

# MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

*Información para personas con enfermedades crónicas*



Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.



Manténgase hidratado; tome mucho líquido a lo largo del día.



Manténgase fresco. Permanezca en lugares que tengan un acondicionador de aire.

## ¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Algunos medicamentos pueden hacer que sea difícil regular la temperatura del cuerpo. La imposibilidad de transpirar o la dificultad para respirar pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento. Hable con un médico y planifique con anticipación lo que hará en los días de calor.
- Los trastornos como las cardiopatías, las enfermedades mentales, la mala circulación sanguínea y la obesidad, entre otros, aumentan el riesgo de sufrir trastornos por el calor.
- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Quizás necesite tomar más agua que lo habitual para mantenerse hidratado.

## Recursos

Busque centros para refrescarse, piscinas públicas, áreas con regaderas y bibliotecas públicas gratuitas

Planifique con anticipación y reciba advertencias GRATUITAS por el calor y el clima de @PhilaOEM directamente en su teléfono. Envíe READYPHILA al 888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA:  
215-765-9040  
Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

**Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**