

Preparación para la salud pública

Boletín informativo | Primavera de 2026



Sobre este boletín

Este boletín fue creado por el Programa de Preparación del Departamento de Salud Pública de Filadelfia para preparar mejor a los residentes ante emergencias de salud pública, como tormentas severas, enfermedades infecciosas y más.

Este boletín está disponible en amhárico, árabe, darí, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, polaco, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili, vietnamita e inglés en bit.ly/CRPNnewsletters.

Solicite copias impresas gratuitas.



bit.ly/PHPMaterials



Deje un mensaje al 215-683-0806.

En este boletín, encontrará:

Información sobre enfermedades transmitidas por vectores.

Consejos de seguridad para condiciones climáticas adversas.

Recursos de salud mental.

Información sobre virus respiratorios: RSV, gripe y COVID-19.

¡No olvide registrarse 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 ya 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 de texto gratuitas, envíe el mensaje **READYPHILA** al **888-777** o regístrese en phila.gov/ready.



Mosquitos y garrapatas en Filadelfia



Las temperaturas más cálidas debido al cambio climático están acortando los inviernos y alargando los veranos calurosos. Esto ayuda a que los vectores, como las garrapatas y los mosquitos, prosperen y propaguen enfermedades.



Protéjase contra los mosquitos

Los mosquitos son comunes en climas cálidos. La mayoría de las picaduras simplemente provocan picazón, pero algunas pueden propagar gérmenes que lo enferman.

Use repelente de insectos

Para saber cuál es el mejor repelente para usted, visite bit.ly/findrepellent.

Para conocer los consejos sobre cómo aplicar repelente en niños, visite bit.ly/repellent_safety_tips.

Elimine el agua

Vacíe o cubra el agua estancada en macetas, cubetas o baños para pájaros para evitar que los mosquitos se reproduzcan cerca de su casa.

Cúbrase

Use mangas largas, pantalones largos y calcetines para prevenir picaduras.

Los mosquitos en Filadelfia pueden portar el virus del Nilo Occidental.

- La mayoría de las personas infectadas no enfermarán, pero algunas pueden desarrollar fiebre y síntomas parecidos a los de la gripe. En casos excepcionales, pueden presentar inflamación o hinchazón del cerebro.

Las personas mayores de 50 años son las que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave y de morir.

- Si usted o algún familiar presenta dolores de cabeza, debilidad o fatiga sin explicación aparente, consulte con su médico de atención primaria.

Para obtener más información sobre los mosquitos y el virus del Nilo Occidental, visite bit.ly/FightTheBitePhilly.

Protéjase contra las garrapatas

Las garrapatas en Filadelfia pueden transmitir la enfermedad de Lyme. Esta infección proviene de gérmenes que tienen las garrapatas. Por lo general, se encuentran garrapatas en parques, patios con pasto alto o áreas boscosas.

Prevenga las picaduras de garrapatas

- Use repelentes aprobados por EPA.
- Permanezca en el centro de los senderos.
- Revísese el cuerpo y la ropa al regresar.



Quite la garrapata al instante o dentro de las 24 horas. Una garrapata necesita permanecer adherida entre 24 y 72 horas para transmitir la enfermedad de Lyme a los humanos.

Cómo quitarlas

- Use pinzas de punta fina para tirar hacia arriba de la cabeza de la garrapata con presión constante.
- Limpie el área con alcohol o agua y jabón.

Para obtener instrucciones sobre cómo quitar las garrapatas, visite bit.ly/Safe_TickRemoval.

Busque atención médica de inmediato si no puede quitar la garrapata o si presenta fiebre o un sarpullido circular rojo.

Inundaciones en Filadelfia

El riesgo de inundaciones en Filadelfia está aumentando y es probable que siga creciendo.

El cambio climático provoca niveles del mar más altos, tormentas más fuertes y lluvias intensas. Esto da como resultado inundaciones más frecuentes y mayores riesgos para la salud, incluidos problemas respiratorios relacionados con el moho, enfermedades transmitidas por vectores y lesiones relacionadas con las tormentas.

Cómo prepararse para una inundación

- Mantenga una radio AM/FM que funcione con baterías sintonizada en una emisora local.
- Arme un bolso de emergencia. Para obtener más información, visite bit.ly/MakeAGoBag.
- Regístrese en **ReadyPhiladelphia** para recibir alertas meteorológicas gratuitas enviando el mensaje READYPHILA al 888-777 o en phila.gov/ready.



Prevención

- Limpie y seque las superficies mojadas en un plazo de 24 horas. Desheche los artículos que no puedan secarse.
- Para secar su casa, use ventiladores, aires acondicionados o deshumidificadores.

Limpieza segura

- Use guantes de goma, protección para los ojos, una camiseta de mangas largas, pantalones largos y una mascarilla N95.
- Abra las puertas y las ventanas.
- No necesita usar lejía. Use un detergente o jabón sin amoníaco. **NUNCA** mezcle lejía con amoníaco.

Para obtener más información sobre inundaciones y moho, visite bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Qué hacer durante y después de una inundación

Evite las aguas de inundación. Pueden contener gérmenes dañinos, químicos y basura.

- **NO** conduzca ni camine por carreteras inundadas.
 - Tan solo 30 cm de aguas turbulentas ya son suficientes para arrastrar un auto.
- Lávese las manos si entra en contacto con el agua de la inundación.
- **CIERRE** el gas y el agua y desconecte la electricidad si su casa se inunda.

Si se corta la luz

- Deseche los alimentos si el refrigerador ha estado apagado por más de cuatro horas.
- Reemplace los medicamentos que necesitan estar refrigerados.

Si ve cables caídos del tendido eléctrico o siente olor a gas, llame a la línea de emergencia de PECO al 1-800-841-4141.

Prevención de moho y limpieza

El moho puede provocar irritación en los ojos y la piel, además de reacciones alérgicas.

Si tiene asma, el moho puede provocar ataques de asma.

Para obtener más información sobre inundaciones, visite bit.ly/PWDFlood.

Proteja su salud

Virus respiratorios

Continúan propagándose durante la primavera. Manténgase protegido vacunándose.

Ayude a prevenir la propagación de virus respiratorios.

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

Encuentre más información sobre virus respiratorios.

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

Gripe aviar

La gripe aviar, o H5, es una infección viral que se propaga principalmente por el contacto con aves silvestres, aves de corral u otros animales. En Filadelfia, el riesgo para los humanos es bajo, pero aun así es importante tomar precauciones.

- No toque aves o animales enfermos o muertos.
- Lávese las manos después de visitar granjas o zoológicos interactivos.
- Para obtener más información, visite bit.ly/BirdFlu2025.

Atención primaria

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

- phila.gov/primary-care

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Salud Pública de Filadelfia al **215-685-5488**. Presione **2** para español; presione **3** para interpretación en su idioma. Marque 711 para asistencia de TRS/TTY.

Recursos de salud mental

Busque ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana (interpretación disponible).

Línea de prevención del suicidio y crisis

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Evaluaciones en línea y recursos gratuitos

- HealthyMindsPhilly.org



Usted no está solo.

PEDIR AYUDA ESTÁ BIEN.

**Manténgase
conectado**





Visite nuestro sitio web.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Solicite una mesa de recursos o capacitación.

Contáctenos para obtener copias de este boletín, hacer preguntas o informar problemas con la traducción.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Deje un mensaje al 215-683-0806.

Regístrese en la Red de Socios de Respuesta Comunitaria (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

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