

# BOLETÍN DE SALUD

## Manténgase saludable durante EMERGENCIAS DE SALUD DEBIDO AL CALOR

### ¿Qué es una Emergencia de Salud Debido al Calor?

La ciudad declarará una *Emergencia de Salud debido al Calor* cuando el clima pronosticado de verano es especialmente peligroso para la salud de las personas. Una emergencia de salud debido al calor implica que todos los residentes de Filadelfia deben tomar medidas para mantenerse **frescos, hidratados e informados**.

Durante una emergencia declarada de salud debido al calor, la Ciudad proporcionará los siguientes servicios para ayudar a que los residentes estén seguros y saludables:

- Ofrecerá horarios extendidos en centros públicos de refrigeración designados.
- Activará la **Línea ante el Calor de Philadelphia Corporation for Aging (PCA)** al (215) 765-9040.

### ¿Qué medidas puedo tomar para mantenerme fresco, hidratado e informado?

- Evite la luz solar directa.
- Permanezca en edificios con aire acondicionado.
- Use ropa liviana y suelta.
- Beba mucha agua (no espere a sentir sed).
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas (pueden causar deshidratación).
- Conozca los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor (como sudoración excesiva, dolor de cabeza, fatiga, náuseas o vómitos).



- **Nunca deje personas o mascotas dentro de un auto estacionado en días calurosos.**
- Visite a los vecinos ancianos y a los que estén confinados en sus hogares.
- Si ve a alguien sin hogar que necesite ayuda, llame al (215) 232-1984.
- **Si cree que alguien está teniendo una emergencia médica, llame al 911.**



### Durante una emergencia declarada de salud debido al calor:

- Llame a la **Línea del calor de Philadelphia Corporation for Aging (PCA)** al (215) 765-9040 para recibir consejos sobre cómo mantenerse fresco o hable con un enfermero acerca de cualquier problema médico.
- Llame al 311 para buscar un centro de refrigeración cerca de usted visite su biblioteca local, piscina o centro para adultos mayores que tenga aire acondicionado.

## RECUERDE: EL CLIMA MUY CALUROSO ES PELIGROSO PARA TODOS.

Estos grupos de personas tienen más probabilidades de enfermarse:

- ◇ Adultos mayores, bebés y niños pequeños
- ◇ Personas que trabajan al aire libre
- ◇ Personas con una afección médica crónica (como asma, diabetes o enfermedad cardíaca)
- ◇ Personas sin hogar
- ◇ Atletas



## Manténgase saludable en la PISCINA

¡Las piscinas de Filadelfia son una excelente manera de mantenerse fresco y ejercitarse este verano! Las piscinas públicas se limpian de manera regular, pero algunos gérmenes pueden sobrevivir durante días incluso si el agua recibe el tratamiento adecuado. **Las enfermedades en las piscinas recreativas** son causadas por gérmenes que se encuentran en el agua en la que nadamos.



### CONOZCA ESTOS DATOS para que usted y su familia estén saludables mientras van a la piscina:

- La diarrea es el síntoma más común de una enfermedad de piscinas.
- Otros posibles síntomas incluyen sarpullidos, infecciones en el oído e infecciones respiratorias.
- Aún una sola persona con diarrea puede contaminar el agua y hacer que otras personas se enfermen.



### SIGA ESTOS CONSEJOS para que no entren gérmenes en el agua ni en su boca:

- No se meta en el agua si tiene diarrea o una herida abierta.
- Dúchese antes de meterse en el agua.
- No trague el agua.



## Deje los fuegos artificiales en manos de los expertos

El **Consejo de Seguridad Nacional** aconseja que todas las personas se abstengan de usar fuegos artificiales y que solo los disfruten en una exhibición pública realizada por profesionales. ¿Por qué?

- ⇒ Cada año, los fuegos artificiales causan aproximadamente 1,300 incendios en estructuras, 300 incendios de vehículos y cerca de 17,000 incendios de otro tipo, que causan miles de lesiones.
- ⇒ Los petardos pueden provocar quemaduras y otras lesiones graves.
- ⇒ Los cohetes se queman a aproximadamente 2,000 grados (el calor suficiente como para quemar algunos metales).
- ⇒ Los cohetes en botellas pueden causar heridas en el pecho, la cabeza y los ojos (en especial cuando no se usan de manera correcta).
- ⇒ Las bengalas y fuegos artificiales clase M pueden causar lesiones incluso más graves.



Para ver más consejos de seguridad sobre fuegos artificiales, visite la página web del Consejo de Seguridad Nacional en <https://www.nsc.org/home-safety/tools-resources/seasonal-safety/summer/fireworks>.



## Manténgase saludable al aire libre – Protéjase de picaduras y mordeduras

Las personas tienden a estar la mayor parte del tiempo al aire libre en el verano.

¡Los animales e insectos están allá también!

Siga estos consejos para evitar ser picado o mordido.



### ¡Prevenga la rabia! Protéjase de las MORDEDURAS DE ANIMALES.

Los animales pueden provocar lesiones o infecciones incluso fatales a través de mordeduras o arañazos. La **rabia** es un virus mortal, principalmente propagado por la mordedura de un animal.

- No intente acercarse, tocar o capturar animales extraviados o salvajes.
- Asegúrese de que sus mascotas tengan la vacuna contra la rabia al día.
- Comuníquese con profesionales de control animal si ve o fue mordido por un animal extraviado o salvaje.
- Busque atención médica de inmediato cuando lo muerda o lo arañe un animal.



#### En Filadelfia:

- Llame al (215) 685-6748 para informar mordeduras de animales.
- Llame al (267) 385-3800 para informar la presencia de animales salvajes, agresivos o extraviados.
- Llame al (215) 685-9000 para informar la presencia de roedores.



### ¡Prevenga el virus del Nilo occidental y la enfermedad de Lyme! Protéjase de las picaduras de MOSQUITOS y GARRAPATAS.

**El virus del Nilo occidental** es la enfermedad más común transmitida por mosquitos en nuestra área.



#### Protéjase de las picaduras de mosquitos.

- Use repelentes contra insectos con 20% de DEET o más. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Rocíe la ropa que use al aire libre con permetrina. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- No deje agua estancada en donde los mosquitos puedan poner huevos.
- Use mosquiteros en puertas y ventanas.
- Mantenga cerradas las puertas que den al exterior.
- Use el aire acondicionado cuando sea posible.
- Use camisetas con mangas largas y pantalones largos si va a estar al aire libre al amanecer o al atardecer (cuando los mosquitos están más activos).
- Para obtener más información visite <https://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>.

#### **Enfermedad de Lyme**

Se propaga por las garrapatas de los venados en nuestra área.



#### Protéjase de las picaduras de garrapatas.

- Evite áreas boscosas y frondosas con pasto alto y hojarasca.
- Dúchese lo antes posible después de regresar adentro.
- Realice un control en todo el cuerpo en busca de garrapatas usando un espejo para revisar todas las partes de su cuerpo.
- Retire las garrapatas pegadas lo antes posible.
- Examine la ropa y el equipamiento y seque la ropa en una secadora en potencia alta durante al menos 10 minutos para matar las garrapatas.
- Revise a sus mascotas y pregúntele al veterinario qué producto puede usar para evitar las garrapatas en los animales.
- Para obtener más información visite <https://www.cdc.gov/lyme/prev/index.html>.



#### En Filadelfia:

Si tiene preguntas sobre el virus del Nilo occidental o sobre la enfermedad de Lyme, llame al (215) 685-6740.

## Manténgase saludable durante sus VIAJES - - - - - -



### ¡Protéjase a usted y a su familia del SARAMPIÓN!

#### ¿Qué es el sarampión?

El sarampión es una enfermedad respiratoria grave. Afecta los pulmones y el tracto respiratorio, y causa una erupción y fiebre. Se propaga de manera muy rápida a través de la tos y los estornudos de las personas enfermas. ¡Los gérmenes del sarampión pueden permanecer en una habitación durante 2 horas luego de que la persona enferma se haya ido!

#### Los síntomas del sarampión incluyen:

- Erupción con manchas rojas que cubre todo el cuerpo
- Manchas dentro de la boca
- Fiebre alta
- Congestión nasal, tos y ojos rojos
- Diarrea

#### El sarampión también puede causar las siguientes complicaciones:

- Infección en los oídos
- Inflamación en cerebro
- Neumonía (una infección pulmonar grave)
- Convulsiones



#### ¿Es peligroso el sarampión?

Sí. Puede causar **sordera, daño cerebral y muerte** en algunos bebés y niños pequeños.

#### ¿Cómo se produce un brote de sarampión?

Muchos brotes en EE. UU. suceden cuando los viajeros no vacunados regresan a sus hogares y propagan el sarampión en las comunidades con pocas personas vacunadas. **¡No deje que haya un brote en nuestra ciudad!**

**Si en cualquier momento usted tiene una erupción que dura por más de tres días y fiebre de 101 °F o más, llame de inmediato a su médico.**

#### ¿Cómo puedo mantenerme saludable?

### VACUNARSE ES LA MEJOR MANERA DE COMBATIR EL SARAMPIÓN.

Quiénes deben recibir una dosis de la vacuna Measles, Mumps y Rubella (MMR, sarampión, paperas y rubéola) para protegerse a sí mismos y a otros:

- Todos los niños mayores de 1 año que no hayan recibido la vacuna.
- Niños mayores de 13 meses que hayan recibido la primera dosis de MMR hace al menos 4 semanas y estén en riesgo de estar expuestos al sarampión.
- Niños entre los 6 meses y el año de edad que viajarán a otro país o visitarán una comunidad que actualmente tenga un brote de sarampión.
- Adultos nacidos después de 1957 que no hayan recibido la vacuna.
- Adultos que viajarán a otro país o visitarán una comunidad que actualmente tenga un brote de sarampión y que no hayan recibido dos dosis de MMR.

Para obtener más información sobre las vacunas en Filadelfia, visite <https://vax.phila.gov/>

### ¡REGÍSTRESE HOY MISMO EN NUESTRA LISTA DE DISTRIBUCIÓN!

La **lista de distribución del Boletín de Salud del PDPH** se usa para enviar información por correo electrónico sobre futuros eventos, seminarios, capacitaciones, ejercicios y oportunidades de financiamiento acerca de la salud pública y la preparación para emergencias. Para suscribirse a la lista de distribución, visite [Bit.ly/HealthBulletinSignUp](https://bit.ly/HealthBulletinSignUp)