



## Seguridad Alimentaria

### ¿Qué son enfermedades transmitidas por los alimentos?

Se puede enfermar por comer o beber algo que ha sido contaminado por gérmenes. Comida puede ser contaminada en la fabrica o tienda, o por contacto con gérmenes encima de superficies o manos sucias.

Estos son gérmenes que le pueden enfermar:

- Salmonella y Campylobacter (tipos de bacteria)
- Hepatitis A y Norovirus (tipos de virus)
- Cryptosporidium y Guardia (tipos of parasites)

### Dentro de éste edición:

- Seguridad Alimentaria
- Emergencias por el Calor en Filadelfia
- Ponte Sano Filadelfia
- Salud Mental en situaciones de desastre

Los síntomas típicos de enfermedades transmitidas por los alimentos pueden incluir **diarrea, vómito, y dolor en el abdomen**. Se puede sentir enfermo hasta por una semana, y después recuperarse sin problemas. Sin embargo, a veces la enfermedad puede resultar en la hospitalización o aun el muerto. Las siguientes personas tienen mayor riesgo de problemas por causa de las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Mujeres embarazadas
- Personas de la tercera edad
- Personas con sistema inmune débil (por cáncer, VIH u otras condiciones)

### Las mujeres embarazadas, personas de la tercera edad, y personas con sistema inmune débil debe tratar de evitar las siguientes alimentos con alto riesgo:

- Quesos blandos y no pasteurizados
- Leche cruda y productos lácteos hechos con leche cruda
- Sidras y jugos no pasteurizados
- Comidas que contienen huevos crudos o medio crudos (como masa para galletas o pasteles, o ciertas salsas como holandesa o bernesa)
- Mariscos crudos
- Brotes de suya
- Fiambres y salchichas. Si los come, primero debe calentarlos hasta 165°F.



Continúa en la Página 2

## MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, contact Marialisa Ramirez at 215-685-6496 or [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov)

## ¿Cómo puedo prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos?

Siga estos pasos para reducir el riesgo cuando prepare comida en la casa:

- ¡Empiece con manos limpias! Antes de preparar o comer los alimentos, siempre lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos. No prepare comida para otras personas si tiene diarrea o vómito. ¡Puede enfermar a las otras personas!
- Limpie las cubiertas de la cocina, las tablas de picar, y los utensilios antes y entre cada uso.
- Lave los productos agrícolas con agua limpia debajo la llave antes de pelarlos, cortarlos, o comerlos.
- Separe las comidas crudas como carne, pollo, y huevos de comidas donde colocó carne cruda. Use tablas y utensilios separados para carne y productos agrícolas.
- Cocine carne, aves, mariscos, y platos hechos con huevos a temperatura apropiada. Use un termómetro para comida. Las aves deben ser cocinadas a 165°F. La carne picada debe ser cocinada a 160°F. Las carnes enteras deben ser cocinadas a 145°F. Después de cocinar carne entera, espere por lo menos 3 minutos antes de cortar y comerla.
- Mantenga calientes las comidas calientes, y mantenga frías las comidas refrigeradas. Refrigere dentro de 2 horas cualquier comida sobrante. Si está comiendo afuera en el calor del verano, refrigerar dentro de 1 hora la comida sobrante.



## Emergencias de Calor en Filadelfia

- Durante un onda de calor, la Ciudad puede declarar un “Aviso de Calor Excesivo.” Cuando ocurre éste Aviso, La Corporación de Filadelfia para Adultos Mayores (PCA) activará una Línea Directa de Calor.
- Se puede llamar a la Línea Directa para averiguar en como refrescarse e informarse sobre síntomas de insolación.
- Se puede hablar con enfermeras por la Línea Directa sobre problemas médicos causados por el calor.
- Ellos pueden enviar un equipo móvil para revisarle. Pueden llamar 9-1-1.
- La Línea Directa de Calor puede estar abierto de 8:30 AM a la medianoche.

**Durante un onda de calor, se puede llamar a la Línea Directa de Calor a (215) 765-9040.**

- Además, la Ciudad puede activar monitoreo especial para personas que no salen de casa y personas sin hogar.
- La Ciudad puede abrir “centros de refrescarse” durante el día donde personas pueden ir.
- Para mayor información, vea a las noticias o llame a la Línea Directa de Calor.



**Ponte Sano Filadelfia** trabaja para ayudarle hacer elecciones saludables para usted y su familia. **Ponte Sano Filadelfia** quiere que coma saludablemente, haga obtenga ejercicio, y se mantenga libre de fumar. Hacer estas tres cosas puede reducir su riesgo de enfermedades. Además, puede darle una vida más larga y saludable.

## Coma Saludablemente

Reduzca la cantidad de sal que coma. Consumir mucha sal aumenta la presión. La alta presión puede resultar en un infarto o derrame cerebral. Muchos restaurantes de comida china para llevar ya ofrecen platos con menos sal!

**Come alimentos saludables. Algunos ejemplos:**

- Frutas y verduras frescas
- Agua en botella (en lugar de soda)
- Alimentos enlatados con poco sal
- Pan de grano entero
- Leche y yogur de poca grasa



Consiga alimentos saludables en almacenes y en mercados de productores a través de la ciudad. Muchos mercados de productores ofrecen productos agrícolas de nuestra área. Aceptan muchas formas de pago. La mayoría aceptan tarjetas de EBT/ACCESS y cupones de WIC/SENIOR FMNP.

¡Por cada \$5 que gaste en su tarjeta EBT/ACCESS, reciba un cupón Philly Food Buck de \$2 para usar en frutas y verduras!

Visite a [www.foodfitphilly.org](http://www.foodfitphilly.org) para conocer más sobre éstos programas.



## Tenga ejercicio

El ejercicio ayuda en bajar el riesgo de algunas enfermedades, incluyendo diabetes tipo 2 y alta presión.

Visite al sitio red de la Ciudad a <http://www.phila.gov/parksandrecreation/findafacility/>.

- Encuentre su centro de recreo o parque infantil más cercano.
- Tome un clase de ejercicio.
- Simplemente ¡no se quede en casa!



## Manténgase libre de fumar

El fumar puede causar problemas graves de salud. Dejar de fumar baja el riesgo de tener enfermedades causadas por el humo.

¡Deje de fumar! ¡Ayude a otra persona a dejar de fumar! ¡Cree un hogar libre de humo!

Para consejos útiles, visite a <http://www.smokefreephilly.org/taking-action/>.



**Llame la Línea de Dejar de Fumar a 1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669.**

Muchos idiomas están disponibles. La Línea Gratis de Dejar de Fumar Pennsylvania puede ayudarle con medicamentos GRATIS, instrucción y apoyo para ayudarle a dejar de fumar. Medicaid y otros tipos de seguro médico pueden pagar por medicamentos y consejos. ¡El costo por Medicaid puede ser \$3 o menos cada mes! ¡Estas cosas pueden doblar su posibilidad de tener éxito! Para encontrar un grupo de apoyo cercano, llame al Health Federation of Philadelphia a (215) 977-8070.

# Salud Mental para Desastres

Los desastres ocurren cada día. Algunos ejemplos son los incendios, las inundaciones, y accidentes grandes. Probablemente, usted necesitará ayuda después de un desastre. El estrés de perder un hogar o un ser querido puede ser demasiado para manejar solo. **Salud mental para desastres** le ayuda a bajar el estrés. Además le ayuda a funcionar después de un desastre. Especialistas entrenadas pueden hablar con usted y ayudarle a recuperarse.

## Preste atención a como se siente.

Después de un desastre, sus emociones y conducto pueden cambiar. Eso es normal, y puede durar más de un mes. Estos cambios pueden interrumpir su rutina diaria. Busque ayuda si tiene los siguientes síntomas:

- Se separa de su familia y sus amigos.
- Piensa en dañarse o dañar a otras personas.
- Pierde días de trabajo o de clases.
- Duerme o come mucho más o menos que lo normal.

## Use éstas estrategias para seguir adelante.

Buenas estrategias para seguir adelante le puede recuperar después de un desastre. Aquí hay algunos ejemplos:

- Duerma al menos 7 horas.
- Manténgase conectado a amigos y familia.
- Coma alimentos saludables.
- Hable con alguien con quien tiene confianza.
- Mire un programa o película gracioso.
- Lea un libro o periódico.
- Mantenga un diario.
- Reserve tiempo para si mismo.



## Prepárese para desastres.

¡Esté preparado! Puede evitar que sea víctima. Usted puede ayudarse a si mismo y a su familia durante un desastre. Piense en las siguientes cosas:

- Necesidades de los niños (juguetes, escuela, pañales, etc.)
- Necesidades de acceso y funcionales (silla de ruedas, anteojos, cargador, andador ortopédico, etc.)
- Planee como comunicarse para comunicar con su familia y amigos
- Necesidades de las mascotas (comida, jaula, cadena, etc.)



## ¡Busque ayuda!

Encuentre proveedores de salud mental a <http://dbhids.org/>.

Aprenda a hacer un plan de preparación a <http://www.ready.gov/make-a-plan>.

Llame a la Línea de Ayuda de Desastres a 1-800-985-5990, o ir a <http://disasterdistress.samhsa.gov/>.