

Boletín de preparación de salud pública

Primavera de 2023



Este boletín informativo 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, visite bit.ly/PHPMaterials o deje un mensaje al 215-429-3016.

¿Cómo afecta el cambio climático a las inundaciones?

El cambio climático puede afectar los patrones del clima y su temperatura en diferentes regiones.

A causa del cambio climático, Filadelfia experimentará un calor intenso y mayores precipitaciones, lo que causará que suba el nivel del mar e incrementará el riesgo de inundación.



Enfermedades transmitidas por vectores

Las temperaturas más cálidas y los cambios en los patrones del clima pueden interrumpir el equilibrio normal de la naturaleza.

Filadelfia se está volviendo más calurosa. Las temperaturas más cálidas pueden traer mosquitos y garrapatas, lo que causaría más brotes de enfermedades transmitidas por vectores.



Utilice ReadyPhiladelphia y sea el primero en enterarse de las noticias

La Oficina de Manejo de Emergencias brinda alertas de catástrofe y emergencias locales.

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

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

- Enfermedad de Lyme
- Gripe estacional
- Virus del Nilo Occidental
- La COVID-19 y más
- Inundación

Protéjase a usted y a sus seres queridos

Enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es una infección causada por un germen patógeno que las garrapatas pueden transportar y transmitir a los humanos a través de una picadura.

No todas las garrapatas tienen la enfermedad de Lyme.

Las garrapatas suelen encontrarse en pastos altos, y en entornos boscosos.

Prevenir las picaduras de garrapatas



- Quedarse en el medio de los senderos.
- Revise si hay garrapatas en su vestimenta.
- Dúchese y revise si hay garrapatas en su cuerpo. Ayúdese con un espejo de ser necesario.

Como quitar una garrapata

1. Tire hacia arriba usando una presión firme y uniforme para remover la garrapata.
2. Limpie el área con alcohol etílico
3. o con agua y jabón.

Para instrucción más detalladas de como desechar las garrapatas vivas visite bit.ly/tick_removal.

¿Cuándo buscar asistencia médica inmediata?

- Si no puede o no quiere remover la garrapata sin ayuda.
- Si presenta fiebre o un sarpullido rojo en forma circular alrededor de la mordida.

Mosquitos

Es normal que haya mosquitos cuando el clima es cálido. La mayoría de las picaduras de mosquitos pueden dar comezón pero algunas propagan gérmenes que causan enfermedades.



Prevenir las picaduras de mosquitos

- Use repelente para insectos.
 - ◇ Para encontrar el repelente para insectos correcto, visite: bit.ly/findrepellent.
 - ◇ Para obtener consejos de como aplicar repelente para insectos en niños de manera segura, visite: bit.ly/repellent_safety_tips.
- Cúbrase
 - ◇ Use mangas largas, pantalones largos y calcetines para prevenir picaduras.
- Tirar el agua estancada
 - ◇ Vaciar y cubrir cualquier cosa que contenga agua cerca de su hogar (macetas, platos de comida y agua para mascotas, baldes, etc.) ayudará a prevenir la cría de mosquitos en su hogar.

¿Qué es el Virus del Nilo Occidental?

- El Virus del Nilo Occidental es una enfermedad que se propaga con la picadura de un mosquito.
- No todos los mosquitos transportan el Virus del Nilo Occidental.
- La mayoría de la gente infectada no se enferma, pero algunas personas pueden presentar fiebre y otros síntomas similares a los de la gripe y, en casos poco comunes, inflamación o hinchazón del cerebro.
- Las personas de 50 años o más corren mayor riesgo de que la enfermedad se agrave o produzca la muerte.
 - ◇ Si usted o algún miembro de su familia experimenta dolores de cabeza inexplicables, debilidad o fatiga, contacte a su proveedor de cuidados primarios.

Para obtener más información sobre los mosquitos y el Virus del Nilo Occidental, visite bit.ly/Mosquito_bites.

Inundación en Filadelfia

Al igual que las principales ciudades de la Costa Este, Filadelfia es propensa a inundarse. Filadelfia podría experimentar tres tipos de inundaciones debido a las lluvias torrenciales: inundaciones por desbordamiento de ríos, aguas superficiales y aguas subterráneas. El cambio climático puede hacer que las tormentas sean más fuertes y más frecuentes. Esto incrementa las posibilidades de inundación en Filadelfia.

Para más información sobre inundaciones en Filadelfia, visite: bit.ly/PWDFlood

Prepararse para una inundación

- Mantenga un equipo de radio AM/FM a batería sintonizado en una estación de radio local.
- Prepare un kit de supervivencia o una mochila de emergencia. Para obtener más información, visite bit.ly/MakeAGoBag.
- Suscríbase a ReadyPhiladelphia para recibir alertas meteorológicas enviando un mensaje de texto con la palabra **READYPHILA** al **888-777** o en bit.ly/ReadyPhila.

¿Qué debo hacer durante y después de una inundación?

Evitar las aguas de la inundación.

- **NO** conducir ni caminar en carreteras inundadas.
- Un pie de aguas turbulentas ya es suficiente para arrastrar un auto.
- Las aguas de la inundación contienen gérmenes dañinos, productos químicos y basura.
 - ◇ Lávese las manos si toca agua de la inundación.
- **APAGAR** el gas, la electricidad y cerrar el agua, si la casa se inunda.

Si se corta la energía

- Por tendido eléctrico caído o si siente olor a gas, llame a la línea de emergencia de PECO al 1-800-841-4141.
- Tire la comida si su refrigerador estuvo apagado por más de cuatro horas.
- Replace medications that require refrigeration.



Prevención de moho y limpieza

El moho puede causar irritación ocular y de la piel, además de reacciones alérgicas. Si tiene asma, el moho puede desencadenar ataques asmáticos.

Prevención

- Limpiar y secar las superficies húmedas dentro de las 24 horas y descartar los elementos que no pueden secarse.
- Usar ventiladores, aire acondicionado y deshumidificadores para el secado.

Para una limpieza segura

- Usar guantes de goma, protección para los ojos, una camisa de manga larga, pantalones largos y una máscara.
- Abrir puertas y ventanas.
- Usar jabón o detergente sin amoníaco. **NUNCA** mezcle lejía con amoníaco.

Para obtener más información sobre inundaciones y moho, visite bit.ly/Inundación.

Rincón de Recursos de Salud Mental



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

Por servicios de salud mental y adicciones, llame al 888-545-2600.

Servicios disponibles 24/7. Se ofrece interpretación.

Para obtener información online gratis y recursos útiles visite HealthyMindsPhilly.org

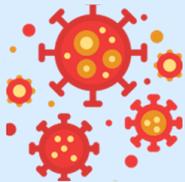
El COVID-19 y la gripe estacional

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 brinda protección adicional contra la variante Ómicron.

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.

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 las enfermedades.



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 Departamento de Salud Pública de Filadelfia (PDPH) 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 de confianza para ayudarlo a mantenerse saludable, especialmente si tiene una condición crónica.

Encuentre atención médica gratuita o a bajo costo, incluso si no tiene seguro, en

www.phila.gov/primary-care.

¡Estemos en contacto!

Visite nuestro sitio web en bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo, tiene preguntas, problemas referidos a la traducción, o le interesa que brindemos un mostrador de información o una presentación en su comunidad, escríbanos a PublicHealthPreparedness@phila.gov o deje un mensaje al **215-429-3016**.

¡Nos encantaría escuchar su opinión!

Suscríbase a la Red de socios de respuesta de la comunidad en

bit.ly/phlcommunityresponse.

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

¡Cúidese!

