

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas con discapacidades



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



Asegúrese de que un
amigo o un vecino esté
al tanto para controlar
su estado.



Hable con un médico; los
medicamentos pueden
afectar la respuesta del
cuerpo al calor.

¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Algunas discapacidades pueden hacer que sea difícil regular la temperatura del cuerpo. La dificultad para transpirar o para respirar pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento. Hable con un médico y planifique con anticipación lo que hará en los días de calor.
- Antes de viajar a un centro para refrescarse, **llame al 3-1-1** y consulte si tienen las adaptaciones necesarias para personas con movilidad limitada.
- Tenga un plan claro para avisar a sus amigos o vecinos si necesita ayuda.
- Las personas que viven solas corren más riesgo. Planifique con anticipación cómo controlar el estado de sus seres queridos y pídale que hagan lo mismo por usted.

Recursos

¿Necesita un traslado?
Comuníquese con los
servicios de CCT:
(215) 580-7700

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