



## Enfermedades relacionadas con el calor

### Agotamiento por calor

#### Síntomas:

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

#### Qué debe hacer:

- Llame al médico si los síntomas duran más de una hora.
- Vaya a un espacio con aire acondicionado.
- Tome agua fresca.
- Tome una ducha o baño con agua fresca.

### Golpe de calor

#### Síntomas:

- Temperatura corporal muy elevada
- Confusión
- Dolores de cabeza muy intensos
- Náuseas
- Desmayos

**Los golpes de calor son considerados como una emergencia. Si alguien presenta estos síntomas llame al 911.**



## Prepárese para los días calurosos en el interior

### Fondo de servicios de emergencia para servicios públicos (UESF)

Centro de acceso a beneficios Front Door

Obtenga más información sobre los beneficios estatales y federales e inscríbese.  
215-814-6845 – BAC@uesfacts.org

Programa de asistencia para servicios públicos  
Servicios públicos suspendidos o en riesgo de ser suspendidos.

215-814-6837 – utility@uesfacts.org

Acceda a más recursos para enfrentar el calor en:

**[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)**

## ¡Permanezcamos conectados!

### Red de socios de respuesta comunitaria

Obtenga información básica sobre la salud pública y compártala con familiares, amigos y vecinos.

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



# ¡GÁNELE AL CALOR!

*Consejos básicos para mantenerse fresco en Filadelfia durante el verano*



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

# ¿Quiénes corren peligro?

El calor es un peligro que afecta a todos. **Algunas personas son más propensas a enfermarse:**

- Adultos mayores de 65 años
- Bebés y niños pequeños
- Personas con enfermedades crónicas (como diabetes, cardiopatías, etc.)
- Personas sin hogar
- Personas que trabajan al aire libre o sin aire acondicionado
- Deportistas

*El clima caluroso y húmedo también puede disminuir la calidad del aire. Si tiene alguna enfermedad respiratoria, como asma, tal vez deba reducir el tiempo que pasa al aire libre.*

## Línea de emergencias por el calor de la Corporación para adultos mayores de Filadelfia (PCA) ☎

Consejos de seguridad ante el calor y recursos de enfermeros capacitados durante emergencias declaradas por el calor. Llame al **215-765-9040**.



## Qué puede hacer

### Manténgase informado

- Reciba avisos de calor y emergencias GRATIS de @PhilaOEM directamente en su teléfono. Envíe un mensaje de texto con la palabra **READYPHILA** al **888-777** para suscribirse.
- Manténgase al tanto del clima local y la calidad del aire.

### Manténgase fresco

- Quédese en lugares con aire acondicionado.
- Evite la luz solar directa.
- Use ropa ligera y holgada.

### Manténgase hidratado

- Beba mucha agua, jugo y otros líquidos.
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas.

### Cuide de los demás

- Compruebe cómo están las personas mayores y los vecinos que no pueden salir de casa.
- Si ve a alguien sin hogar que necesita ayuda, llame al **215-232-1984**.

**Si cree que alguien tiene una urgencia médica, llame al 911.**

## Servicios municipales



### Refugios contra el calor

Son lugares para escapar del calor y disfrutar de un poco de aire acondicionado durante las emergencias por calor. Para encontrar un refugio contra el calor, llame al **3-1-1** o visite [bit.ly/PHLHeatSafety](https://bit.ly/PHLHeatSafety)



### Zonas de juegos acuáticos

Son formas gratuitas, divertidas y seguras de disfrutar del agua este verano. En Filadelfia tenemos más de 90 zonas. Para encontrar una cercana, visite: [bit.ly/SpraygroundFinder](https://bit.ly/SpraygroundFinder)



### Piscinas públicas

Las piscinas son una forma estupenda de refrescarse, divertirse y mantenerse activo. Para consultar el calendario de apertura de las piscinas, visite [bit.ly/PublicPoolFinder](https://bit.ly/PublicPoolFinder)



### Programa Playstreets

Cada día entre semana durante el verano, su calle puede cerrarse para ofrecer comidas gratuitas a los niños del vecindario y permitirles jugar al aire libre. ¡Solicite que su calle sea parte del programa! Llame al **215-685-2719** o visite [bit.ly/PHLPlaystreets](https://bit.ly/PHLPlaystreets).