

**Esté atento a los signos de trastornos relacionados con el calor**

## **AGOTAMIENTO POR CALOR**

### **Síntomas:**

- Sudoración intensa
- Dolor de cabeza
- Debilidad, fatiga, mareos
- Náuseas o vómitos



### **Qué debe hacer:**

- Llame a un médico si los síntomas duran más de una hora
- Vaya a un lugar que tenga acondicionador de aire
- Tome sorbos de agua fría
- Tome una ducha o un baño fríos



## **GOLPE DE CALOR**

### **Síntomas:**

- Temperatura corporal muy alta
- Confusión
- Dolor de cabeza pulsátil
- Náuseas
- Pérdida del conocimiento



**El golpe de calor es una emergencia. Llame al 911 si alguien presenta estos signos.**



## **Prepárese para pasar el calor en su casa**

### **Entrada del UESF**

#### **Centro de acceso a beneficios**

Obtenga información sobre beneficios estatales y federales, e inscríbese  
**215-814-6845 – [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)**

#### **Programa de Asistencia con los Servicios Básicos**

Servicios básicos en riesgo o cortados  
**215-814-6837 – [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)**

**Más recursos para el calor en**  
**[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)**

### **Community Response Partner Network**

Participe para recibir actualizaciones de advertencias por el calor y otras emergencias de salud pública.



Inscríbese en línea

**[bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)**

**Manténgase fresco este verano**

## **Mantente fresca, Filadelfia**



## **¿Lo sabía?**



## ¿Quién corre riesgo?

El clima muy caluroso es peligroso para todos. Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse:

- Los adultos de 65 años en adelante
- Los bebés y niños pequeños
- Las personas con una enfermedad crónica (como diabetes o cardiopatías)
- Las personas que se han quedado sin hogar
- Las personas que trabajan al aire libre
- Los atletas



El clima caluroso y húmedo también puede disminuir la calidad del aire.

Si tiene una afección respiratoria, por ejemplo, asma, quizás deba limitar el tiempo al aire libre.



### Línea para el calor de la Corporación de Filadelfia para Adultos Mayores (PCA)

Llame a la línea para el calor de la PCA y conozca recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.



Línea para el calor de la PCA:  
215-765-9040



## Qué puede hacer

### ✓ ANTÉNGASE FRESCO

- Permanezca en edificios que tengan un acondicionador de aire
- Evite la luz directa del sol
- Use ropa holgada y liviana



### MANTÉNGASE HIDRATADO



- Tome mucha agua, jugo de frutas y otros líquidos
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas

### MANTÉNGASE INFORMADO

- Reciba advertencias **GRATUITAS** de @PhilaOEM por emergencias y por el calor directamente en su teléfono. **Envíe READYPHILA** al **888-777** para inscribirse.
- Manténgase actualizado sobre el clima local



### CUIDE A LOS DEMÁS

- Controle el estado de los adultos mayores y los vecinos que están confinados en su casa
- Si ve a una persona que está sin hogar y necesita ayuda, **llame al 215-232-1984**
- Si cree que alguien tiene una emergencia médica, **llame al 911**

## Servicios de la ciudad

### Centros para refrescarse

Lugares para escaparse del calor y disfrutar un poco del aire acondicionado durante las emergencias por calor. Visite la biblioteca local gratuita o llame al 3-1-1 para hallar un centro para refrescarse cerca de su vivienda.

### Áreas con regaderas

Gratis, divertidas y seguras para disfrutar del agua este verano; ¡y Filadelfia tiene más de 90 áreas con regaderas! Encuentre una cercana: [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder)

### Piscinas públicas

Las piscinas son una parte muy apreciada del verano en la ciudad, y una gran forma de refrescarse, divertirse y mantenerse activo. Para conocer el horario de apertura de las piscinas, visite: [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr)



### 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.

Para ser una de las calles de juegos, llame al **(215) 685-2719** o visite [www.phila.gov/programs/playstreets/](http://www.phila.gov/programs/playstreets/)

