

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.

Para solicitar copias impresas sin cargo, visita: 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

- Obtén vacunas de COVID-19 GRATUITAS: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Obtén pruebas de PCR GRATUITAS: 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

¿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 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 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 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

Piscinas públicas

- Gratuitas y abiertas a todo público.
- El calendario detallado se actualiza periódicamente en 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

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

Programa de asistencia para servicios públicos UESF

Servicios públicos en peligro o cancelados (cortados)

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

BenePhilly

Ofrecer apoyo personalizado y gratuito para solicitar prestaciones públicas.

(844).848.4376 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

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.



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 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.

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