

# Boletín de preparación de salud pública

## | Verano 2025



### Sobre este boletín

El Programa de Preparación de Salud Pública creó este boletín para preparar mejor a los residentes ante emergencias de salud pública, como tormentas intensas, brotes de enfermedades, etc.

Este boletín está disponible en amhárico, árabe, darí, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili, vietnamita e inglés en [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

**Solicite copias impresas sin cargo.**



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



Deje un mensaje en el 215-429-3016.

### En este boletín encontrará lo siguiente:

Enfermedades relacionadas con el calor.

Actividades para refrescarse en verano.

Ayuda para pagar los servicios públicos.

Recursos de salud mental e información sobre la COVID-19.

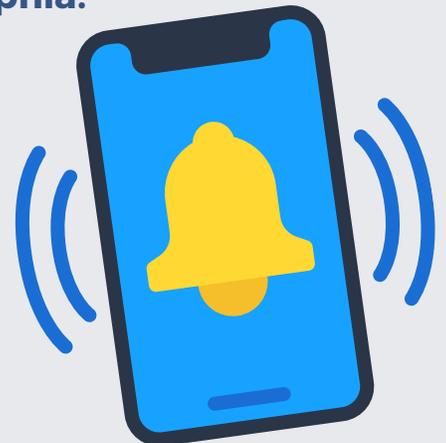
### ¡Recuerde suscribirse a las alertas de ReadyPhiladelphia!

La Oficina de Manejo de Emergencias comparte información sobre condiciones climáticas adversas a través de alertas gratuitas por correo electrónico y mensaje 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, suajili y lenguaje de señas americano.

Para recibir alertas gratuitas por mensaje de texto, envíe la palabra **READYPHILA** por mensaje de texto al

**888-777** o suscríbese en [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Protéjase y proteja a sus seres queridos

## Enfermedades relacionadas con el calor

¿Sabía que un día de calor puede provocar problemas de salud, pero que varios días seguidos de calor pueden ser aún más peligrosos?

### ¿Quién está en riesgo?

- Las personas que viven solas.
- Las personas que no tienen acceso a un aire acondicionado en el trabajo o el hogar.
- Los adultos mayores de 65 años.
- Los bebés y los niños más chicos.
- Las personas que trabajan afuera.
- Las personas que tienen alguna discapacidad o afección médica que dificulte el enfriamiento del cuerpo.
- Las personas que no tienen hogar.

## Agotamiento por calor

### Los síntomas pueden incluir:

- Sudoración intensa, dolor de cabeza, debilidad, cansancio, pulso rápido pero débil, mareos, náuseas o vómitos.

### Qué debe hacer:

- Descansar en un lugar con aire acondicionado.
- Beber agua fresca.
- Colocarse una toalla humedecida con agua fría en el cuello.
- Tomar una ducha o un baño con agua fría.
- **Llame al 911** o busque asistencia médica si tiene **vómitos o si sus síntomas empeoran o duran más de una hora.**

## Insolación

### Los síntomas pueden incluir:

- Dolor de cabeza punzante, temperatura corporal muy alta (más de 103 °F), piel enrojecida, caliente y seca (sin transpiración), confusión, pulso rápido pero débil, vómitos, pérdida del conocimiento.

### Qué debe hacer:

- La insolación es una **emergencia. Llame al 911.**
- **NO** le ofrezca ninguna bebida a la persona.

## ¡Hace CALOR afuera, Filadelfia!

El calor extremo puede ser peligroso para las personas y las mascotas. También puede provocar interrupciones en los servicios públicos. El calor extremo es cada vez más frecuente debido a la emergencia climática.

Aprenda a estar preparado para eventos de calor extremo y obtenga consejos de seguridad sobre el calor y recursos en diversos idiomas en [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat).

## Línea de ayuda de Philadelphia Corporation for the Aging

**215-765-9040**

Llame para pedir asistencia con comidas, pago de servicios públicos, consejos de seguridad sobre el calor y otros recursos.

Durante una emergencia de calor, el personal de enfermería capacitado estará disponible para hablar sobre cualquier problema de salud relacionado con el calor.

### No se olvide de sus mascotas y animales de servicio

- Entre a las mascotas y no las deje solas durante largos periodos.
- Llame al control de animales, **267-385-3800**, para que asistan a los animales que han quedado al aire libre.

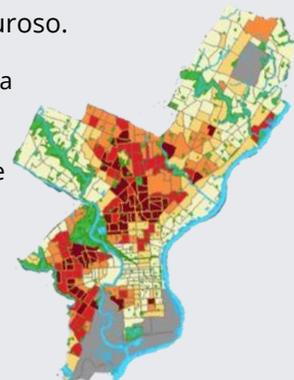
## Índice de vulnerabilidad al calor (HVI)

El **índice de vulnerabilidad al calor (HVI) de Filadelfia** muestra qué zonas son más vulnerables al calor extremo y los factores clave que provocan efectos negativos en la salud debido al clima extremadamente caluroso.

- Busque su dirección en el mapa para encontrar recursos y aprender más sobre por qué la vulnerabilidad ante el calor es diferente en diversos lugares de Filadelfia.

Visite el mapa interactivo en

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



# Este verano manténgase fresco

## Art Reach

*Ayude a otras personas a acceder a museos, cines, jardines y sitios culturales en el área metropolitana de Filadelfia y Delaware.*

- **Art Reach** ofrece acceso por \$2 a más de 80 sitios culturales en Filadelfia y Delaware para personas que reciben asistencia pública para alimentos o beneficios médicos.
  - Encuentre las ubicaciones participantes en [art-reach.org](http://art-reach.org) o llame al **267-515-6720**.
- Los siguientes museos ofrecen entrada GRATUITA con una tarjeta EBT o ACCESS para un máximo de 4 adultos (los niños menores de 18 años entran gratis):
  - Please Touch Museum
  - Philadelphia Art Museum
  - UPenn Museum of Archeology and Anthropology
  - Eastern State Penitentiary History Site
- A través de Students at Museums in Philly (STAMP), cualquier estudiante de escuelas secundarias de Filadelfia puede visitar 20 museos y sitios culturales de forma GRATUITA. Visite [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Centros para refrescarse

- Visite la biblioteca local cuando esté abierta para refrescarse con el aire acondicionado.
- Durante una emergencia de calor, habrá más ubicaciones abiertas con horario extendido.
- Llame al **3-1-1** para buscar un centro para refrescarse cercano o visite [bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL).

## Parques de chorros de agua

- Los parques de chorros de agua son una forma gratuita, divertida y segura de disfrutar del agua este verano.
- ¡Filadelfia tiene más de 90 parques de chorros de agua!
- Llame al **3-1-1** para encontrar uno cercano o visite [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder).



## Piscinas públicas

- Gratuitas y abiertas a todo público.
- Hay 60 piscinas en toda la ciudad, con elevadores en piscinas en 13 de ellas.
- Visite [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) para obtener un cronograma detallado, acceso a la información, y clases y eventos gratuitos.

## Programa Playstreets

- 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.
- Los residentes pueden solicitar que se cierre la calle para que no ingrese el tránsito.
- El Programa Playstreets se lleva a cabo en verano, de 10 a. m. a 4 p. m.
- Para postularse en el Programa Playstreets, llame al **(215) 685-2719** o visite [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



# Prepárese para los días calurosos

## Vivienda y otros recursos

Manténgase seguro y fresco en casa este verano.

### Fondo de Servicios de Emergencia para el Pago de los Servicios Públicos (UESEF)

Administración de casos, ayuda financiera, talleres educativos y más.

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

### Programa de Ayuda para los Servicios Públicos UESF

Servicios públicos en peligro o cortados.

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

### BenePhilly

Apoyo individualizado y gratuito para solicitar prestaciones públicas.

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

### Centros de asistencia con los servicios públicos

Información sobre cómo ahorrar en servicios públicos y ayuda para pagar facturas de energía. Visite [bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs).

## Virus respiratorios

Las enfermedades respiratorias siguen circulando; ayude a prevenir la propagación.

- Manténgase al día con sus vacunas.
- Si tiene síntomas, hágase la prueba para la COVID-19, si es posible.
- Use una mascarilla en espacios públicos donde haya mucha gente.
- Quédese en su hogar si se siente enfermo.
- Visite [bit.ly/Get\\_vaccinated](http://bit.ly/Get_vaccinated)

Encuentre atención médica gratuita o a bajo costo, incluso si no tiene seguro.

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

¿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.

## Recursos de salud mental

- No está solo.
- Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana (servicios de interpretación disponibles).

### Línea directa para crisis de salud mental

- 215-685-6440

### Servicios de salud mental y adicciones

- 888-545-2600

### Evaluación y recursos gratuitos en línea

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

Más de 1 de cada 6 adultos en Filadelfia tiene una condición de salud mental diagnosticada.



## Manténgase conectado

Visite nuestro sitio

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

Solicitar una tabla de recursos o entrenamiento.

Contáctenos si desea obtener copias impresas de este boletín o si tiene preguntas o problemas referidos a la traducción.

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

 Deje un mensaje en el 215-429-3016.

Suscríbase en Community Response Partner Network (CRPN).

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

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

