podrían ser:

- temperatura corporal muy alta, confusión, dolor de cabeza intenso, náuseas, pérdida del conocimiento.

Qué debes hacer:

- la insolación es una *emergencia*. **Llama al 911.**

## Más consejos para mantenerte fresco

El momento más caluroso del día es entre las 11 a. m. y las 4 p. m.

- Trata de evitar las actividades físicas intensas y mantente lejos del sol.

Es posible que necesites beber más agua de lo habitual para mantenerte hidratado.

- Bebe agua o jugos de frutas, aun cuando no tengas sed.



# Mantente *fresco* con estas actividades de verano

## Art Reach

*Arte y cultura para todos, todos los días*

- Consulta los centros que participan en el programa en: [art-reach.org](http://art-reach.org) o llama al (267) 515-6720.
  - ◇ Obtén una entrada de \$2 por persona para un máximo de 3 personas. Lleva una tarjeta de ACCESO válida y un ID con fotografía al mostrador de admisiones de cualquier museo, jardín o lugar histórico o cultural adherido.
  - ◇ Entra GRATIS en los museos con tu ID de estudiante de secundaria.
- Estos museos ofrecen entrada GRATUITA con una tarjeta EBT o una tarjeta de acceso para un máximo de 4 adultos. Los menores de 18 años entran gratis:
  - ◇ Please Touch Museum
  - ◇ Philadelphia Museum of Art
  - ◇ UPenn Museum of Archaeology and Anthropology
  - ◇ Eastern State Penitentiary Historic Site



## Centros para refrescarse

- Visita tu biblioteca local siempre que esté abierta para refrescarte con el aire acondicionado.
- Cuando haya alertas por calor, se abrirán más locales con horario extendido.
- Buscar un centro para refrescarse cercano: [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) o llama al 3-1-1.

## Parques de chorros de agua

- Los parques de chorros de agua son una forma gratuita, divertida y segura de disfrutar del agua este verano.
- ¡Filadelfia tiene más de 90 parques de chorros de agua!
- Busca uno cercano a ti: [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder) o llama al 3-1-1.



## Programa Playstreets

- En verano, se puede cerrar la calle entre semana para servir comidas gratuitas a los niños del barrio y permitirles jugar al aire libre.
- Los vecinos pueden solicitar el cierre de su manzana.
- El programa Playstreets ocurre en verano de 10 a. m. hasta las 4 p. m.

Para postularte al programa Playstreets, llama al (215) 685-2719 o visita [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)

## Piscinas públicas

- Gratuitas y abiertas a todo público.
- El calendario detallado se actualiza periódicamente en [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr).



## Rincón de recursos de salud mental

¿Necesitas apoyo con una crisis de salud mental? Llama 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.

Evaluación gratuita en línea y recursos gratuitos disponibles en [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

### Prepárate para los días calurosos en espacios cerrados

Ayuda para una vivienda más cómoda

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

Administración de casos, asistencia financiera, talleres educativos y mucho más 1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

215.972.5170 [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

#### Programa de asistencia para servicios públicos UESF

Servicios públicos en peligro o cancelados (cortados)

215.814.6837 — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

#### BenePhilly

Ofrecer apoyo personalizado y gratuito para solicitar prestaciones públicas.

(844).848.4376 [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

#### Centros de energía del barrio

Información sobre cómo ahorrar en servicios públicos y ayuda para pagar las facturas de luz.

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

## Línea de asistencia PCA : 215-765-9040

Asistencia con consejos de seguridad contra el calor, comidas y otros recursos.

Durante una emergencia de calor, habrá enfermeros capacitados disponibles para hablar sobre cualquier problema de salud relacionado con el calor.

### ¡Sigamos en contacto!

Visita nuestro sitio web en [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).



Si deseas obtener copias impresas de este boletín, si tienes preguntas o problemas con la traducción, o si estás interesado en ofrecer un mostrador de información o una presentación en tu comunidad, envíanos un correo electrónico a [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) o deja un mensaje al 215-429-3016.

¡Nos encantaría escuchar tu opinión!

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

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

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