Departamento de Salud de Filadelfia

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA
LIFE • LIBERTY • AND YOU™

Boletín de Salud

Edición Especial

Noticia de Salud Pública:
Prevención de las Enfermedades Relacionadas con el Calor

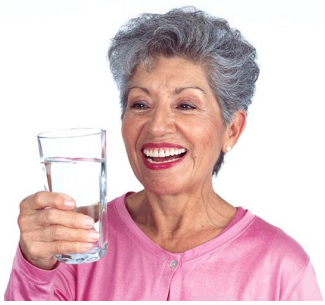
Durante una ola de calor, personas de la tercera edad e individuos con condiciones médicas preexistentes tienen el riesgo más alto de problemas de salud.

Visite a sus amigos, parientes y vecinos de la tercera edad para asegurar que sus unidades de aire acondicionado y ventiladores estén funcionando y que sus hogares estén ventilados apropiadamente.

Cuando hace mucho calor, use estos consejos para manténgase fresco:

Beba mucho líquido.

- Beba agua durante todo el día.
- Evite las bebidas con cafeína, como gaseosas o té, y el alcohol (pueden deshidratarlo).



Manténgase fresco adentro.

- Use un ventilador con las ventanas abiertas o un aire acondicionado.
- Visite lugares como la biblioteca, centros comerciales, cines o centros para personas mayores que tengan aire acondicionado.
- Báñese o dúchese con agua que no esté caliente para refrescarse.

Manténgase fresco afuera.

- Evite estar al aire libre durante las horas más calurosas del día (12 p.m.—6 p.m.)
- Trate de descansar a la sombra.
- Use protector solar, ropa liviana, sombreros y anteojos de sol para mantenerse fresco.

Cuide a otros.

- Visite a sus vecinos y conocidos con problemas médicos.
- Nunca deje a personas mayores, niños o mascotas solos en un automóvil.
- Asegure que las mascotas tienen bastante agua para tomar, y guárdelas sombreadas.

Algunos medicamentos pueden causar una reacción adversa cuando hace calor. Personas tomando medicamentos deben consultar a su médico.

Signos de advertencia de insolación:

- Fatiga
- Pérdida de apetito
- Desmayo
- Mareo
- Náusea

Si usted o un querido está teniendo estos síntomas, vaya a un lugar fresco, tome líquidos, remueve ropa excesiva y descanse.

Signos graves de insolación:

- Inconsciencia
- Latido rápido
- Dolor de cabeza palpitante
- Piel seca
- Dolor en el pecho
- Irritabilidad
- Turbación
- Vómitos
- Diarrea
- Calambres
- Tambaleo
- Dificultades con respiración

Si usted o un querido está teniendo estos síntomas, llame al 911.
Mientras esperando ayuda, mueva la persona a un área fresca, remueve ropa excesiva, aplíquela agua con un atomizador y abaníquela.

Las siguientes sucursales del *Free Library of Philadelphia* estarán abiertas para proveer lugares frescos durante la ola del calor. Algunas sucursales extenderán su horario comercial.

Residentes pueden visitar estas sucursales para escapar el calor y descansar en un espacio con aire acondicionado y acceso a libros, computadoras, y conexiones wifi.

- **Charles L. Durham,** 3320 Haverford Avenue, ***(215) 685-7436***
- **Falls of Schuylkill,** 3501 Midvale Avenue, ***(215) 685-2093***
- **Frankford,** 4634 Frankford Avenue, ***(215) 685-1473***
- **Haddington,** 446 North 65th Street, ***(215) 685-1970***
- **Independence,** 18 South 7th Street, ***(215) 685-1633***
- **Joseph E. Coleman Northwest Regional,** 68 West Chelten Avenue, ***(215) 685-2150***
- **Katharine Drexel,** 11099 Knights Road, ***(215) 685-9383***
- **Kingsessing,** 1201 South 51st Street, ***(215) 685-2690***
- **McPherson Square,** 601 East Indiana Avenue, ***(215) 685-9995***
- **South Philadelphia,** 1700 South Broad Street, ***(215) 685-1866***
- **Welsh Road,** 9233 Roosevelt Boulevard, ***(215) 685-0498***
- **Wynnefield,** 5325 Overbrook Avenue, ***(215) 685-0298***
- **Wyoming,** 231 East Wyoming Avenue, ***(215) 685-9158***

Para obtener una lista (en inglés) de otros centros con aire acondicionado, visite a:

https://alpha.phila.gov/media/2015/07/30085333/CoolingCenterLocations-OEM.pdf

Llame a los centros antes de visitarlos para asegurar que estén abiertos.

MANTÉNGASE FRESCO CON UN BUEN LIBRO

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 Boletin de Salud,
contacte a Marialisa Ramirez a (215) 685-6496 o al HealthBulletin@phila.gov.