

# Preparación en materia de salud pública

## Boletín informativo | Verano de 2026



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

### Acerca de este boletín informativo

Este boletín informativo fue creado por el Programa de Preparación para la Salud Pública con el fin de preparar mejor a los residentes para emergencias de salud pública, como tormentas severas, enfermedades infecciosas y más.

Este boletín está disponible en amárico, árabe, dari, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, polaco, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili, vietnamita e inglés en [bit.ly/CRPNnewsletters](https://bit.ly/CRPNnewsletters).

**Solicite copias impresas gratuitas.**



[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)



Deje un mensaje al 215-683-0806.

### En este boletín informativo encontrará:

Información sobre cómo prepararse para los eventos de verano.

Orientación para prevenir la propagación de enfermedades.

Ayuda para vivienda y servicios públicos.

Recursos para la salud mental y el acceso a los alimentos.

### ¡No olvide registrarse en ReadyPhiladelphia!

La Oficina de Gestión de Emergencias comparte información sobre emergencias y condiciones meteorológicas adversas mediante alertas gratuitas por correo electrónico y mensajes de texto mediante el 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 lengua de señas americana.

Para recibir alertas de texto gratuitas, envíe un mensaje de texto **READYPHILA** al **888-777** u obtenga más información en [phila.gov/ready](https://phila.gov/ready).





# Mantenerse seguro en eventos al aire libre

## ¡Hace MUCHO calor afuera en Filadelfia!

Si va a asistir a eventos al aire libre este verano, como partidos de la Copa del Mundo, el Festival de Aficionados de la FIFA, Wawa Welcome America, el Roots Picnic o algún evento comunitario, planifíquelo con antelación. Protéjase del calor extremo, el aire de mala calidad y las enfermedades.

## Manténgase informado

Para recibir alertas gratuitas específicas sobre la Copa Mundial de la FIFA, envíe un mensaje de texto con la palabra **CupPHL** al **888-777**. Los dispositivos deben estar registrados con un número de teléfono de Estados Unidos para recibir mensajes de texto.

Para obtener más información sobre seguridad y planificación de eventos, visite [bit.ly/OEMEventSafetyBlog](http://bit.ly/OEMEventSafetyBlog).

## Prepárese para la situación climática

Antes de salir, compruebe la temperatura y la calidad del aire para evaluar el riesgo.

- **Calor extremo:** Las temperaturas superiores a 90°F por 3 días o más pueden ser peligrosas, especialmente con alta humedad.
- **Humedad:** La alta humedad dificulta que el cuerpo se enfríe.
- **Calidad del aire:** Una buena calidad del aire es vital para la salud. Los contaminantes pueden dañar el corazón y los pulmones con el tiempo. Consulte el panel de control de Breathe Philly en [phila.gov/breathephilly](http://phila.gov/breathephilly) antes de ir.

**Consejo:** También puede consultar la temperatura real y la sensación térmica, la calidad del aire y los niveles de humedad en un solo lugar, en la aplicación meteorológica de su teléfono.

## Qué llevar si sale al aire libre:

- Agua
  - **Nota:** Se permiten botellas de plástico vacías, transparentes y reutilizables de hasta un litro (33,8 oz) en el estadio.
- Ropa ligera y absorbente
- Protector solar (SPF 30 o superior, etiquetado como “de amplio espectro”)
- Un sombrero o con protección del sol
- Medicamentos necesarios (mantenga la insulina en un lugar fresco; evite la exposición directa al sol de los inhaladores)
- Repelente de insectos aprobado por la EPA
- Una lista de medicamentos, afecciones, información personal y contactos de emergencia.
  - Use nuestra Tarjeta de Información de Salud para llevar un registro: [bit.ly/HealthInfoCard24](http://bit.ly/HealthInfoCard24).

## Cúidese de las enfermedades relacionadas con el calor

**Conozca los síntomas del agotamiento por calor y del golpe de calor.** Actúe con rapidez si presenta síntomas.

Visite [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat) para obtener una lista de síntomas.

### Agotamiento por calor

Refréscase e hidrátase inmediatamente. Si los síntomas no mejoran después de una hora, busque atención médica.

### Golpe de calor

El golpe de calor es una emergencia. **Llame al 911** inmediatamente y diríjase a un espacio con aire acondicionado.



# Protéjase y proteja a los demás de enfermarse

## Prevenga la propagación de enfermedades.

Ayude a protegerse a sí mismo y a los demás tomando medidas sencillas para prevenir la propagación de enfermedades.

### Puntos claves:

- Quéedese en casa y aléjese de los demás si se siente enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón o use desinfectante para manos.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con la parte interna del codo o el hombro.
- Use una mascarilla en espacios públicos concurridos si comienza a sentirse mal, si se está recuperando de una enfermedad o si ha estado cerca de personas enfermas.

## Obtenga atención médica

Acceder a la atención médica puede resultar confuso, por lo que es importante saber dónde, cuándo y cómo buscar atención médica cuando sea necesario.

**En caso de emergencia médica:** Llame al **911** para solicitar una ambulancia o acuda a la sala de urgencias más cercana.

**Para atención médica no urgente,** acuda a un centro de atención de urgencias.

## Si nos visita desde fuera de los EE. UU.

La atención médica en Estados Unidos no es universal. Lamentablemente, es posible que tenga que pagarlo de su propio bolsillo.

El seguro médico de viaje suele cubrir las visitas al médico, los servicios de urgencias o la sala de emergencias, así como los medicamentos recetados si fueran necesarios. Consulte su póliza para confirmar si tiene cobertura.

## Protéjase contra los mosquitos

Los mosquitos son comunes en climas cálidos. La mayoría de las picaduras solo causan picazón, pero algunas pueden transmitir gérmenes que lo pueden enfermar.

### Cúbrase

- Use mangas largas, pantalones largos y calcetines para evitar las picaduras.

### Use repelente de insectos

- Use un repelente de insectos aprobado por la EPA.
  - Los repelentes con un 20%-30% de DEET son los más eficaces y seguros para niños y mujeres embarazadas.
  - El 20% Picaridin es menos grasoso y huele mejor que el DEET.

Para encontrar el repelente de insectos adecuado para usted, visite [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent).

## Los mosquitos en Filadelfia pueden transmitir 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.
- Si experimenta dolores de cabeza, debilidad o fatiga sin causa aparente, consulte a un médico.

Para más información, visite [bit.ly/FightTheBitePhilly](https://bit.ly/FightTheBitePhilly).

# Recursos para la preparación en materia de salud pública

## Recursos fundamentales

### Fondo de Servicios de Emergencia para Empresas de Servicios Públicos (UESF)

Programa de subvenciones para servicios públicos y estabilización de viviendas.

215-814-6845 — [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### BenePhilly

Conecta a las personas con servicios de apoyo individualizados, sin tener en cuenta sus ingresos, para ayudarles a solicitar prestaciones públicas.

1-844-848-4376 — [phila.gov/programs/benephilly](http://phila.gov/programs/benephilly)

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

Consejos y recursos sobre seguridad ante el calor. Llame al 215-765-9040.

## Índice de vulnerabilidad al calor

El Índice de Vulnerabilidad al Calor (HVI) de Filadelfia muestra qué áreas son las más calurosas y las más frías, y cuáles son las más vulnerables a los efectos negativos para la salud durante el calor extremo. Visite el mapa interactivo en [bit.ly/PhilaHVI](http://bit.ly/PhilaHVI).

## Atención primaria

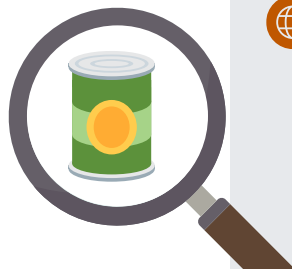
Encuentre atención médica gratuita o de bajo costo, incluso si no tiene seguro médico. Visite [phila.gov/primary-care](http://phila.gov/primary-care).

¿Tiene alguna pregunta? Llame al Departamento de Salud Pública de Filadelfia al 215-685-5488. Pulse 2 para español; pulse 3 para interpretación en su idioma. Marque el 711 para obtener asistencia TRS/TTY.

## Encuentra comida gratis cerca

Visite [phila.gov/food](http://phila.gov/food).

- No se requiere identificación ni comprobante de ingresos.



## Recursos de salud mental

Contáctanos 24/7 (servicio de interpretación disponible).

### Línea de ayuda para el suicidio y las crisis

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988

### Exámenes y recursos gratuitos en línea

- [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)



**No está solo.**

**PEDIR AYUDA ESTÁ BIEN.**


## Esté conectado


Visite nuestro sitio web.

 [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

Solicite un cuadro de recursos o de capacitación.

**Póngase en contacto con nosotros para obtener copias de este boletín informativo, para cualquier pregunta o si tiene algún problema con la traducción.**

 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

 Deje un mensaje al 215-683-0806.

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

 [bit.ly/CRPNnewsletters](http://bit.ly/CRPNnewsletters)

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

