

3 Manténgase informado

acerca de lo que puede pasar.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse ante lo inesperado, como tener listo un equipo de suministros de emergencia y elaborar un plan de emergencias son las mismas para todos los tipos de emergencias. Sin embargo, es importante mantenerse informado acerca de lo que puede ocurrir y las posibles emergencias que pueden presentarse en nuestra región. Para más información sobre tipos específicos de emergencias, visite www.listo.gov.

Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y para hacer todo lo posible por seguir las instrucciones de las autoridades competentes en el lugar. Ante todo, quédese calmado, tenga paciencia y piense antes de actuar. Con estos sencillos preparativos podrá estar listo para enfrentar lo inesperado.

La preparación tiene sentido para las personas con discapacidades y necesidades especiales. Esté listo ahora.

Esta información fue desarrollada para el Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU., con el asesoramiento de AARP, la Cruz Roja Estadounidense y la Organización Nacional sobre Discapacidad (NOD).



La preparación tiene sentido para las personas con discapacidades y necesidades especiales. Esté listo ahora.



La preparación tiene sentido. Esté listo ahora.

La probabilidad de que usted y su familia se recuperen de una emergencia en el día de mañana a menudo depende de la planificación y preparación que se haga hoy. Si bien las aptitudes y necesidades de cada persona son diferentes, todos deben tomar medidas para prepararse para todo tipo de emergencias, desde incendios e inundaciones hasta posibles ataques terroristas. Al evaluar sus propias necesidades personales y elaborar un plan de emergencia que se adapte a estas necesidades, usted y sus seres queridos estarán mejor preparados. Esta guía describe medidas de sentido común que las personas con discapacidades o necesidades especiales y sus cuidadores pueden tomar para empezar a prepararse para las emergencias antes de que ocurran. La preparación tiene sentido para las personas con discapacidades y necesidades especiales.

Esté listo ahora.

1 Prepare un equipo de suministros para emergencias.

El primer paso es examinar de qué manera sus necesidades personales podrían verse afectadas en una emergencia. Debe hacer planes por si tiene que estar por su cuenta, durante por lo menos tres días. Es posible que en ese período no tenga acceso a un hospital o siquiera a una farmacia. Es fundamental que usted y su familia piensen en qué tipos de recursos usan diariamente y en lo que podrían hacer si estos recursos fueran limitados o no estuvieran disponibles.

Suministros básicos: Piense primero en los aspectos básicos de la supervivencia: alimentos, agua, aire puro y cualquier artículo de mantenimiento de la vida que necesite. Puede preparar dos equipos. En uno de ellos, ponga todo lo que necesite para quedarse donde está y arreglárselas por su cuenta durante un cierto tiempo. El otro debe ser una versión más pequeña y liviana del primer equipo, que pueda llevarse consigo si se ve obligado a dejar su casa. Entre los suministros de emergencias básicos recomendados se incluyen:

- ▶ Agua, un galón por persona por día para por lo menos tres días, para beber y para la higiene.
- ▶ Alimentos, provisiones por lo menos para tres días de alimentos no perecederos y un abrelatas si el equipo incluye comida enlatada.
- ▶ Radio portátil de pilas o de manivela y un Radio Meteorológico NOAA con alerta de tonos y pilas extras para ambos.
- ▶ Linterna y pilas extras.
- ▶ Equipo de primeros auxilios.
- ▶ Silbato para alertar y pedir ayuda.
- ▶ Máscara contra polvo, para ayudar a filtrar el aire contaminado y láminas de plástico y cinta adhesiva para crear el "refugio en el lugar".
- ▶ Toallitas húmedas, bolsas de basura y tiritas plásticas de amarre para utilizar con fines de higiene personal.
- ▶ Llave inglesa o alicates para cerrar los servicios públicos.
- ▶ Mapas locales.
- ▶ Alimentos para mascotas, agua y otros suministros para su mascota o animal de servicio.

Incluya medicamentos y suministros médicos: Si debe tomar medicamentos o usa un tratamiento médico diariamente, debe tener lo que necesita a mano para poder arreglárselas por su cuenta durante por lo menos una semana. También debe mantener una copia de sus recetas de medicamentos además de información sobre las dosis o tratamientos. Si no es posible mantener una reserva de medicamentos y suministros suficiente para una semana, tenga a mano todo lo que sea posible y converse con su farmacéutico o médico acerca de qué otra cosa debe hacer para prepararse.

Si debe realizarse tratamientos de rutina administrados por una clínica u hospital o si debe recibir servicios regulares, como atención médica a domicilio, tratamiento o transporte, hable con su proveedor de servicios acerca de sus planes de emergencia. Trabaje con él para identificar proveedores de servicios alternativos dentro de su área y de las áreas a las que podría tener que evacuarse. Si usa equipos médicos en su hogar que necesitan electricidad para funcionar, hable con su proveedor de atención médica acerca de lo que puede hacer para prepararse para usarlos durante un corte de energía.

Elementos adicionales: Además, puede haber otras cosas específicas para sus necesidades personales que también debe tener a mano. Si usa anteojos, audífonos (con pilas), baterías para sillas de ruedas u oxígeno, siempre debe tener suministros adicionales y repuestos en su casa. También debe conservar a mano copias de su seguro médico y de sus tarjetas de Medicare y Medicaid. Si tiene un animal de servicio, no deje de incluir alimentos, agua, un collar con placa de identificación, registros médicos y otros suministros de emergencia para su animal.

Documentos de emergencia: Sus equipos de emergencias deben incluir copias de los documentos importantes, como los papeles de su familia, registros médicos, testamentos, escrituras, número de seguridad social, información de cuentas bancarias y registros impositivos. Lo mejor es guardar estos documentos en un recipiente a prueba de agua. Si hay alguna información relacionada con la operación del equipo o dispositivos de mantenimiento de la vida de los que depende, debe incluirla también en su equipo de emergencia, además de pedir a un amigo de confianza o familiar que guarde también copias de esos documentos. Incluya los nombres y números de todos los miembros de su red de apoyo personal, además de sus proveedores de servicios médicos. Si tiene una discapacidad relacionada con la comunicación, su lista de información de emergencia debe incluir notas sobre la mejor manera de comunicarse con usted. Además, no olvide incluir dinero en efectivo o cheques de viajero en sus equipos, en caso de que necesite comprar suministros.

2 Haga un plan sobre lo que debe hacer en una emergencia.

La realidad de una situación de desastre es que no es probable que tenga acceso a las comodidades de las que dispone diariamente. Para hacer planes por anticipado, piense en los detalles de su vida diaria. Si hay gente que le presta ayuda en su vida diaria, anote quiénes son y cómo puede ponerse en contacto con ellos en una emergencia. Prepare su propia red de apoyo personal identificando a otras personas que pueden ayudarlo en una emergencia. Piense en las modalidades de transporte que usa y en otros modos alternativos que podría usar. Si necesita transporte accesible para personas discapacitadas, asegúrese de que sus alternativas también sean accesibles. Si tiene herramientas o elementos de ayuda específicos para su discapacidad, piense en cómo podrá arreglárselas sin ellos. Por ejemplo, si usa un dispositivo de comunicación, dispositivo de movilidad o usa un animal de servicio, ¿qué haría si no los tuviera? Si depende de equipo o tratamientos de mantenimiento de la vida, como, por ejemplo, diálisis, averigüe la ubicación de varias instituciones donde pueda obtenerlos y la disponibilidad de estos equipos o tratamientos. Por cada aspecto de su rutina diaria, haga planes para un procedimiento alternativo. Elabore un plan y déjelo por escrito. Mantenga una copia de su plan en sus equipos de suministros de emergencia y una lista de la información importante y contactos en su billetera. Comunique su plan a su familia, amigos, cuidadores y otros miembros de su red de apoyo personal.

Organice una red de apoyo personal: Si usted piensa que va a necesitar asistencia durante un desastre, prepare una lista de parientes, amigos y otras personas que serán parte de su plan. Hable con esas personas y pídale que formen parte de su red de apoyo personal. Comunique todos los aspectos de su plan de emergencia a todos los miembros de su grupo, entre ellos un amigo o pariente en otra área que no se vería afectado por la misma emergencia y que podría ayudar de ser necesario. Verifique que todos sepan cómo planea evacuar su hogar, escuela o lugar de trabajo y dónde irá en caso de desastre. Verifique que todos los miembros de su red de apoyo personal tengan una llave adicional de su casa y sepan dónde guarda usted sus suministros de emergencia. Enséñeles a usar el equipo de mantenimiento de la vida o a administrar medicamentos en caso de emergencia. Si usa silla de ruedas, oxígeno u otro equipo médico, demuestre a sus amigos cómo usar estos dispositivos, para que puedan movilizarlo en caso de que sea necesario o para ayudarlo en caso de evacuación. Practique su plan con aquéllos que hayan aceptado formar parte de su red de apoyo personal.

Informe a su empleador y compañeros de trabajo sobre su discapacidad y hágales saber específicamente qué tipo de asistencia necesitará en una emergencia. Esto es particularmente importante si necesita que lo levanten o lo transporten. Hable acerca de las dificultades de comunicación, limitaciones físicas, instrucciones para usar equipos y procedimientos de

medicación. Si tiene una discapacidad auditiva, hable sobre las mejores maneras de que los demás le avisen que hay una emergencia. Si tiene una discapacidad cognitiva, hable con su empleador para determinar cómo notificarlo en caso de emergencia y cuáles son los métodos de instrucciones que usted pueda seguir más fácilmente. Participe siempre en ejercicios, capacitaciones y prácticas de emergencia que su empleador ofrezca.

Cree un plan de comunicaciones de la familia: Es probable que su familia no esté reunida cuando ocurra un desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar y decidir de antemano lo que harán en diferentes situaciones. Un buen plan en caso de emergencia sería que cada miembro de la familia se comunicara (por teléfono o correo electrónico) con el mismo amigo o pariente. Puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local, de modo que un contacto fuera de la ciudad (fuera del área afectada) podría estar en mejor situación para facilitar la comunicación entre los miembros de la familia que estén separados. Puede ser difícil obtener una conexión, o el sistema telefónico puede estar fuera de servicio, pero mantenga el control y la paciencia. Para más información sobre cómo desarrollar un plan de comunicaciones familiar, visite www.listo.gov.

Decidir entre quedarse o irse: Según las circunstancias y la naturaleza de la emergencia, la primera decisión importante para tomar es la de quedarse donde está o trasladarse a otro lugar. Debe entender ambas posibilidades y hacer los planes correspondientes. Use el sentido común y la información que tenga disponible para determinar si existe un peligro inmediato. En cualquier emergencia, a veces las autoridades pueden proporcionar de inmediato información sobre lo que ocurre y lo que se debe hacer, pero a veces no. En cualquier caso debe prestar atención a las noticias por televisión o por radio para obtener información o instrucciones oficiales a medida que se conozcan. Si se le dice específicamente que evacue el lugar donde está o que busque atención médica, hágalo inmediatamente. Si necesita tiempo adicional para viajar o asistencia para transportarse, haga planes para esto por anticipado.

No olvide sus mascotas o su animal de servicio: Si tiene que decidir quedarse en un lugar en caso de emergencia o trasladarse a un lugar más seguro, debe hacer planes por anticipado para su animal de servicio o sus mascotas. Tenga en cuenta que lo que es mejor para usted normalmente es lo mejor para sus animales. Si debe evacuarse, llévase a sus mascotas con usted, de ser posible. Sin embargo, si va a ir a un refugio público, es importante entender que por ley los únicos animales que están autorizados a entrar a estos refugios son los animales de servicio. Haga planes por anticipado sobre alternativas de refugio que sirvan para usted y sus animales. Piense en seres queridos o amigos que se encuentren fuera de su área inmediata, refugios que acepten animales y veterinarios dispuestos a darle refugio a usted y sus mascotas en caso de emergencia. Para más información sobre cómo prepararse para proteger a sus mascotas, visite www.listo.gov.

Quedarse donde está: Ya sea que se encuentre en la casa, en el trabajo o en otro lugar, puede haber situaciones en las que sea mejor quedarse donde está y evitar las situaciones imprevistas que pueden ocurrir afuera. Piense en lo que puede hacer para refugiarse en el lugar de forma segura, solo o con amigos, familiares o vecinos. Piense también en la forma en que un refugio destinado al público podría satisfacer sus necesidades.

Hay otras situaciones en las que será necesario quedarse donde está y crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado de afuera. A este proceso se le conoce como “sellar la habitación”. Utilice la información que tenga disponible para evaluar la situación. Si ve grandes cantidades de impurezas en el aire o si las autoridades locales dicen que el aire está seriamente contaminado, tal vez sea aconsejable tomar estas medidas. Para más información sobre formas de “sellar la habitación”, visite www.listo.gov.

Evacuación: Pueden presentarse situaciones en las que decida irse o en las que se le mande que se vaya a otro lugar. Planifique cómo se irá y a dónde irá. Elija varios lugares que queden en diferentes direcciones para tener opciones en caso de una emergencia. Pregunte sobre los planes de evacuación en los lugares donde pasa el tiempo, entre ellos el trabajo, la escuela, organizaciones comunitarias y otros lugares que frecuente. Si normalmente depende del uso de ascensores, piense en un plan alternativo en caso de que no funcionen.

Seguridad en casos de incendio: Haga planes para dos maneras distintas de salir de cada habitación en caso de incendio. Preste atención a elementos como estantes de libros, cuadros o luces en el techo que podrían caerse y bloquear una ruta de escape. Examine pasillos, escaleras, puertas, ventanas u otras áreas para detectar peligros que podrían impedirle salir de un edificio durante una emergencia. Sujete o retire muebles y objetos que puedan bloquear su camino. Si hay aspectos de la preparación de su casa o lugar de trabajo que usted no pueda manejar por su cuenta, pida ayuda a los miembros de su red de apoyo personal.

Póngase en contacto con su oficina local de manejo información sobre emergencias: Algunas oficinas locales de manejo de emergencias mantienen registros de personas discapacitadas, que pueden ayudar a que lo localicen y ayuden rápidamente en caso de desastre. Póngase en contacto con su agencia de emergencias local para ver si existen estos servicios en el lugar donde vive o visite www.listo.gov para encontrar vínculos a oficinas gubernamentales de su área. Además, el uso de etiquetas o brazaletes de alerta médica que identifiquen su discapacidad puede ser una ayuda fundamental en una situación de emergencia. Cuando viaje, piense en alertar a los empleados de los hoteles que necesitará ayuda en una situación de desastre.