

Preparación de Salud Pública

Boletín informativo | Invierno de 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

En este
boletín informativo,
encontrará lo siguiente:

Consejos para armar un kit
de emergencias.

Información sobre asistencia
con los servicios públicos.

Recursos de salud mental.

Información sobre cómo
cuidarse de las
enfermedades respiratorias.

Acerca de este boletín informativo

El Departamento del Programa de Preparación de Salud Pública de Filadelfia 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 215-683-0806.

¡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 ahora están 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 inscríbase en bit.ly/ReadyPhila.



Prepárese usted y prepare a sus seres queridos

Kit de suministros de emergencia

Esta temporada podría haber tormentas intensas, cortes de electricidad u otras emergencias. Reúna la cantidad suficiente de suministros como para que les duren a usted y a las personas con las que convive al menos **tres** días.

Visite bit.ly/PHLEmergencyPlanning para ver una lista completa de lo que debe incluir en el kit.

Use una Tarjeta de Información sobre la Salud para registrar medicamentos, equipo médico y contactos importantes.

Puede imprimir una en bit.ly/HealthInfoCard24 o solicitar una por correo en bit.ly/PHPGuidance.

Cuide a los demás

La Oficina de Servicios para Personas sin Hogar enviará un equipo de extensión comunitaria a cualquier persona que esté en la calle y que necesite transporte a un refugio local u otros servicios.

215-232-1984 (disponible las 24 horas del día/los 7 días de la semana)

Mantenga la seguridad de las mascotas y los animales de servicio

No es seguro dejar a las mascotas solas durante mucho tiempo. Si necesita salir de su hogar durante una emergencia, busque un lugar seguro para llevarlas.

¿Ve animales que están afuera durante condiciones climáticas adversas?

Llame al Equipo de Control y Cuidado de Animales.

267-385-3800 (disponible las 24 horas del día/los 7 días de la semana)

Encuentre comidas gratuitas cerca de usted

Visite phila.gov/food.

Busque por dirección para hallar:

- Comida para su casa
- Sitios de comidas para adultos mayores
- Sitios de comida para estudiantes
- No es necesario presentar identificación ni prueba de ingresos



Preparación económica

- **Comience de a poco.** Agregue uno o dos artículos, como alimentos enlatados o baterías, cada vez que haga las compras. Podrá sumar elementos sin que afecte su presupuesto.
- **Use lo que ya tiene.** Revise su hogar para ver los suministros que ya tiene, como linternas y mantas. Reutilizar artículos cotidianos puede ahorrarle dinero.
- **Compre con inteligencia.** Busque ofertas, descuentos y tiendas de “todo por un dólar” para los artículos esenciales de emergencia. Puede encontrar productos básicos, como suministros de primeros auxilios y alimentos no perecederos, a precios accesibles.

Prepare su hogar

Asistencia con los servicios públicos

Los programas de asistencia con los servicios públicos y otra clase de programas ayudan a gestionar facturas, a cubrir necesidades básicas y a mantenerse seguro en su hogar durante condiciones climáticas extremas u otras emergencias.

Corporación para la Tercera Edad de Filadelfia (PCA, por sus siglas en inglés)

La PCA ofrece servicios para adultos mayores de bajos ingresos y cuidadores, lo que incluye información sobre recursos para mantenerse seguros durante el clima frío.
215-765-9040 — bit.ly/pca-accessing-services.

Fondo de Servicios de Emergencia de Servicios Públicos (UESF, por sus siglas en inglés)

Ofrece información sobre programas basados en ingresos y apoyo para estabilizar la vivienda de las familias que se enfrentan a una crisis de vivienda.
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org.

BenePhilly

Conecta a personas con apoyo personalizado no basado en los ingresos para solicitar beneficios públicos.
1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/.

Centros de Asistencia con los Servicios Públicos

Sepa cómo conservar la energía eléctrica y solicite ayuda para el pago de las facturas. Encuentre un Centro de Asistencia con los Servicios Públicos en bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters.

Llame al **311** para recibir asistencia y recursos que mantengan su casa confortable durante el invierno.

Seguridad contra incendios y monóxido de carbono (CO)

El monóxido de carbono (CO) es un gas invisible e inodoro que puede causar enfermedades graves o incluso la muerte, especialmente si se acumula en ambientes interiores. Para evitar la intoxicación por monóxido de carbono:

- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono.
- No utilice el horno a gas para calentar su casa.
- Nunca bloquee ni desactive los detectores de monóxido de carbono o de humo.

Los signos de intoxicación por monóxido de carbono incluyen dolor de cabeza, mareos, dolor de pecho, náuseas y vómitos.

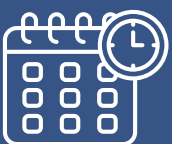
Si sospecha intoxicación por monóxido de carbono, salga al exterior de inmediato y llame al **911** o al Centro de Control de Intoxicación al **1-800-222-1222**.

¿Dónde obtener detectores?

- Detectores de humo gratuitos: Visite bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, llame al **311** o visite bit.ly/PHL311.
- Detectores de monóxido de carbono gratuitos: Llame al **311** para verificar la disponibilidad.

Los propietarios deben proporcionar detectores de humo y mantenerlos, y deben proporcionar o reparar los detectores de monóxido de carbono para los nuevos inquilinos.

Para obtener más información, visite bit.ly/COPHL o bit.ly/PHLFire.



Revise las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono cada seis meses.

Proteja su salud

Virus respiratorios

La mayoría de las personas presenta fiebre, escalofríos, tos, goteo nasal o dolor de cabeza al contraer un virus respiratorio, pero algunas personas pueden enfermarse gravemente o incluso morir. Esta temporada, para protegerse, vacúnese.

- La vacuna contra la gripe se actualiza cada año para proteger frente a las cepas que se espera que sean las más comunes.
- La vacuna contra la COVID-19 se actualiza para proteger contra las variantes o tipos actuales del virus.
- La vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VRS) ayuda a prevenir una forma grave del virus respiratorio en bebés y adultos mayores de 60 años.

Las tres vacunas pueden colocarse al mismo tiempo, de forma segura.

Evite el contagio de virus respiratorios.

- Si tiene síntomas, hágase la prueba de COVID-19 y de la gripe, si es posible.
- Utilice una mascarilla en espacios públicos concurridos.
- Quédese en casa si se siente mal.

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

- phila.gov/primary-care

Encuentre más información sobre virus respiratorios.

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

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

Recursos de salud mental

Póngase en contacto las 24 horas del día, los 7 días de la semana (se ofrecen servicios de interpretación).

Línea directa por crisis de salud mental

- 215-685-6440

Servicios de salud mental y por adicciones

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988.

Evaluación y recursos gratuitos en línea

- HealthyMindsPhilly.org



No está solo.

ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA.

Manténgase conectado

Visite nuestro sitio web.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

- Solicite una tabla de recursos o capacitación.
- Solicite materiales educativos gratuitos en diversos idiomas.



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 215-683-0806.

Inscríbese en Community Response Partner Network (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

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