

BOLETÍN INFORMATIVO DE PREPARACIÓN DE SALUD PÚBLICA PRIMAVERA 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 tormentas intensas, brotes de enfermedades y otras emergencias.



Siga leyendo para obtener más información sobre cómo protegerse y proteger a sus seres queridos y su hogar durante la primavera.

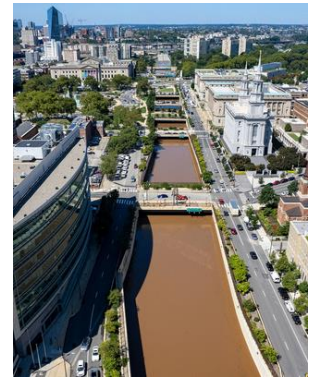
Enfermedad transmitida por vectores	[página 2]
Consejos de seguridad en caso de condiciones climáticas adversas	[página 3]
Recursos de salud mental	[página 4]
Virus respiratorios: gripe, COVID-19 y VRS	[página 4]

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

¿Cuáles son las consecuencias del cambio climático en las inundaciones?

El cambio climático puede afectar los patrones del clima y las temperaturas en diferentes regiones.

Como consecuencia del cambio climático, Filadelfia experimentará un calor intenso y mayores precipitaciones, lo que hará que el nivel del mar suba y aumentará el riesgo de inundaciones.

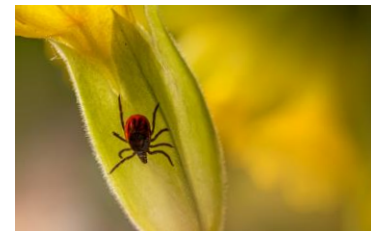


Enfermedades transmitidas por vectores

Las temperaturas cálidas y otros factores climáticos influyen en vectores como las garrapatas y los mosquitos, que pueden transmitir enfermedades.

Los inviernos más cortos y los veranos más calurosos y prolongados podrían hacer que las condiciones sean más propicias para los agentes portadores de enfermedades transmitidas por vectores.

Para aprender a protegerse contra las garrapatas y los mosquitos, consulte la página 2 y visite bit.ly/Phlfightthebite.



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 al **888-777** o inscríbese en bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Protéjase y proteja a sus seres queridos

Enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es una infección causada por un microbio que las garrapatas pueden transportar y transmitir a los humanos a través de una picadura. **En Filadelfia, se sabe que las garrapatas transmiten la enfermedad de Lyme.**

Las garrapatas suelen encontrarse en parques y patios con hierbas altas y entornos arbolados.

Prevención de las picaduras de garrapata

- Utilice un repelente certificado por la EPA.
 - Para hallar el repelente de insectos adecuado para usted, visite bit.ly/findrepellent.
- Permanezca en el centro de los senderos.
- Revise si hay garrapatas en su ropa.
- Tome una ducha y revise todo su cuerpo para confirmar que no haya garrapatas. Si es necesario, use un espejo.

Cómo quitar una garrapata

1. Para quitar una garrapata, use pinzas de punta fina y tire hacia arriba, con una presión uniforme y estable.
2. Limpie el área con alcohol para fricciones o con agua y jabón.

Para transmitir la enfermedad de Lyme, la garrapata debe estar adherida durante 36 horas. Si la quita rápidamente (antes de que pasen 24 horas), puede reducir mucho el riesgo de contraer esta enfermedad.

Para obtener instrucciones detalladas sobre la forma de deshacerse de las garrapatas vivas, visite bit.ly/tick_removal.

Solicite atención médica de inmediato en estos casos:

- Si no puede o no quiere quitar la garrapata por su cuenta.
- Si presenta fiebre o le sale una erupción roja en forma de un círculo alrededor de la picadura.



Mosquitos

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

Prevención de las picaduras de mosquitos

- **Use repelente para insectos**
 - Para hallar el repelente de insectos adecuado para usted, visite bit.ly/findrepellent.
 - Para obtener consejos de seguridad sobre la forma de aplicar repelente de insectos a los niños, visite bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Cúbrase**
 - Use mangas largas, pantalones largos y calcetines para evitar las picaduras.
- **Tire el agua estancada**
 - Vacíe o cubra todo aquello que pueda contener agua y esté cerca de su casa, como macetas, cubos o cuencos de agua para mascotas, para impedir que los mosquitos se reproduzcan alrededor de su casa.



¿Qué es el virus del Nilo Occidental?

- El virus es una enfermedad transmitida por la picadura de un mosquito.
- **En Filadelfia, se sabe que los mosquitos transmiten 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 mayores de 50 años corren más riesgo de sufrir una enfermedad grave o la muerte.
 - Si usted o un miembro de su familia experimenta dolor de cabeza, debilidad o fatiga sin causa aparente, comuníquese con su proveedor de atención primaria.

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

Inundaciones en Filadelfia

La probabilidad de que se produzcan inundaciones en Filadelfia está aumentando, y se prevé que siga en aumento. Esto se debe a muchos factores, incluido el cambio climático. La subida de las temperaturas contribuye al aumento del nivel del mar, hace que las tormentas y las mareas ciclónicas sean más graves, y aumenta el nivel de las precipitaciones, factores que causan inundaciones y las empeoran. Estos cambios también aumentan los riesgos para la salud asociados con las inundaciones.

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

Cómo prepararse para una inundación

- Tenga una radio AM/FM con pilas y sintonice una emisora local.
- Prepare un kit de supervivencia o una mochila de emergencia. Para obtener más información, visite bit.ly/MakeAGoBag.
- Inscribese en ReadyPhiladelphia para recibir alertas gratuitas sobre las condiciones climáticas. Para ello, envíe un mensaje de texto con la palabra **READYPHILA** al **888-777** o visite bit.ly/ReadyPhila.

Durante y después de una inundación

Evite las áreas inundadas

- **NO** conduzca ni camine por las carreteras inundadas.
- Tan solo 30 cm de aguas turbulentas ya son suficientes para arrastrar un auto.
- El agua de la inundación contiene microbios nocivos, productos químicos y residuos.
 - Lávese las manos si entra en contacto con el agua de la inundación.
- **CORTE** el suministro de gas, electricidad y agua si la casa se inunda.



Si se corta la electricidad

- Si ve líneas caídas del tendido eléctrico o siente olor a gas, llame a la línea de emergencia de PECO al 1-800-841-4141.
- Tire los alimentos del refrigerador si este ha estado apagado durante más de cuatro horas.
- Reemplace los medicamentos que requieran refrigeración.

Prevención y limpieza del moho

El moho puede causar irritación en los ojos y la piel, además de reacciones alérgicas.

Si tiene asma, el moho puede desencadenar ataques de asma.

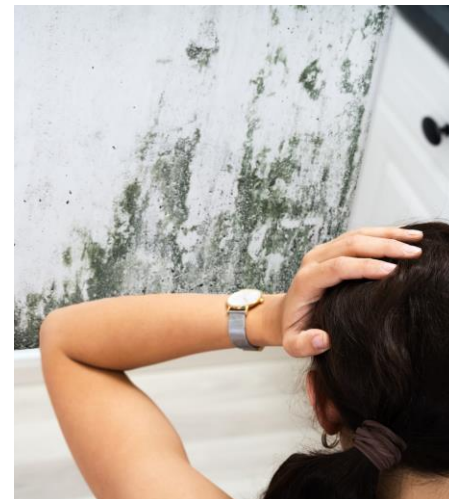
Prevención

- Limpie y seque las superficies húmedas antes de que transcurran 24 horas, y deseche los elementos que no pueden secarse.
- Para el secado, use ventiladores, aire acondicionado y deshumidificadores.

Para una limpieza segura

- Use guantes de goma, protección para los ojos, una camiseta de mangas largas, pantalones largos y una mascarilla N95.
- Abra las puertas y las ventanas.
- No es necesario que use lejía. Use jabón o detergente sin amoníaco. **NUNCA** mezcle la lejía con el amoníaco.

Para obtener más información sobre las inundaciones y el moho, visite bit.ly/floods_cdc.



Virus respiratorios

Manténgase al día con las vacunas y protéjase contra enfermedades graves con la vacuna actualizada contra la COVID-19.

La vacuna contra la COVID-19 se actualizó para brindar mayor protección contra la variante actual ómicron.

La vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VRS) puede prevenir una forma grave del VRS en bebés y adultos mayores de 60 años.

Las tres vacunas pueden colocarse al mismo tiempo, de forma segura.

Para evitar la propagación de virus respiratorios:

- **Quédese en su casa si está enfermo.**
- Si tiene algún síntoma, hágase la prueba de detección de COVID-19.

¿Tiene preguntas? 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.

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 VRS, visite bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.



Rincón de recursos de salud mental

[En Filadelfia, más de 1 cada 6 adultos han recibido el diagnóstico de un trastorno de salud mental.](#)

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

Para comunicarse con los servicios de salud mental y adicciones, llame al **888-545-2600**.

Disponible las 24 horas, todos los días. Se ofrecen servicios de interpretación.

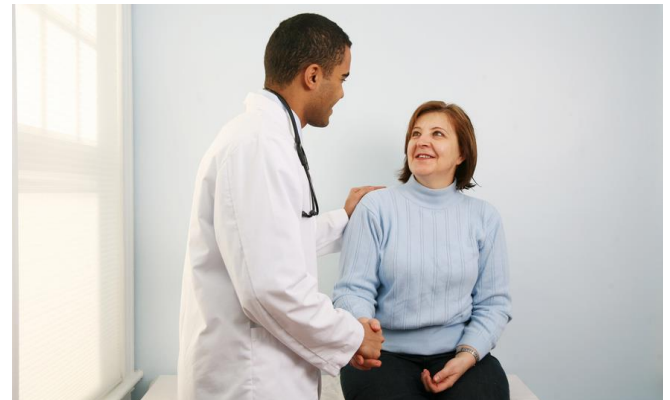
Puede encontrar una evaluación en línea y recursos gratuitos disponibles en HealthyMindsPhilly.org.

Busque un proveedor de atención médica

Es importante contar con un proveedor de atención primaria de confianza que le brinde ayuda para mantenerse sano, especialmente si tiene una enfermedad crónica.

Use el **Buscador de médicos de atención primaria** en www.phila.gov/primary-care para hallar servicios de atención médica gratuitos o de bajo costo.

Puede buscar por idioma, ubicación, especialidad, etc.



Estemos en contacto

Visite nuestro sitio web en bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo o 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 (CRPN)** en bit.ly/phlcommunityresponse.



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