

Preparación de Salud Pública

Boletín informativo | Otoño de 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Acerca de este boletín informativo

El Programa de Preparación de Salud Pública elaboró este boletín informativo con el fin de preparar mejor a los residentes para emergencias de salud pública, como tormentas intensas, enfermedades infecciosas, etc.

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

Solicite copias impresas gratuitas.



bit.ly/PHPMaterials



Deje un mensaje en el 215-429-3016.

En este boletín informativo encontrará lo siguiente:

Información sobre enfermedades respiratorias.

Orientación sobre vacunas y salud.

Información sobre asistencia con los servicios públicos.

Recursos de salud mental y atención médica primaria.

¡No olvide inscribirse en 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 están ahora disponibles en **once idiomas**: inglés, francés, árabe, ruso, español, vietnamita, chino simplificado, criollo haitiano, portugués, swajili y lengua de señas estadounidense.

Para recibir alertas gratuitas por mensaje de texto, envíe la palabra **READYPHILA** por mensaje de texto al **888-777** o inscríbese en bit.ly/ReadyPhila.



Protéjase y proteja a sus seres queridos

Enfermedades respiratorias

Las enfermedades respiratorias son virus que afectan al sistema respiratorio, como la nariz, la garganta y, en ocasiones, los pulmones.

¿Quiénes corren el riesgo de padecer enfermedades graves?

- Adultos mayores de 65 años.
- Bebés y niños menores de 5 años.
- Personas con un sistema inmunitario debilitado.
- Personas con discapacidades.
- Personas con determinadas afecciones crónicas.
- Mujeres embarazadas.

Los síntomas de los virus respiratorios son los siguientes:

- Fiebre, escalofríos, tos, goteo nasal, dolor de cabeza, fatiga, etc.

Busque atención médica o llame al 9-1-1 si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar, dolor en el pecho, mareos, confusión, convulsiones, fiebre alta, fiebre o tos que mejora, pero vuelve a aparecer o empeora.

Cómo se propagan los virus

- Los virus respiratorios se propagan por el aire, cuando una persona infectada estornuda, tose o habla y alguien inhala las partículas del virus de esa persona.
- Los virus también pueden propagarse cuando una persona toca objetos o superficies con partículas del virus y, a continuación, se toca los ojos, la nariz o la boca.
- Los virus pueden propagarse antes de que una persona infectada comience a tener síntomas, lo que se denomina propagación asintomática.

Los virus tienden a propagarse más en otoño e invierno debido a los siguientes motivos:

- Mayor cantidad de personas que se reúnen en interiores debido al clima frío.
- Viajes y reuniones por las fiestas.
- El aire más frío y seco facilita la propagación de los virus.

Prepárese para la temporada de virus respiratorios

Estrategias básicas de prevención



Vacunación



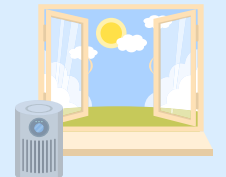
Higiene



Tratamiento



Permanencia en casa y prevención de la propagación



Medidas para conseguir un aire más limpio

Precauciones adicionales para prevenir enfermedades



Mascarillas



Pruebas

Utilice estrategias adicionales en los siguientes casos:

- ✓ Cuando muchas personas de su comunidad se enferman o no están vacunadas.
- ✓ Cuando haya estado expuesto recientemente, esté enfermo o se esté recuperando de una enfermedad.
- ✓ Cuando usted o las personas que lo rodean corren el riesgo de padecer una enfermedad grave.

Orientación sobre vacunas y salud

La vacunación es la mejor **protección**.

Las vacunas son la forma más segura de crear inmunidad frente a un virus y reducir las probabilidades de contraer una enfermedad grave.

Hable con su proveedor de atención médica sobre las vacunas que necesita esta temporada.

Vacuna contra la gripe

- La vacuna contra la gripe se actualiza cada año para proteger frente a las cepas o los tipos de gripe que se espera que sean comunes o peligrosos ese año. Obtenga más información en bit.ly/FluPHL.
- Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años.

Vacuna contra la COVID-19

- Todas las personas mayores de 6 meses pueden recibir una vacuna actualizada contra la COVID-19.
- Es especialmente importante que una persona se vacune contra la COVID-19 si cumple con alguna de las siguientes características:
 - Tiene más de 65 años
 - Está embarazada, en período de posparto o de lactancia
 - Tiene un alto riesgo de padecer COVID-19 grave o está en contacto estrecho con alguien que tiene alto riesgo de padecer COVID-19 grave
 - Tiene entre 6 y 23 meses de edad o nunca ha recibido la vacuna contra la COVID-19
- Obtenga más información en www.phila.gov/COVID.

Inmunización contra el VRS

- Todos los adultos mayores de 75 años, así como los adultos mayores de 50 años con mayor riesgo de padecer una enfermedad grave por VSR, deben recibir una sola dosis de la vacuna contra el VSR.
- Los bebés menores de 8 meses cuyos padres biológicos no hayan recibido la vacuna contra el VSR deben recibir una dosis de anticuerpos monoclonales contra el VSR en su primera temporada de VSR.
- Las mujeres embarazadas deben vacunarse para prevenir que su bebé contraiga la enfermedad.
- Obtenga más información en bit.ly/RSVvaxPHL.

GUÍA ACTUALIZADA SOBRE LA COVID-19, LA GRIPE Y EL VRS

SI SE SIENTE MAL

Si presenta síntomas, hágase la prueba inmediatamente.

Puede volver a sus actividades habituales cuando, durante al menos 24 horas, se presenten las siguientes situaciones:

- sus síntomas estén mejorando en general; Y
- no tenga fiebre sin tomar medicamentos antifebriles.

Cuando vuelva a sus actividades habituales, tome **precauciones adicionales durante los 5 días siguientes**.

Considere la posibilidad de hacerse la prueba antes de entrar en contacto con alguien que tenga un alto riesgo de padecer una enfermedad respiratoria grave, especialmente si tiene síntomas.

SI ESTÁ EXPUESTO A UN VIRUS RESPIRATORIO

Vigile sus síntomas y tome precauciones adicionales durante 1 o 2 semanas.

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta, especialmente si corre el riesgo de padecer una enfermedad grave.

Si da positivo en la prueba de un virus respiratorio, pero no tiene síntomas, tome precauciones adicionales durante 5 días.

Proteja su salud

Virus respiratorios

¡Evite el contagio!

- Manténgase al día con las vacunas.
- Quédese en casa si se siente mal.
- Si tiene síntomas, hágase la prueba de COVID-19 y gripe con la prueba combinada Flowflex Plus.
 - Visite bit.ly/COVIDResourceHubs para conocer los lugares en los que puede obtener pruebas gratuitas y otros artículos.

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

- Visite phila.gov/primary-care

¿Tiene alguna pregunta? 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 servicios de interpretación en su idioma.
- Marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY.

Asistencia para servicios públicos y vivienda

Manténgase seguro en casa este otoño e invierno.

Fondo de Servicios de Emergencia para el Pago de los Servicios Públicos (UESF)

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

215-972-5170 - uesfacts.org

Línea de consultoría telefónica de Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

PCA ofrece apoyo e información durante emergencias por frío extremo.

215-765-9040

BenePhilly

Apoyo individualizado y gratuito para solicitar prestaciones públicas.

800-994-5537 - 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.

Recursos de salud mental

- No está solo.
- Póngase en contacto las 24 horas del día, los 7 días de la semana (se ofrecen servicios de interpretación).

Línea nacional de ayuda para suicidios y crisis

- Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8

Servicios de salud mental y abuso de sustancias

- 888-545-2600

Evaluación y recursos gratuitos en línea

- HealthyMindsPhilly.org

En Filadelfia, más de 1 de cada 6 adultos padece un trastorno de salud mental diagnosticado.



Manténgase conectado

Visite nuestro sitio web.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Solicite una tabla de recursos o capacitación.



Póngase en contacto con nosotros para obtener copias de este boletín informativo o si tiene preguntas o problemas con relación a la traducción.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Deje un mensaje en el 215-429-3016.

Inscríbase en Community Response Partner Network (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

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

