

Preparação em Saúde Pública Newsletter | Verão de 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Sobre esta newsletter

Esta newsletter foi criada pelo Public Health Preparedness Program (Programa de Preparação em Saúde Pública) para ajudar os moradores a lidar melhor com emergências de saúde pública, como tempestades severas, doenças infecciosas e muito mais.

Esta newsletter está disponível em amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, polonês, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli, vietnamita e inglês em bit.ly/CRPNnewsletters.

Solicite cópias impressas gratuitas.



bit.ly/PHPMaterials



Deixe uma mensagem no número 215-
683-0806.

Nesta newsletter, será possível encontrar:

Informações sobre como se preparar para eventos de verão.

Orientações para prevenir a propagação de doenças.

Auxílio com moradia e serviços públicos.

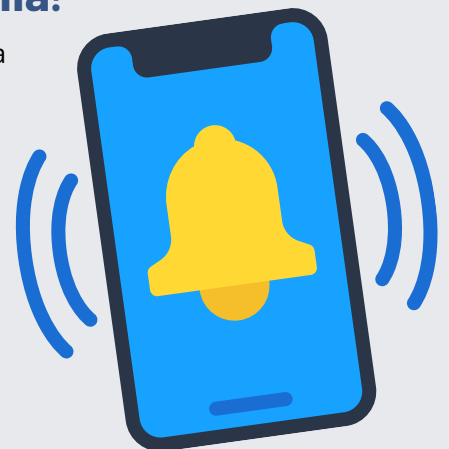
Informações e apoio em saúde mental e acesso à alimentação.

Não deixe de se inscrever no ReadyPhiladelphia!

O Office of Emergency Management (Gabinete de Gestão de Emergências) envia informações sobre emergências e eventos climáticos severos por meio de alertas gratuitos por e-mail e SMS, utilizando o sistema de notificações do Governo, o ReadyPhiladelphia.

Atualmente, os alertas estão disponíveis em [onze idiomas](#): Inglês, francês, árabe, russo, espanhol, vietnamita, chinês simplificado, crioulo haitiano, português, suaíli e língua americana de sinais.

Para receber alertas gratuitos por mensagem de texto, envie **READYPHILA** para **888-777** ou saiba mais em phila.gov/ready.





Como manter a segurança em eventos ao ar livre

Está MUITO quente lá fora, Filadélfia!

Se pretende participar de eventos ao ar livre neste verão, como os jogos da Copa do Mundo, o FIFA Fan Festival, o Wawa Welcome America, o Roots Picnic ou um evento comunitário, planeje tudo com antecedência. Proteja-se do calor extremo, da má qualidade do ar e de doenças.

Mantenha-se informado

Para receber alertas gratuitos sobre a Copa do Mundo FIFA, envie **CupPHL** para **888-777**. Para receber mensagens de texto, o dispositivo deve estar registrado com um número de telefone dos Estados Unidos.

Para obter mais informações sobre segurança e planejamento de eventos, acesse bit.ly/OEMEventSafetyBlog.

Prepare-se para as condições climáticas

Antes de sair de casa, consulte a temperatura e a qualidade do ar para avaliar os riscos.

- **Calor extremo:** Temperaturas acima de 32°C (90°F) por três dias ou mais podem ser perigosas, especialmente quando há alta umidade.
- **Umidade:** A alta umidade dificulta o resfriamento do corpo.
- **Qualidade do ar:** A boa qualidade do ar é fundamental para a saúde. Poluentes podem prejudicar o coração e os pulmões ao longo do tempo. Antes de sair, consulte o painel Breathe Philly (Respira Filadélfia) em phila.gov/breathephilly

Dica: Também é possível verificar a temperatura real e a sensação térmica, a qualidade do ar e os níveis de umidade no aplicativo de previsão do tempo do seu celular.

O que levar para eventos ao ar livre:

- Água
 - **Importante:** é permitido entrar nos estádios com garrafas plásticas reutilizáveis, transparentes e vazias, com capacidade de até um litro (33,8 oz.).
- Roupas leves e respiráveis
- Protetor solar (FPS 30 ou superior, com proteção de “amplo espectro”)
- Chapéu ou outra forma de proteção contra o sol
- Medicamentos necessários (mantenha a insulina refrigerada; evite expor inaladores diretamente ao sol)
- Repelente de insetos aprovado pela Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos (EPA, pela sigla em inglês)
- Uma lista com medicamentos, condições de saúde, informações pessoais e contatos de emergência
 - Use nosso Health Information Card (Cartão de Informações de Saúde) para manter tudo anotado: bit.ly/HealthInfoCard24.

Esteja atento às doenças relacionadas com o calor

Saiba identificar os sinais de exaustão pelo calor e insolação.

Aja rapidamente se apresentar sintomas.

Acesse phila.gov/heat para consultar uma lista de sintomas.

Exaustão pelo calor

Esfrie o corpo imediatamente e hidrate-se. Procure atendimento médico se os sintomas não melhorarem após uma hora.

Insolação

A insolação é uma emergência médica. **Ligue para 911** imediatamente e vá para um local com ar-condicionado.

A photograph of a person with long, light-colored dreadlocks, seen from behind, with their arms raised in a peace sign gesture. They are wearing a brown t-shirt and a grey mesh vest. The background shows a crowded outdoor event, possibly a festival or concert, with other people and trees visible under a bright sky.

Proteja você e outras pessoas de doenças

Previna a propagação de doenças

Proteja você e outras pessoas adotando medidas simples para evitar a propagação de doenças.

Pontos importantes:

- Se não estiver se sentindo bem, fique em casa e evite contato com outras pessoas.
- Lave sempre as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.
- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar usando a parte interna do cotovelo ou o ombro.
- Use máscara em locais públicos e cheios se começar a se sentir doente, estiver se recuperando de uma doença ou tenha tido contato com pessoas doentes.

Procure atendimento médico

Acessar serviços de saúde pode gerar dúvidas, por isso é importante saber onde, quando e como procurar atendimento médico quando necessário.

Em caso de emergência médica: Ligue para **911** para pedir uma ambulância ou vá ao pronto-socorro mais próximo.

Para atendimento médico não emergencial, procure um centro de atendimento de urgência.

Se estiver em visita aos EUA

Nos Estados Unidos, nem todas as pessoas têm acesso garantido à assistência médica. Infelizmente, é preciso pagar do próprio bolso.

O seguro viagem com cobertura de saúde geralmente cobre consultas médicas, atendimentos de urgência ou pronto-socorro, além de medicamentos prescritos, se necessário. Verifique sua cobertura para confirmar o que está incluído.

Proteja-se contra mosquitos

Os mosquitos são comuns em climas quentes. A maioria das picadas causa apenas coceira, mas algumas podem transmitir germes que provocam doenças.

Proteja-se cobrindo o corpo

- Use mangas longas, calças compridas e meias para evitar picadas.

Use repelente de insetos

- Use um repelente de insetos registrado na EPA.
 - Repelentes com 20% a 30% de DEET são mais eficazes e seguros para crianças e gestantes.
 - A picaridina a 20% é menos oleosa e tem cheiro mais agradável do que o DEET.

Para encontrar o repelente adequado, acesse bit.ly/findrepellent.

Os mosquitos na Philadelphia podem transmitir o vírus do Nilo Ocidental.

- A maioria das pessoas infectadas não apresenta sintomas, mas algumas podem ter febre e sintomas semelhantes aos da gripe. Em casos raros, pode ocorrer inflamação ou inchaço do cérebro.
- Se tiver dores de cabeça sem explicação, fraqueza ou fadiga, procure atendimento médico.

Para obter mais informações, acesse bit.ly/FightTheBitePhilly.

Informações e apoio de Preparação em Saúde Pública

Informações e apoio essenciais

Utility Emergency Services Fund (UESF, Fundo de Emergência para Serviços Essenciais)

Programa de auxílio para contas de serviços públicos e moradia.

215-814-6845 – uesfacts.org

BenePhilly

Encaminha pessoas para apoio individualizado, independentemente da renda, para ajudar na solicitação de benefícios públicos.

1-844-848-4376 – phila.gov/programs/benephilly

Linha de apoio para o calor da Philadelphia Corporation for Aging (PCA, Corporação da Filadélfia para a População Idosa)

Dicas, informações e apoio para segurança no calor. Ligue para 215-765-9040.

Índice de Vulnerabilidade ao Calor

O Heat Vulnerability Index (HVI, Índice de Vulnerabilidade ao Calor) da Filadélfia indica quais áreas são mais quentes, mais frescas e mais vulneráveis a impactos negativos na saúde durante ondas de calor extremo. Acesse o mapa interativo em bit.ly/PhilaHVI.

Cuidados de saúde básicos

Encontre atendimento médico gratuito ou de baixo custo, mesmo se não tiver seguro de saúde. Acesse phila.gov/primary-care.

Perguntas? Ligue para Philadelphia Department of Public Health (Departamento de Saúde Pública da Filadélfia) no número 215-685-5488. Pressione 2 para espanhol; pressione 3 para interpretação no seu idioma. Ligue 711 para atendimento a pessoas com deficiência auditiva ou de fala (TRS/TTY).

Encontre alimentos gratuitos perto de você

Acesse phila.gov/food.

- Não é necessário apresentar documento de identidade ou comprovante de renda.



Informações e apoio sobre saúde mental

Atendimento disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana (com intérprete disponível).

Linha de apoio em crises e prevenção ao suicídio

- Ligue ou envie um SMS para 988

Informações e apoio online gratuitos

- HealthyMindsPhilly.org



**Você não está sozinho.
PEDIR AJUDA É IMPORTANTE.**


Conecte-se


Acesse nosso site.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Solicite apoio com materiais informativos ou treinamento.

Entre em contato conosco para receber cópias desta newsletter, tirar dúvidas ou relatar problemas com a tradução.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Deixe uma mensagem no número 215-683-0806.

Inscreva-se na **Community Response Partner Network (CRPN, Rede de Parceiros de Resposta Comunitária)**.

 bit.ly/CRPNnewsletters

Receba informações essenciais de saúde pública para compartilhar com familiares, amigos e vizinhos.

