

Preparación de Salud Pública

Boletín | primavera 2025



En este boletín, puede esperar lo siguiente:

Información sobre
enfermedades
transmitidas por vectores.

Consejos de seguridad
en caso de condiciones
climáticas adversas.

Recursos de
salud mental.

Información sobre los
virus respiratorios: VSR,
gripe y COVID-19.

Acerca de este boletín

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, enfermedades infecciosas, y más.

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

Solicite copias impresas sin cargo.



bit.ly/PHPMaterials



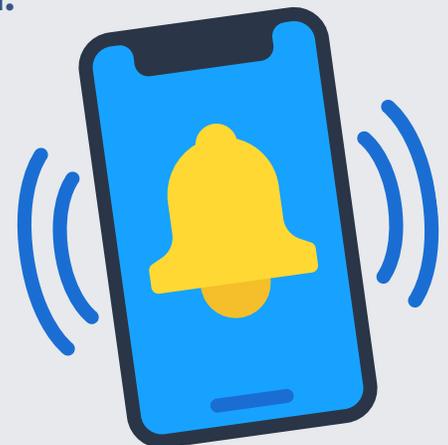
Deje un mensaje en el 215-429-3016.

Suscríbase a las alertas de ReadyPhiladelphia.

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.

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

Para recibir alertas de texto gratuitas, envíe un mensaje de texto a **READYPHILA** a **888-777** o inscríbese en bit.ly/ReadyPhila.



Mosquitos y garrapatas en Filadelfia

Enfermedades transmitidas por vectores



Las temperaturas más cálidas y otros factores climáticos, como inviernos más cortos y veranos más largos y calurosos, están generando condiciones que favorecen la proliferación de vectores como garrapatas y mosquitos, y facilitan la propagación de enfermedades.



Protéjase contra los mosquitos

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

Virus del Nilo Occidental

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



Prevención de las picaduras de mosquitos

- **Use repelente para insectos**
 - Para encontrar el repelente de insectos adecuado para usted, visite bit.ly/findrepellent.
 - Para obtener consejos de seguridad sobre cómo 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, como macetas, cubos o baños para pájaros, para impedir que los mosquitos se reproduzcan alrededor de su casa.

Protéjase contra las garrapatas

En Filadelfia, se sabe que las garrapatas transmiten la enfermedad de Lyme. La enfermedad de Lyme es una infección causada por un microbio que transportan las garrapatas. Las garrapatas suelen encontrarse en parques y patios con hierbas altas y entornos arbolados.

Prevención de las picaduras de garrapata

- Use un repelente aprobado por la EPA.
- Permanezca en el centro de los senderos.
- Tome una ducha y revise su cuerpo para confirmar que no haya garrapatas.

Eliminación de garrapatas

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

Dado que las garrapatas necesitan estar adheridas durante 36 horas para transmitir bacterias, eliminarlas en un plazo de 24 horas reducirá el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme.

Para obtener instrucciones detalladas sobre la eliminación de garrapatas, visite bit.ly/Safe_TickRemoval.

Busque atención médica de inmediato si no puede quitarse la garrapata o si tiene fiebre o una erupción roja y circular alrededor de la picadura.

Inundaciones en Filadelfia



El riesgo de inundaciones en Filadelfia está aumentando y se prevé que siga haciéndolo. Esto se debe al cambio climático y a la subida de las temperaturas que contribuyen al aumento del nivel del mar, hacen que las tormentas y las mareas ciclónicas sean más graves, y aumentan el nivel de las precipitaciones, factores que causan inundaciones y las empeoran. Estos cambios también aumentan los riesgos para la salud asociados a las tormentas intensas y las inundaciones.

Para 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 más información, visite bit.ly/MakeAGoBag.
- Regístrese en ReadyPhiladelphia para recibir alertas meteorológicas gratuitas enviando READYPHILA al 888-777 o en bit.ly/ReadyPhila.

Durante y después de una inundación

Evite las áreas inundadas.

- **NO** conduzca ni camine por carreteras inundadas.
- Tan solo 1 pie 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.
- **CIERRE** el suministro de 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 más información sobre las inundaciones y el moho, visite bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Proteja su salud

Virus respiratorios

Algunas enfermedades como **COVID-19, influenza o VRS** pueden causar fiebre, escalofríos, tos, secreción nasal o dolor de cabeza y contagiar a otras personas. Protéjase vacunándose.

La gripe aviar, o H5N1, es una infección vírica que se transmite principalmente por contacto con aves infectadas, aves de corral u otros animales. Aunque el riesgo de H5N1 en Filadelfia sigue siendo bajo, es importante ser precavido si se manipulan aves o se consumen productos como leche sin procesar que puedan ser portadores del virus.

Ayude a prevenir la propagación de virus respiratorios.

- Si tienes síntomas, hágase la prueba de COVID-19 y de la gripe, si es posible.
- Use mascarilla en espacios públicos concurridos.
- Permanezca en casa si se siente mal.
- Evite el contacto con aves o animales enfermos, especialmente en lugares como granjas interactivas.

Más información sobre los virus respiratorios.

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSV_PHL
- bit.ly/BirdFlu2025

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

- phila.gov/atención-primaria

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Salud Pública de Filadelfia: **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.

Recursos de salud mental

- No está solo.
- Puede comunicarse con nosotros las 24 horas del día, los 7 días a la semana (interpretación disponible).

Línea directa de crisis de salud mental

- 215-685-6440

Servicios de salud mental y adicciones

- 888-545-2600

Evaluación y recursos gratuitos en línea

- HealthyMindsPhilly.org

Más de 1 de cada 6 adultos de Filadelfia tiene un trastorno mental diagnosticado.



Manténgase conectado.

Visite nuestro sitio web.

 bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach

Solicite una mesa de recursos o formación.

Póngase en contacto con nosotros si desea recibir copias de este boletín, si tiene preguntas o problemas referidos a la traducción.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Deje un mensaje en el 215-429-3016.

Inscríbese en Community Response Partner Network (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

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

