



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:

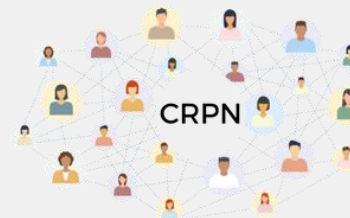
phila.gov/heat

¡Permanezcamos conectados!

Red de socios de respuesta comunitaria

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

 bit.ly/CRPNnewsletters



¡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



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



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



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.