

Esté atento a los signos de trastornos relacionados con el calor

AGOTAMIENTO POR CALOR

Síntomas:

- Sudoración intensa
- Dolor de cabeza
- Debilidad, fatiga, mareos
- Náuseas o vómitos



Qué debe hacer:

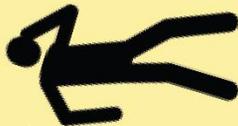
- Llame a un médico si los síntomas duran más de una hora
- Vaya a un lugar que tenga acondicionador de aire
- Tome sorbos de agua fría
- Tome una ducha o un baño fríos



GOLPE DE CALOR

Síntomas:

- Temperatura corporal muy alta
- Confusión
- Dolor de cabeza pulsátil
- Náuseas
- Pérdida del conocimiento



El golpe de calor es una emergencia. Llame al 911 si alguien presenta estos signos.



Prepárese para pasar el calor en su casa

Entrada del UESF

Centro de acceso a beneficios

Obtenga información sobre beneficios estatales y federales, e inscríbese
215-814-6845 – BAC@uesfacts.org

Programa de Asistencia con los Servicios Básicos

Servicios básicos en riesgo o cortados
215-814-6837 – utility@uesfacts.org

Más recursos para el calor en
phila.gov/heat

Community Response Partner Network

Participe para recibir actualizaciones de advertencias por el calor y otras emergencias de salud pública.



Inscríbese
en línea

bit.ly/phlcommunityresponse

Manténgase fresco este verano

Mantente fresca, Filadelfia



¿Lo sabía?



¿Quién corre riesgo?

El clima muy caluroso es peligroso para todos. Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse:

- Los adultos de 65 años en adelante
- Los bebés y niños pequeños
- Las personas con una enfermedad crónica (como diabetes o cardiopatías)
- Las personas que se han quedado sin hogar
- Las personas que trabajan al aire libre
- Los atletas



El clima caluroso y húmedo también puede disminuir la calidad del aire.

Si tiene una afección respiratoria, por ejemplo, asma, quizás deba limitar el tiempo al aire libre.



Línea para el calor de la Corporación de Filadelfia para Adultos Mayores (PCA)

Llame a la línea para el calor de la PCA y conozca recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.



Línea para el calor de la PCA:
215-765-9040



Qué puede hacer

✓ ANTÉNGASE FRESCO

- Permanezca en edificios que tengan un acondicionador de aire
- Evite la luz directa del sol
- Use ropa holgada y liviana



MANTÉNGASE HIDRATADO



- Tome mucha agua, jugo de frutas y otros líquidos
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas



MANTÉNGASE INFORMADO

- Reciba advertencias **GRATUITAS** de @PhilaOEM por emergencias y por el calor directamente en su teléfono. **Envíe READYPHILA** al **888-777** para inscribirse.
- Manténgase actualizado sobre el clima local



CUIDE A LOS DEMÁS

- Controle el estado de los adultos mayores y los vecinos que están confinados en su casa
- Si ve a una persona que está sin hogar y necesita ayuda, **llame al 215-232-1984**
- Si cree que alguien tiene una emergencia médica, **llame al 911**

Servicios de la ciudad

Centros para refrescarse

Lugares para escaparse del calor y disfrutar un poco del aire acondicionado durante las emergencias por calor. Visite la biblioteca local gratuita o llame al 3-1-1 para hallar un centro para refrescarse cerca de su vivienda.

Áreas con regaderas

Gratis, divertidas y seguras para disfrutar del agua este verano; ¡y Filadelfia tiene más de 90 áreas con regaderas! Encuentre una cercana: bit.ly/SpraygroundFinder

Piscinas públicas

Las piscinas son una parte muy apreciada del verano en la ciudad, y una gran forma de refrescarse, divertirse y mantenerse activo. Para conocer el horario de apertura de las piscinas, visite: phila.gov/ppr



Calles de juegos

En el verano, los días de semana, la calle puede cerrarse para servirles comidas gratuitas a los niños de la cuadra y dejarlos que jueguen al aire libre.

Para ser una de las calles de juegos, llame al **(215) 685-2719** o visite www.phila.gov/programs/playstreets/

