

GOLPE DE CALOR

Síntomas:

- Mucha sudoración
- Dolor de cabeza
- Debilidad, fatiga, mareos
- Náuseas y vómitos

Qué hacer:

- Vaya a un espacio con aire acondicionado
- Beba sorbos de agua fresca
- Tome una ducha o un baño con agua fría
- Llame a su médico si los síntomas duran más de una hora



Controle las señales de enfermedades relacionadas con el calor

INSOLACIÓN

Síntomas:

- Temperatura corporal muy elevada
- Confusión
- Dolor de cabeza fuerte
- Náuseas
- Pérdida de consciencia



Si ve a alguien con estos síntomas, llame al 911. ¡Es una emergencia médica!



Los veranos están siendo cada vez más calurosos en Filadelfia. Los árboles pueden ayudar.



PHS PENNSYLVANIA HORTICULTURAL SOCIETY

Refresque su vecindario: ¡plante un árbol!



Conozca cómo obtener un árbol:
215.988.8844 - mmaslin@pennhort.org
phsonline.org/programs/tree-tenders



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

www.phila.gov/health



freelibrary.org



www.phsonline.org



www.phila.gov/homelesservices



www.phila.gov/ready



www.pcaCares.org



www.phila.gov/311



www.dbhids.org



¡Manténgase fresco en Filadelfia!

Crédito de la foto: @cityofphiladelphia

¿Lo sabía?



REFRÉSQUESE



MANTÉNGASE FRESCO

¿Quiénes están en riesgo?

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

- Personas mayores de 65 años
- Bebés y niños pequeños
- Personas con una afección médica crónica (como diabetes o enfermedad cardíaca)
- Personas sin hogar
- Personas que trabajan al aire libre
- Atletas



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

Si usted tiene una afección respiratoria, como asma, es posible que tenga que limitar el tiempo que pasa al aire libre.



Visite [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) para ver las últimas alertas sobre la calidad del aire.

Esto es lo que puede hacer



MANTÉNGASE FRESCO

- Evite la luz solar directa
- Permanezca en edificios con aire acondicionado
- Use ropa liviana y suelta



MANTÉNGASE HIDRATADO

- Beba mucha agua. No espere a sentir sed
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas (pueden causar deshidratación)



MANTÉNGASE INFORMADO

- Conozca las actualizaciones del clima local
- Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor



CUIDE A OTRAS PERSONAS

- Controle a los vecinos ancianos y a los que estén confinados en sus hogares
- NUNCA deje personas o mascotas dentro de un auto estacionado en días calurosos
- Si ve a alguien sin hogar que necesite ayuda, llame al 215-232-1984
- Si cree que alguien está teniendo una emergencia médica, llame al 911



Servicios de la ciudad

Cuando el clima caluroso se vuelve peligroso, la ciudad tomará medidas para proteger la salud de los residentes.

Línea de ayuda ante el calor de Philadelphia Corporation for Aging (PCA - Organización para adultos mayores de Filadelfia):

Durante el clima muy caluroso, la PCA tiene un centro de llamadas para que las personas obtengan consejos de seguridad ante el calor. Los enfermeros del Departamento de Salud pueden conversar con usted acerca de los problemas médicos relacionados con el calor. **Línea ante el calor de la PCA: 215-765-9040**




Centros de refrigeración

Algunos espacios con aire acondicionado, como ciertas ubicaciones de Free Library y centros recreativos permanecerán abiertos después de horario. Incluso unas pocas horas de exposición al aire acondicionado durante los momentos más calurosos del día (por lo general de 12 pm a 5 pm) pueden ayudar a que su cuerpo se recupere.



Consejo para refrescarse y mantenerse fresco: También puede visitar las piscinas o parques de agua públicos.

 Crédito de la foto: @cityofphiladelphia



Llame al 311 encontrar un centro de refrigeración cerca suyo.