

# Preparação para a saúde pública

## Boletim informativo | Verão de 2025




### Sobre este boletim informativo

Este boletim informativo foi criado pelo Programa de preparação para saúde pública para preparar melhor os moradores para emergências de saúde pública, como tempestades severas, doenças infecciosas e muito mais.

Este boletim informativo está disponível em amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli, vietnamita e inglês em [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

### Peça cópias impressas gratuitas.

 [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)

 Ou deixe uma mensagem em 215-429-3016.

### Neste boletim informativo você vai encontrar:

Doenças relacionadas ao calor.

Atividades refrescantes de verão.

Assistência de serviços públicos.

Recursos de saúde mental e informações sobre a COVID-19.

### Não deixe de se inscrever no ReadyPhiladelphia.

O Gabinete de Gerenciamento de Emergências (OEM) compartilha informações sobre situações climáticas extremas por meio de alertas gratuitos por e-mail e mensagens de texto usando o sistema de notificação em massa da cidade, o ReadyPhiladelphia.

Os alertas agora estão disponíveis em [onze idiomas](#): inglês, francês, árabe, russo, espanhol, vietnamita, chinês simplificado, crioulo haitiano, português, suaíli e língua de sinais americana.

Para receber alertas gratuitos por mensagem de texto, envie **READYPHILA** para **888-777** ou inscreva-se em [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Proteja-se e aos seus entes queridos

## Doenças relacionadas ao calor

Você sabia que um dia quente pode levar a problemas de saúde, mas dias quentes consecutivos podem ser ainda mais perigosos?

### Quem está em risco?

- Pessoas que vivem sozinhas.
- Pessoas sem acesso a ar condicionado no trabalho ou em casa.
- Adultos com 65 anos ou mais.
- Bebês e crianças pequenas.
- Pessoas que trabalham em ambientes externos.
- Pessoas com algumas deficiências e condições de saúde que dificultam o resfriamento de seu corpo.
- Pessoas em situação de rua.

## Esgotamento por calor

### Os sintomas podem incluir:

- suor intenso, dor de cabeça, fraqueza, cansaço, pulso rápido e fraco, tontura, náusea ou vômito.

### O que você precisa fazer:

- Descansar em um espaço com ar condicionado.
- Beber água fria.
- Colocar uma toalha fria no pescoço.
- Tomar um banho ou ducha fria.
- **Ligue para 911** ou procure atendimento médico se você estiver com **vômitos, se seus sintomas piorarem ou se durarem mais de uma hora.**

## Insolação

### Os sintomas podem incluir:

- dor de cabeça latejante, temperatura corporal muito alta (acima de 103 °F/39 °C), pele vermelha, quente e seca (sem suor), confusão, pulso rápido e forte, vômitos, inconsciência.

### O que você precisa fazer:

- A insolação é uma **emergência. Ligue para 911.**
- **NÃO** ofereça nada para a pessoa beber.

## Está CALOR na Filadélfia!

O calor extremo pode ser perigoso para pessoas e animais de estimação. Ele também pode causar interrupções nos serviços públicos. O calor extremo está ocorrendo com mais frequência devido à emergência climática.

Saiba como se preparar para eventos de calor extremo, obtenha dicas de segurança e recursos contra o calor em vários idiomas em [phila.gov/heat](https://phila.gov/heat).

## Linha de apoio da Corporação da Filadélfia para Envelhecimento (Philadelphia Corporation for the Aging, PCA)

**215-765-9040**

Ligue para obter assistência com refeições, pagamento de serviços públicos, dicas de segurança no calor e outros recursos.

Durante uma emergência de altas temperaturas, profissionais de enfermagem treinados estarão disponíveis para conversar sobre qualquer problema de saúde relacionado com o calor.

## Não se esqueça de seus animais de estimação e animais de serviço

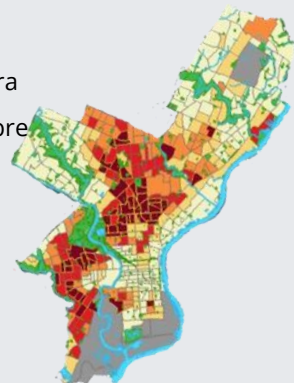
- Coloque os animais de estimação dentro de casa e não os deixe sozinhos por longos períodos.
- Ligue para o controle de animais no número **267-385-3800** se encontrar animais deixados do lado de fora.

## Índice de vulnerabilidade ao calor (HVI)

O **Índice de Vulnerabilidade ao Calor da Filadélfia (HVI)** mostra quais áreas estão mais vulneráveis ao calor extremo e os principais causadores de efeitos negativos para a saúde devido ao clima extremamente quente.

- Pesquise seu endereço no mapa para encontrar recursos e saber mais sobre por que a vulnerabilidade ao calor é diferente em diferentes pontos da Filadélfia.

Acesse o mapa interativo em [bit.ly/PHLHeatVImap](https://bit.ly/PHLHeatVImap).



# Fuja do calor neste verão

## Art Reach

*Ajudam todos a terem acesso a museus, teatros, jardins e patrimônios culturais em toda a Grande Filadélfia e Delaware.*

- O **Art Reach** oferece entrada de US\$2 para mais de 80 locais culturais na Filadélfia e Delaware para indivíduos que recebem assistência pública para alimentação ou benefícios médicos.
  - Encontre locais participantes em [art-reach.org](http://art-reach.org) ou ligue para **267-515-6720**.
- Os seguintes museus oferecem entrada GRATUITA com um cartão EBT ou ACCESS para até 4 adultos. Menores de 18 anos não pagam:
  - Please Touch Museum
  - Philadelphia Art Museum
  - UPenn Museum of Archeology and Anthropology
  - Eastern State Penitentiary History Site
- Por meio do programa Estudantes em Museus na Filadélfia (Students at Museums in Philly, STAMP), qualquer estudante do ensino médio da Filadélfia pode visitar 20 museus e patrimônios culturais GRATUITAMENTE. Acesse [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Centros de refrigeração

- Visite sua biblioteca local em qualquer horário quando ela estiver aberta para se refrescar no ar condicionado.
- Durante uma emergência de calor, mais locais serão abertos com horas estendidas.
- Ligue para **3-1-1** para encontrar um centro de refrigeração perto de você ou acesse [bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL).

## Parque de fontes de água

- Os parques de fontes de água são uma forma livre, divertida e segura de aproveitar a água neste verão.
- A Filadélfia tem mais de 90 parques de fontes de água!
- Ligue para **3-1-1** para encontrar um perto de você ou acesse [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder).



## Piscinas públicas

- Grátis e aberto a todos.
- 60 piscinas espalhadas pela cidade, com elevadores de acessibilidade disponíveis em 13 piscinas.
- Acesse [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) para obter a programação detalhada, informações de acesso, além de aulas e eventos gratuitos.

## Playstreets

- Todos os dias da semana durante o verão, sua rua pode ser fechada para oferecer refeições gratuitas às crianças do bairro e permitir que elas brinquem ao ar livre.
- Moradores podem solicitar o bloqueio do trânsito em suas ruas.
- As Playstreets acontecem durante o verão das 10 a.m. às 4 p.m.
- Para solicitar que sua rua se torne uma Playstreet ligue para **(215) 685-2719** ou acesse [phila.gov/ programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



# Prepare-se para dias quentes

## Moradia e outros recursos

Proteja-se e fuja do calor ficando em casa neste verão.

### Fundo de Serviços de Emergência Públicos (Utility Emergency Services Fund, UESF)

Gerenciamento de atendimento de saúde, assistência financeira, oficinas educacionais e muito mais.

215-972-5170 - [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### UESF Utility Assistance Program

Serviços de utilidade pública ameaçados ou interrompidos.

215-814-6837 - [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

## BenePhilly

Suporte gratuito e individual para solicitação de benefícios públicos.

844-848-4376 - [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

### Centros de energia dos bairros (Neighborhood Energy Centers, NEC)

Informações sobre como economizar nos serviços públicos e ajudar a pagar as contas de energia. Acesse [bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs).

## Vírus respiratórios

Doenças respiratórias ainda estão circulando, ajude a impedir que elas se espalhem.

- Mantenha suas vacinas em dia.
- Se você tiver sintomas, faça o teste para COVID-19, se possível.
- Use máscara em locais públicos aglomerados.
- Fique em casa se estiver sentindo-se doente.
- Acesse [bit.ly/Get\\_vaccinated](http://bit.ly/Get_vaccinated)

Encontre atendimento médico gratuito ou de baixo custo, mesmo que você não tenha seguro.

- [phila.gov/primary-care](http://phila.gov/primary-care)

Perguntas? Ligue para o Departamento de Saúde Pública da Filadélfia pelo número **215-685-5488**. Pressione **2** para espanhol; pressione **3** para tradução no seu idioma. Ligue para 711 para o Serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).

## Recursos de saúde mental

- Você não está sozinho.
- Atendimento 24 horas por dia, 7 dias por semana (interpretação disponível).

### Linha direta para crise de saúde mental

- 215-685-6440

### Serviços de dependência e saúde mental

- 888-545-2600

### Triagem on-line gratuita e recursos

- [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

Mais de 1 em cada 6 adultos na Filadélfia foi diagnosticado com um problema de saúde mental.




## Mantenha-se conectado


Acesse nosso site.

 [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

Peça uma tabela de recursos ou treinamento.

Entre em contato conosco para obter cópias deste boletim informativo, no caso de dúvidas ou de problemas com a tradução.

 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

 Ou deixe uma mensagem em 215-429-3016.

Inscreva-se na Rede Comunitária de Parceiros de Resposta (Community Response Partner Network, CRPN).

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

Obtenha informações essenciais sobre saúde pública e compartilhe com a família, os amigos e os vizinhos.

