

Preparación de Salud Pública

Boletín de noticias | Invierno de 2025



En este boletín de noticias puede esperar:

Consejos para la preparación de un kit de emergencia.

Cómo protegerse de las enfermedades respiratorias.

Recursos de salud mental.

Información sobre asistencia para servicios públicos.

Acerca de este boletín de noticias

Este boletín de noticias fue creado por el Programa de Preparación del Departamento de Salud Pública de Filadelfia con el fin de preparar mejor a los residentes para emergencias de salud pública, como tormentas severas, enfermedades infecciosas y más.

Este boletín de noticias está disponible en amárico, árabe, dari, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, swahili y vietnamita en bit.ly/CRPNnewsletter.

Solicite ejemplares impresos gratuitos



bit.ly/PHPMaterials



deje un mensaje en el teléfono 215-429-3016

¡No olvide inscribirse en ReadyPhiladelphia!

La Oficina de Manejo de Emergencias comparte información acerca del clima severo a través de correo electrónico gratuito y alertas de texto utilizando el sistema de notificación masiva de la Ciudad, ReadyPhiladelphia.

Las alertas están ahora disponibles en **once idiomas**: Inglés, francés, árabe, ruso, español, vietnamita, chino simplificado, criollo haitiano, portugués, swahili y lenguaje de signos americana.

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



Prepárese y prepare a sus seres queridos

Kit de suministros de emergencia

En esta temporada pueden producirse fuertes tormentas, cortes de electricidad u otras emergencias. Reúna suficientes suministros para usted y las personas con las que vive durante al menos **tres** días.

Aprovisione su botiquín con estos artículos

- Medicamentos
- Comida y agua
- Suministros para bebés y niños • Suministros para mascotas
- Teléfono móvil y cargador
- Linterna y silbato
- Dinero en efectivo
- Botiquín de primeros auxilios
- Copias de documentos importantes
- Radio a pilas y pilas de repuesto

Cuidado con los demás

La Oficina de Servicios para Personas sin Hogar enviará un equipo de ayuda a cualquier persona en la calle que necesite transporte a un refugio local u otros servicios para personas sin hogar.

215-232-1984 (disponible 24/7, 365 días)

Mantenga a salvo a las mascotas y a los animales de servicio

No es seguro dejar a las mascotas solas durante mucho tiempo. Si necesita salir de casa en caso de emergencia, busque un lugar seguro donde llevarlos.

¿Ve animales abandonados en la calle cuando hace mal tiempo? Llame al Equipo de Control y Cuidado de Animales.

267-385-3800 (disponible 24/7)

¿Toma medicamentos?

Tenga siempre a mano medicamentos para al menos una semana. Renueve sus recetas antes de que se agoten para estar preparado en caso de emergencia.

Completar una tarjeta de información sanitaria es una buena forma de llevar un registro de sus medicamentos, dosis y contactos médicos. Imprima una aquí [bit.ly /HealthInfoCard24](https://bit.ly/HealthInfoCard24) o pídanos que le enviemos algunas por correo en [bit.ly /PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).



Preparación económica

- ♦ **Empiece poco a poco:** añada uno o dos artículos, como comida enlatada o pilas, cada vez que vaya de compras. ¡Así, irá sumando sin arruinarse!
- ♦ **Use lo que tiene:** Revise su casa en busca de artículos que ya tenga, como linternas y mantas. Reutilizar objetos cotidianos puede ahorrarle dinero.
- ♦ **Compre con inteligencia:** busque artículos de primera necesidad en rebajas, descuentos y tiendas de todo a un dólar. Puede encontrar artículos básicos como artículos de primeros auxilios y alimentos no perecederos a precios asequibles.

Prepare su hogar



Ayuda para los servicios públicos

La asistencia para el pago de los servicios públicos y otros programas ayudan a pagar las facturas, cubrir las necesidades y reducir las posibilidades de problemas de salud y seguridad durante fenómenos meteorológicos extremos.

Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

Proporciona asistencia a personas mayores con bajos ingresos y a cuidadores.

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

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

Programas basados en los ingresos que estabilizan los hogares de las familias que se enfrentan a una crisis de vivienda.

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

BenePhilly

Ayuda individual para solicitar beneficios públicos.

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

Programas de Servicio Universal de PECO

Conozca todos los programas de asistencia de PECO. 1-800-774-7040 - bit.ly/PECOPrograms

Centros de Energía Vecinales

Aprenda a conservar la energía y solicite asistencia para el pago de facturas. Encuentre un centro de energía en: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Seguridad contra Incendios y Monóxido de Carbono (CO)

- ◆ **Instale detectores de humo y CO.** Asegúrese de que las pilas funcionan.
- ◆ **No utilice hornos de gas** para calentar su hogar. **Nunca bloquee los detectores de CO ni los detectores de humo** y no los desactive.

Los signos de intoxicación por CO pueden incluir dolor de cabeza, mareos, dolor en el pecho, náuseas o vómitos.

Si sospecha que ha sufrido una intoxicación por CO,

- ◆ salga inmediatamente y llame al 911 o al Centro de Toxicología al 1-800-222-1222.

¿Dónde conseguir detectores?

Detectores de humo gratuitos: Visite

- ◆ bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, llame al 3-1-1, o visite bit.ly/PHL311.

Detectores de CO gratuitos: llame al 3-1-1

- ◆ para consultar si están disponibles.

Los propietarios están obligados a proporcionar y mantener detectores de humo y deben proporcionar o reparar detectores de CO para los nuevos inquilinos.

Para obtener más información, visite bit.ly/COPHL o bit.ly/PHLFire.



El tiempo muy frío o las tormentas severas pueden afectar a su salud, especialmente si no tiene una calefacción adecuada o si se queda sin electricidad en casa.

Proteja su salud

Virus respiratorios

Enfermarse puede causar fiebre, escalofríos, tos, secreción nasal o dolor de cabeza. Manténgase protegido vacunándose.

- La vacuna antigripal se actualiza anualmente para proteger frente a las cepas que se prevé que sean las más comunes.
- La vacuna contra el COVID-19 se actualizó para proteger contra las variantes actuales este invierno.
- La inmunización contra el VRS ayuda a prevenir el VRS grave en bebés y adultos mayores de 60 años.

Es seguro recibir las tres vacunas al mismo tiempo.

Ayude a prevenir la propagación de los virus respiratorios

- Si tiene síntomas, hágase la prueba del COVID-19 y de la gripe, si es posible.
- Utilice mascarilla en lugares públicos concurridos.
- Quédese en su casa si se siente enfermo.

Busque atención médica gratuita o de bajo costo, incluso si no tiene seguro.

- phila.gov/primary-care

Encuentre más información sobre los virus respiratorios

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSV_PHL

¿Preguntas? Llame al Departamento de Salud Pública de Filadelfia al **215-685-5488**. Presione **2** para español; marque **3** para obtener interpretación en su idioma. Marque 711 para asistencia de TRS/TTY.

Recursos de salud mental

- No está solo.
- Llame 24 horas al día, 7 días a la semana (interpretación disponible).

Línea directa para crisis de salud mental

- 215-685-6440

Servicios de Salud Mental y Adicciones

- 888-545-2600

Revisión y recursos gratuitos en línea

- HealthyMindsPhilly.org

Más de 1 de cada 6 adultos en Filadelfia sufre una enfermedad mental diagnosticada.



Manténgase conectado

Visite nuestro sitio web



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach Solicite una sesión informativa o de capacitación.



Póngase en contacto con nosotros para solicitar copias de este boletín de noticias, realizar preguntas o plantear problemas con la traducción.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Deje un mensaje en el 215-429-3016

Regístrese en la Red de Socios de Respuesta Comunitaria (CRPN, por sus siglas en inglés).



bit.ly/phlcommunityresponse Obtenga

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

