

# 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](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**