

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para adultos mayores



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.



Si empieza a sentirse
mal, busque atención
médica.

¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Las enfermedades crónicas y algunos medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo de controlar la temperatura o de sudar como corresponde. Hable con su médico por anticipado y busque ayuda de forma temprana si no se siente bien.
- Es posible que los problemas de movilidad empeoren con el clima caluroso, lo que puede hacer más difícil viajar a lugares con acondicionador de aire cuando hace calor. Comuníquese con **CCT (215) 580-7700** para averiguar sobre los servicios de transporte.
- Las personas que viven solas corren más riesgo. Planifique con anticipación cómo controlar el estado de sus seres queridos y pídeles que hagan lo mismo por usted.

Recursos

Asistencia por servicios básicos USEF: Programa de Subsidios para Servicios Básicos
Llame al 215.814.6837 para obtener más información

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