

Preparación de Salud Pública

BOLETÍN INFORMATIVO VERANO DE 2024

El Programa de Preparación del Departamento de Salud Pública de Filadelfia creó este boletín informativo para preparar mejor a los residentes ante emergencias de salud pública, como condiciones climáticas extremas, brotes de enfermedades y otras emergencias.



Siga leyendo para obtener más información sobre cómo protegerse a usted y a sus seres queridos del calor.

Enfermedades relacionadas con el calor	[página 2]
Actividades para refrescarse en verano	[página 3]
Asistencia con los servicios públicos	[página 4]
Salud mental y recursos por COVID-19	[página 4]

Este boletín informativo está disponible en amhárico, árabe, dari, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili y vietnamita en bit.ly/PHPGuidance.

Para solicitar copias impresas sin cargo, visite bit.ly/PHPMaterials o deje un mensaje en el **215-429-3016**.

Hace CALOR fuera de Filadelfia

Manténgase fresco

- Busque espacios con aire acondicionado.
 - Consulte la página 3 para conocer las actividades de verano GRATUITAS disponibles en espacios cerrados.
- Evite la actividad física al aire libre bajo el sol.
- Permanezca bajo la sombra cuando salga al exterior.
- Utilice prendas livianas y sueltas y cúbrase la cabeza.

Cuide a los demás

- Controle a los adultos mayores o cualquier persona que esté confinada en su hogar o que viva sola.
- Llame al **215-232-1984** para solicitar servicios de alcance a las personas sin hogar.
- Si cree que alguien está teniendo una emergencia médica, llame al **911**.

Manténgase hidratado

- Beba mucha agua o jugos de frutas, incluso si no tiene sed.
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas muy azucaradas.

Guía sobre calor extremo

El calor extremo puede ser peligroso para las personas y los animales domésticos. También puede provocar interrupciones en los servicios públicos. El calor extremo es cada vez más frecuente debido a la emergencia climática.

Aprenda a estar preparado para eventos de calor extremo, obtenga consejos de seguridad sobre el calor y recursos en diversos idiomas en www.phila.gov/heat.

Suscríbase a las alertas de ReadyPhiladelphia y sea el primero en enterarse

La **Oficina de Manejo de Emergencias** comparte información sobre condiciones climáticas adversas a través de alertas gratuitas por correo electrónico y mensajes de texto mediante el uso del sistema de notificación masiva de la Ciudad: ReadyPhiladelphia.

Para recibir alertas gratuitas por mensaje de texto, envíe la palabra **READYPHILA** por mensaje de texto a **888-777** o inscribese en bit.ly/ReadyPhilaAlert.

PREPÁRESE USTED Y A SUS SERES QUERIDOS

¿Por qué nos preocupamos cuando hace calor?

Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse durante los climas muy cálidos.

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

Asegúrese de que alguien se comunice con usted y haga lo mismo con su familia, amigos y vecinos.



¿Cómo puedo enfermarme si el clima está muy caluroso?

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

Agotamiento por calor

Puede sentir:

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

Qué debe hacer:

- Vaya a un lugar con aire acondicionado.
- Beba agua fresca.
- Tome una ducha o un baño con agua fría.
- **Llame al médico o proveedor de atención médica** si los síntomas persisten durante más de una hora.

Insolación

Puede sentir:

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

Qué debe hacer:

- La insolación es una emergencia. **Llame al 911.**

Línea de ayuda de Philadelphia Corporation for the Aging

215-765-9040

Llame para pedir asistencia con comidas, pagar los servicios públicos, recibir consejos sobre seguridad ante el calor y otros recursos.

Durante una emergencia de calor, el personal de enfermería capacitado estará disponible para hablar sobre cualquier problema de salud relacionado con el calor.



No se olvide de sus mascotas y animales de servicio

Deje a las mascotas adentro de la casa. Si ve animales abandonados o en el exterior durante condiciones climáticas extremas, llame al Equipo de Control y Atención Animal en cualquier momento del día o de la noche al **267-385-3800**.

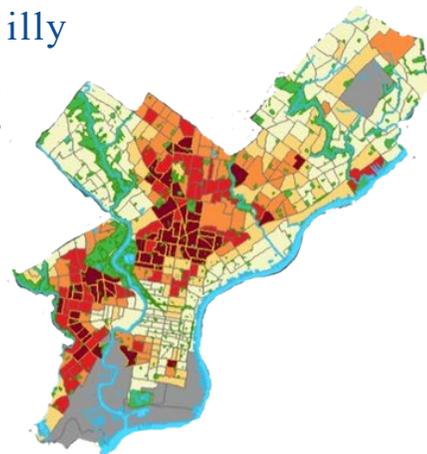
No es seguro dejar a las mascotas solas durante mucho tiempo. Si necesita salir de su hogar durante una emergencia, busque un lugar seguro para llevarlas.

Índice de vulnerabilidad ante el calor de Philly

El Índice de vulnerabilidad al calor de Filadelfia (HVI) muestra qué zonas son más cálidas en el verano y los factores clave que provocan efectos negativos en la salud debido al clima extremadamente caluroso.

- Busque su dirección en el mapa para encontrar recursos que le ayuden durante eventos de calor extremo.
- Aprenda más sobre por qué la vulnerabilidad ante el calor es diferente en diversos lugares de Filadelfia.

Visite el mapa interactivo en bit.ly/PHLHeatVlmap.



MANTÉNGASE FRESCO CON ESTAS ACTIVIDADES DE VERANO

Divulgación de arte

Ayude a otras personas a acceder a museos, cines, jardines y sitios culturales en el Gran Filadelfia y Delaware.

- Obtenga \$2 por admisión personal (para el titular de la tarjeta y hasta 3 personas adicionales). Lleve una tarjeta ACCESS válida y una identificación fotográfica al escritorio de admisión en cualquier museo, jardín o sitio histórico o cultural participante.
 - Sitios que participan:
 - Please Touch Museum
 - Philadelphia Museum of Art
 - Independence Seaport Museum
 - The Academy of Natural Science of Drexel
- Encuentre más ubicaciones participantes en art-reach.org o llame al **267-515-6720**.
- A través de Students at Museums in Philly (STAMP), cualquier estudiante de escuelas secundarias de Filadelfia puede visitar 20 museos y sitios culturales de forma GRATUITA. Visite bit.ly/AR-STAMP.



Centros para refrescarse

- Visite la biblioteca local cuando esté abierta para refrescarse con el aire acondicionado.
- Durante una emergencia de calor, habrá más ubicaciones abiertas con horario extendido.
- Llame al **3-1-1** si desea buscar un centro para refrescarse cerca de usted.

Áreas de juegos acuáticos

- Las áreas de juegos acuáticos son una forma gratis, divertida y segura de disfrutar del agua este verano.
- ¡Filadelfia posee más de 90 áreas de juegos!
- Llame al **3-1-1** para encontrar uno cerca de usted.



Piscinas públicas

- Gratis y abierto para todos.
- Hay 60 piscinas en toda la ciudad, con elevadores en piscinas en 13 de ellas.
- Visite bit.ly/PublicPoolFinder para obtener un cronograma detallado, acceso a la información y clases y eventos gratuitos.

Calles de juegos

- En el verano, los días de semana, la calle puede cerrarse para servirles comidas gratuitas a los niños de la cuadra y dejarlos que jueguen al aire libre.
- Los residentes pueden solicitar que se cierre la calle para que no ingrese el tránsito.
- El programa Playstreets se lleva a cabo en verano, de 10 a. m. a 4 p. m.
- Para postularte en el programa Playstreets, llame al **(215) 685-2719** o visite phila.gov/programs/playstreets.



Prepárese para pasar el calor en su casa

Asistencia para viviendas más cómodas

Fondo de Servicios de Emergencia de Servicios Públicos (UESF, por sus siglas en inglés)

Administración de casos, ayuda financiera, talleres educativos y más.

1608 Walnut St., Suite 600, Phila., PA 19103
215-972-5170 - uesfacts.org

Programa de asistencia con los servicios públicos UESF

Corte de los servicios básicos (o riesgo de corte)
215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

Ofrecer apoyo individualizado y gratuito para solicitar prestaciones públicas.

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Centros de asistencia con los servicios públicos

Información sobre cómo ahorrar en servicios públicos y ayuda para pagar facturas de energía. Visite bit.ly/PHLNECs.



Recursos de salud mental

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

Para Servicios de salud mental y adicciones, llame al **888-545-2600**.

Ambas líneas directas **atienden las 24 horas, los 7 días de la semana, con servicios de interpretación disponible.**

Puede encontrar una evaluación en línea y recursos gratuitos disponibles en HealthyMindsPhilly.org.

Recursos por COVID-19

El COVID-19 sigue circulando en Filadelfia. Tener las vacunas al día es la mejor forma de protegerse y de proteger a las personas que lo rodean para evitar que se contagien.

- Sepa dónde puede recibir la vacuna contra la COVID-19 GRATUITA en phila.gov/vaccine.
 - Si no está seguro, busque vacunas y un proveedor de atención primaria en phila.gov/primarycare.
- Busque dónde obtener pruebas de PCR y rápidas GRATUITAS en bit.ly/COVIDResourceCalendar.
 - No se le solicitará ID ni seguro.
- Cada mes, los grupos comunitarios pueden obtener 100 pruebas y mascarillas GRATUITAS para entregar en bit.ly/COVIDTestKitRequest.

¿Tiene alguna pregunta? Llame al Departamento de Salud Pública de Filadelfia al **215-685-5488**. Presione 2 para hablar con una persona en español; presione 3 para obtener interpretación en su idioma. Marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY.

Estemos en contacto

Visite nuestro sitio web en bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo o si tiene preguntas o problemas referidos a la traducción, escríbanos a PublicHealthPreparedness@phila.gov o deje un mensaje en el **215-429-3016**.

¡Nos encantaría escuchar su opinión!

Inscríbase en **Community Response Partner Network** en bit.ly/phlcommunityresponse.

Obtenga información esencial sobre salud pública para compartirla con su familia, amigos y vecinos.

