

Lista de verificación para vecinos y líderes de la cuadra

Use la lista de verificación para identificar quiénes tienen más probabilidades de enfermarse, cómo ayudar a sus vecinos a mantenerse frescos y qué recursos están disponibles durante episodios de calor extremo.

Para obtener más información sobre cómo protegerse del calor extremo, visite www.phila.gov/heat.

¿Quiénes corren mayor riesgo?

Algunos de sus vecinos pueden ser más propensos a enfermarse durante episodios de calor extremo, y algunos pueden tener múltiples factores de riesgo:

- | | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Las personas que trabajan afuera | <input type="checkbox"/> Personas que precisan ayuda domiciliaria |
| <input type="checkbox"/> Personas sin hogar | <input type="checkbox"/> Los adultos mayores |
| <input type="checkbox"/> Atletas | <input type="checkbox"/> Los bebés y los niños más chicos |
| <input type="checkbox"/> Personas sin aire acondicionado | <input type="checkbox"/> Personas gestando |
| <input type="checkbox"/> Las personas que viven solas | <input type="checkbox"/> Personas con algunas afecciones médicas crónicas |

¿Cómo puede hacer un seguimiento de sus vecinos?

Cuando visite a sus vecinos, observe cómo mantienen una temperatura aclimatada y evitan que sus casas se calienten demasiado:

- El vecino vive solo y conoce al menos a una persona que puede visitarlo durante momentos de calor extremo.
- El vecino viste ropa holgada, hecha de tela absorbente (por ejemplo, algodón).
- El vecino se mantiene hidratado y bebe agua fresca o jugo de frutas durante todo el día. Nota: La cafeína, el alcohol y las bebidas azucaradas pueden causar deshidratación.
- El vecino intenta no realizar actividades al aire libre durante los días de calor extremo.
- El vecino evita usar el horno o la estufa cuando hace mucho calor, ya que esto puede aumentar la temperatura en el hogar.
- El vecino cierra las cortinas o baja las persianas durante la parte más calurosa del día (normalmente de 10:00 a 16:00) para bloquear la luz solar directa y evitar que suba la temperatura en el hogar.
- El vecino abre las ventanas cuando hace más frío afuera que adentro para ayudar a regular la temperatura interior.
- El vecino tiene acceso a un ventilador eléctrico para ayudar a circular el aire fresco. Nota: Los ventiladores no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor frente a temperaturas superiores a 95 °F.
- El vecino tiene acceso a un aire acondicionado en funcionamiento. Usar aire acondicionado es la mejor manera de mantenerse a salvo y con buena salud.
- El vecino usa frecuentemente el aire acondicionado.
- El vecino tiene acceso al aire acondicionado, pero no lo usa. Les consultó las razones y conversó sobre alternativas para facilitar el acceso al aire acondicionado, tales como recibir ayuda con los costos de servicios públicos o trasladarse a otro lugar.
- El vecino tiene acceso a un método de transporte para ir a otro lugar cuando hace mucho calor, si no tienen aire acondicionado. En caso afirmativo, ¿a dónde?:
 - La casa de un familiar o amigo que tenga aire acondicionado.
 - Una biblioteca, un centro para personas de la tercera edad u otro espacio público con aire acondicionado.
 - Otra ubicación: _____
- El vecino tiene un plan para acceder a la otra forma de refrigeración en caso de que se produzca un corte de luz en su hogar.
- El vecino conoce la ubicación del refugio climático más cercano y cómo comprobar si está abierto durante una ola de calor extrema. (Llame al 311 o visite bit.ly/PHLHeatSafety).

¿Cuáles son los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor?

La exposición al calor extremo puede provocar enfermedades de gravedad en algunas personas y empeorar algunas afecciones crónicas. Verifique si su vecino o ser querido presenta alguno de los siguientes signos y síntomas de alguna enfermedad relacionada con el calor y actúe en consecuencia.

Golpe de calor

- Temperatura corporal muy elevada (103 °F o superior)
- Confusión
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza punzante
- Náuseas
- Mareo
- Pérdida del conocimiento

El golpe de calor es una emergencia. Llame al 911.

Agotamiento por calor

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y pegajosa
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres
- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza
- Desmayo

Refrésquelo de inmediato y busque atención médica si la persona no se siente mejor después de una hora.

¿Cómo puede realizar una planificación para mantener a sus vecinos a salvo?

Con el fin de proteger la salud y el bienestar de sus vecinos durante el verano, verifique que los miembros de su comunidad tengan un plan, se mantengan al día con la información y difundan recursos acerca de los servicios

- Regístrese en **Ready Philadelphia**: Para recibir alertas de texto gratuitas en su teléfono sobre emergencias y condiciones climáticas extremas, envíe un mensaje de texto con la palabra "**ReadyPhila**" al **888-777**. Las alertas ya están disponibles en once idiomas.
- Inscríbese en la Red de Socios de Respuesta Comunitaria del PDPH en bit.ly/CRPNnewsletters para recibir notificaciones cuando la ciudad declare una emergencia sanitaria por calor y detalles sobre emergencias de salud pública en Filadelfia. Durante una emergencia sanitaria por calor extremo, se activan los siguientes servicios:
 - La **Philadelphia Corporation for Aging's Heatline** está disponible para recibir llamadas. Los residente de Filadelfia pueden llamar al **(215) 765-9040** para obtener consejos de seguridad y hablar con profesionales médicos sobre temas de salud.
 - Los **refugios climáticos** gestionados por la ciudad permanecen abiertos con horario extendido. Los refugios climáticos son espacios públicos con aire acondicionado, como bibliotecas, centros para personas mayores y centros recreativos. Llame al **311** o visite bit.ly/PHLHeatSafety para conocer las ubicaciones de los refugios climáticos.
 - La compañía eléctrica de Filadelfia, PECO, **suspende los cortes de suministro**. Durante la vigencia de la Emergencia Sanitaria por Ola de Calor, PECO no cortará el suministro eléctrico a los hogares de los clientes por facturas impagas.

- Converse con sus vecinos sobre las enfermedades relacionadas con el calor y las medidas de seguridad frente al calor.
- Repase los factores de riesgo asociados con las enfermedades relacionadas con el calor. Antes o durante épocas de calor extremo, conviene controlar con frecuencia a los miembros de la comunidad que presenten estos factores de riesgo, especialmente a aquellos que viven solos.
- Informe a los vecinos cuando se pronostiquen temperaturas extremadamente altas.
- Proporcione a los vecinos materiales educativos, incluso el folleto sobre el calor del PDPH, disponible en bit.ly/PHPmaterials.
- Al comienzo de la temporada, proporcione a los vecinos datos sobre asistencia en el pago de servicios, para que estén en condiciones de cubrir los gastos de aire acondicionado. Ofrezca el folleto de asistencia de servicios públicos para el verano, disponible en bit.ly/PHPmaterials.