

PREPARACIÓN PARA LA SALUD PÚBLICA

BOLETÍN INFORMATIVO INVIERNO DE 2024

El Departamento de Preparación para la Salud Pública de Philadelphia creó este boletín informativo para preparar mejor a los residentes ante emergencias de salud pública, como tormentas fuertes, enfermedades y otras emergencias.



Continúe leyendo para obtener información sobre cómo prepararse y preparar su casa y a sus seres queridos para el clima extremo.

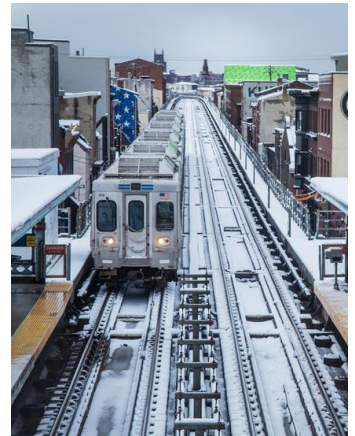
Kits de emergencia	[página 2]
Tarjeta de información de salud	[página 2]
Asistencia para los servicios públicos	[página 3]
Recursos de salud mental	[página 4]
Virus respiratorios: gripe, COVID-19 y RSV	[página 4]

Este boletín informativo está disponible en amárico, árabe, darí, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili y vietnamita en bit.ly/CRPNnewsletter. Para pedir copias impresas gratuitas, visite bit.ly/PHPMaterials o deje un mensaje al **215-429-3016**.

Prepárese para el clima extremo

El cambio climático causa lo siguiente:

- **Provoca más precipitaciones.** Las tormentas más fuertes y más frecuentes pueden provocar que los ríos, los arroyos y otras reservas de agua se desborden con mayor frecuencia.
- **Se producen marejadas ciclónicas.** Las tormentas costeras son cada vez más fuertes y más frecuentes, y pueden provocar que se eleve el nivel del agua por encima de lo normal.
- **Se eleva el nivel del mar.** Algunas áreas de Philadelphia corren el riesgo de que se eleve el nivel del mar y haya inundaciones.



Suscríbase a ReadyPhiladelphia y sea el primero en saber las novedades

La **Oficina de Gestión de Emergencias** comparte información sobre el clima extremo mediante correos electrónicos y alertas por mensajes de texto gratuitos a través del sistema de notificación masiva, ReadyPhiladelphia.

Para recibir alertas por mensajes de texto gratuitos, envíe **READYPHILA** al **888-777** o regístrese en bit.ly/ReadyPhilaAlert.

La **Oficina de Servicios para Personas sin Hogar** enviará un equipo de asistencia para personas sin hogar para cualquier persona que se encuentra en la calle y necesita trasladarse a un albergue local o necesita otros servicios para personas sin hogar.

Línea directa de asistencia para personas sin hogar
215-232-1984

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

Prepárese y prepare a sus seres queridos

Kit de suministros de emergencia

Recolecte suficientes provisiones para que le alcancen a usted y a las personas con las que vive por al menos tres días.

Asegúrese de que su kit tenga estos artículos:

- Medicamentos
- Alimentos y agua
- Suministros para bebés y niños
- Suministros para mascotas
- Teléfono celular y cargador
- Linterna y silbato
- Dinero
- Copias de documentos importantes
- Botiquín de primeros auxilios
- Radio que funciona con pilas y pilas adicionales



Provisión de alimentos de emergencia por menos de \$10

Si no puede abandonar su casa, necesita tener alimentos y agua disponibles.

Esta es una lista de alimentos que debe comprar para prepararse ante una emergencia.

Los artículos que se indican aquí son fundamentales y suficientes para alcanzarle a 1 adulto durante 1 día.

Para obtener una lista detallada, visite: <https://www.ready.gov/food>

- 1 galón de agua: \$1.19
- 3 latas de carne (pechuga de pollo o atún) de 2.6 oz: \$1.65
- Galletas: \$2.54
- Barra nutritiva: \$1.65
- Fruta en lata de 8 oz: \$1.43
- Abrelatas: \$0.69 *si es necesario.

Costo: \$9.15

No se olvide de sus mascotas y animales de servicio

Entre a las mascotas en el hogar. Si ve animales que los abandonan o los dejan afuera durante el clima extremo, llame al Equipo de Control y Cuidado Animal en cualquier momento del día o de la noche al 267-385-3800.

No es seguro dejar a las mascotas solas por mucho tiempo. Si necesita abandonar su casa en un caso de emergencia, busque un lugar seguro para llevarlas.

¿Toma medicamentos?

Tenga siempre disponible al menos un suministro de medicamentos de una semana. Obtenga medicamentos recetados nuevos antes de que se venzan, así está preparado ante emergencias.

Tenga una lista de todos sus medicamentos. Incluya la dosificación, 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 contiene todos sus antecedentes médicos relevantes, información de los consultorios médicos, los medicamentos y los equipos. Ayudará al personal de respuesta ante emergencias cuando lo asistan a usted.

Imprima una tarjeta hoy o pídanos que le enviemos algunas por correo a través de <https://bit.ly/PHPGuidance>.

Name (legal name if different) Pronouns Birthdate Phone Email Address Gender Preferred Language Blood Type	Allergies (food, medicine, other) Medical Conditions Additional medical/communication needs	Emergency Contact 1 Name: Phone: Emergency Contact 2 Name: Phone: Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)	Health Information Card  Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place. 	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 this 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, Other Supports (refrigerated meds, oxygen, etc.)	Medicine Name of medication, purpose and strength	Dose How many pills, puffs, units, or drops per dose	Frequency How many times a day

PREPARE SU CASA

El frío intenso o las tormentas fuertes pueden afectar su salud si no tiene calefacción adecuada o hay un corte de energía en la casa.

La asistencia para los servicios públicos y otros programas lo ayudan a administrar las facturas, cubrir las necesidades y reducir las probabilidades de tener problemas de salud y de seguridad durante los fenómenos meteorológicos extremos.



Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

Brinda asistencia a las personas mayores con bajos ingresos y los cuidadores. Llame a la línea de ayuda para obtener más información sobre el programa de fondos de emergencia de PCA, la entrega de comidas a domicilio u otra asistencia.

215-765-9040 — www.pcacares.org/contact-us/

Utility Emergency Services Fund (UESF)

Programas basados en los ingresos que estabilizan las casas para las familias que afrontan una crisis de vivienda. Administración de casos. Asistencia financiera. Talleres educativos y más.

Centro de Acceso a Beneficios de UESF

Obtenga información e inscribáse en los beneficios estatales y federales.

215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — www.uesfacts.org

BenePhilly

Apoyo gratuito personalizado que no se basa en los ingresos y brinda ayuda para solicitar los beneficios públicos. Medicamentos recetados. Seguro médico. Alimentos. Asistencia para el cuidado infantil.

Calefacción y otros servicios públicos. Impuestos a la propiedad. Beneficios para personas con discapacidad.

1-844-848-4376 — www.phila.gov/programs/benephilly/

Programas de servicios universales de PECO

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

1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

Centros de energía vecinales

Obtenga información sobre la conservación de energía y solicite asistencia para el pago de las facturas.

Calefacción y otros servicios públicos. Impuestos a la propiedad. Beneficios para personas con discapacidad y más.

Encuentre un centro de energía en bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Evite la intoxicación por monóxido de carbono

- Instale monitores de monóxido de carbono en su casa y asegúrese de que todos los monitores tengan baterías que funcionen.
- Los generadores de gas solo deben utilizarse al aire libre, lejos de las rejillas de ventilación o de las ventanas y a más de 20 pies de distancia de la casa.
- No es seguro utilizar hornos de gas para calefaccionar su casa.

Si tiene cualquier síntoma y sospecha que se trata de una intoxicación por monóxido de carbono, salga de inmediato y llame al **911** o al Centro de Control de Toxicología al **1-800-222-1222**.



Virus respiratorios

Para mantener al día su inmunidad durante este invierno y protegerse de las enfermedades graves, reciba la vacuna anual contra la gripe y un refuerzo de la vacuna contra la COVID-19.

La vacuna contra la gripe estacional se refuerza cada año para proteger contra los tipos de gripe que se esperan que sean más frecuentes.

La vacuna contra la COVID-19 se reforzó para brindar protección adicional contra las variantes actuales de ómicron durante este invierno.

La vacunación contra el virus respiratorio sincitial (RSV) puede prevenir la enfermedad grave del RSV en bebés y adultos mayores de 60 años.

Es seguro recibir las tres vacunas al mismo tiempo.

Para ayudar a prevenir la diseminación de virus respiratorios:

- Realícese una prueba de detección de COVID-19 si tiene cualquier síntoma.
- Utilice una mascarilla en los espacios públicos concurridos.
- Quédese en su casa si se siente mal.

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Salud Pública de Philadelphia al 215-685-5488. Presione "2" para tener la llamada en español; presione "3" para recibir los servicios de interpretación en su idioma. Llame al 711 para recibir asistencia de TRS/TTY.

Para obtener información sobre las pruebas de detección de COVID-19, visite bit.ly/Covid19_test.

Para obtener más información sobre la gripe, La COVID-19 y el RSV, visite bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.

Rincón de recursos de salud mental

[Más de 1 de cada 6 adultos de Philadelphia han recibido un diagnóstico de una afección de salud mental.](#)

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

Para recibir los servicios de salud mental y contra las adicciones, llame al **888-545-2600**.

Está disponible las 24 horas, los 7 días del día; hay servicios de interpretación disponibles.

Evaluación y recursos en línea gratuitos en HealthyMindsPhilly.org.

Encuentre un proveedor de atención médica

Es importante tener un proveedor de atención primaria en el que confíe para ayudarlo a mantenerse saludable durante la temporada de invierno, especialmente si tiene una afección crónica de salud.

Utilice el **buscador de atención primaria** a través de www.phila.gov/primary-care para encontrar servicios de atención médica gratuitos o de bajo costo.

Busque por idioma, ubicación, especialidad y más.



Mantengámonos en contacto

Visite nuestro sitio web a través de bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Para obtener copias impresas de este boletín informativo, responder preguntas o solucionar problemas con la traducción, envíe un correo electrónico a PublicHealthPreparedness@phila.gov o deje un mensaje al **215-429-3016**.

Nos encantaría saber su opinión.

Inscríbase en la **Community Response Partner Network (CRPN)**
a través de bit.ly/phlcommunityresponse.



Reciba información fundamental sobre salud pública para compartirla con familiares, amigos y vecinos.