

REFUGIO DE EMERGENCIA

Centro familiar Apple Tree

1430 Cherry St.
Filadelfia, PA 19102
215-686-7150, 7151 o 7153
De lunes a viernes, de 7 AM a 5 PM;
Entrevista preliminar: De 7 AM a 3 PM

Roosevelt Darby Center

804 N. Broad St.
Filadelfia, PA 19130
215-685-3700
De lunes a viernes, de 7 AM a 5 PM;
Entrevista preliminar: De 7 AM a 3 PM

Después de las 5 PM todos los días, fines de semana y días festivos

Familias:

Residencia Familiar Salvation Army Red Shield
715 N. Broad St.
Filadelfia, PA 19123
215-787-2887

Mujeres solteras:

House of Passage, 48th St. & Haverford Ave.
Filadelfia, PA 19139
215-471-2017

Hombres solteros:

Mike Hinson Resource Center, 1701 W. Lehigh Ave.
Filadelfia, PA 19132
267-737-9099

RECURSOS MÉDICOS QUE NO SON DE EMERGENCIA

Stephen Klein Wellness Center

Para atención médica o dental, llame al 215-320-6187
2144 Cecil B. Moore Ave., Filadelfia, PA 19121
De lunes a viernes, de 9 AM a 5 PM

Courage Medicine

Atención primaria de barrera baja sin cita previa, cuidado de recuperación y servicios de salud sexual
267-217-3217

Northeast: 7198 Castor Ave., Ste. 200,
Filadelfia, PA 19149

De lunes a viernes, de 9 AM a 5 PM; Miércoles hasta las 8 PM

Sudoeste: 3751 Island Ave., Ste. 201,
Filadelfia, PA 19153

De lunes a viernes, de 9 AM a 5 PM

Mary Howard Health Center

Sin cita previa, citas en persona y citas de telesalud
215-592-4500
125 S. 9th St.,
Filadelfia, PA 19107
De lunes a viernes, de 7 AM a 3:30 PM

PHMC Care Clinic

Sin cita previa, citas en persona y citas de telesalud
215-825-8220
1200 Callowhill St., Ste. 101,
Filadelfia, PA 19107
(Usar la entrada de 12th St.)
De lunes a jueves, de 8:30 AM a 4 PM; Viernes de 7 AM a 4 PM

HEPATITIS A

La hepatitis A es una infección hepática muy contagiosa que se puede propagar más en verano.
La hepatitis A se contagia de esta forma:

- Por contacto estrecho con una persona infectada (tener relaciones sexuales, cuidar a una persona que está enferma o compartir drogas con otras personas).
- Por comer alimentos contaminados incluso después de haberlos cocinado.
- Por llevarse a la boca algún elemento contaminado con las heces (materia fecal) de una persona infectada con el virus de la hepatitis A.

Se puede proteger de estas formas:

- Vacúnese
- Use preservativos cuando tenga relaciones sexuales
- Use agujas nuevas si se inyecta drogas
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Si no cuenta con agua y jabón, use un desinfectante para manos.

Estos pueden ser los síntomas:

- Fiebre
- Náuseas o vómitos
- Orina oscura
- Dolor debajo de las costillas o en las articulaciones
- Piel u ojos amarillos (ictericia)
- Diarrea o heces de color blanquizco

Si tiene alguno de estos síntomas, vaya a un centro médico u hospital para que le hagan pruebas.



CONSEJOS PARA REFRESCARSE DURANTE EL

CLIMA CALUROSO

Para emergencias

Visite una sala de emergencias o llame al 911

Línea telefónica de extensión comunitaria para las personas sin hogar las 24 horas

215-232-1984

Philadelphia Corporation for the Aging

215-765-9040

Centros para refrescarse y otra información

311



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA



Cuando la temperatura se eleva, es posible que su cuerpo no pueda mantenerse fresco. Las personas que no tiene acceso a un aire acondicionado y quienes tienen algunas enfermedades crónicas presentan mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor graves.

Si está a la intemperie



- Permanezca en el interior las horas más calurosas del día, de 11 AM a 4 PM.
- Las zonas de rocío de la ciudad son excelentes para refrescarse al aire libre.
- Beba agua, jugo de fruta o una bebida deportiva a lo largo del día, incluso si no tiene sed.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas, la cafeína y las bebidas azucaradas. Estas pueden provocar deshidratación.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Permanezca en la sombra tanto como sea posible y use protector solar (de 30SPF o más).
- Use un sombrero de ala ancha para protegerse la cara y la cabeza.

GOLPE DE CALOR

El golpe de calor sucede cuando tuvo calor durante mucho tiempo y su cuerpo no puede controlar la temperatura. Cuando tiene un golpe de calor, la temperatura corporal se eleva rápidamente, el cuerpo deja de producir sudor y no puede enfriarse.

A qué debe prestar atención

- Temperatura corporal alta (más de 103 °F)
- Piel caliente, roja y seca
- Ritmo cardíaco rápido
- Respiración rápida y superficial
- Náuseas y vómitos
- Mareo/confusión
- Posibilidad de desmayo



Lo que hay que hacer

- Llame al 911 de inmediato. Esto es una **emergencia**.
- Vaya de inmediato a un lugar con sombra y más fresco.
- Mientras espera que llegue la ayuda, afloje o retire la ropa. Si es posible, ponga una remera o sábana mojada sobre la ropa y abanique a la persona para que tenga aire fresco.
- No le dé nada para beber si estuviera inconsciente o si no pudiera beber. Esto podría provocar que se ahogue.

AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor sucede cuando tuvo calor durante mucho tiempo y el cuerpo perdió grandes cantidades de agua y sal a través de la sudoración. Esto puede provocar un golpe de calor si no toma medidas para refrescarse.

A qué debe prestar atención

- Sudoración profusa con piel fría, pálida o enrojecida
- Ritmo cardíaco rápido
- Desmayo o mareo
- Náuseas y vómitos
- Agotamiento o dolor de cabeza
- Pulso rápido y débil



Lo que hay que hacer

- Acuéstese en un lugar fresco con los pies elevados.
- Afloje/quite el exceso de ropa, aplique paños mojados húmedos, si es posible, y abanique.
- Vaya de inmediato a un lugar con sombra y más fresco.
- Beba agua, jugo de fruta o una bebida deportiva.
- Si empieza a vomitar o no se siente mejor después de haber intentado refrescarse, pida ayuda médica de inmediato.



No espere a sentirse descompuesto por el calor para intentar refrescarse.



CENTROS DE ACOGIDA

Hub of Hope, Project HOME

1400 Arch St., Suburban Station Concourse Lower Level (Ingreso al NO por la esquina de Broad St. & JFK Blvd.) Filadelfia, PA 19102
215-309-5225

Los 7 días de la semana, de 7 AM a 4 PM

Grace Café, Arch Street Methodist Church

55 N. Broad St., Filadelfia, PA 19107
215-568-6250

De lunes a jueves, de 8:45 AM a 3 PM;
Domingos de 3:30 PM a 6 PM
La cena se sirve de 5 PM a 6 PM

SELF Community Room at Mike Hinson Resource Center

1701 W. Lehigh Ave., Filadelfia, PA 19132
267-737-9099

De lunes a viernes, de 8 AM a 4 PM

The Perimeter (Veterans Services)

213-217 N. 4th St., Filadelfia, PA 19106
215-923-2600

De lunes a viernes, de 8:30 AM a 4:30 PM