



Cómo prepararse para una emergencia para personas con discapacidades: olas de calor, incendios forestales y apagones

University Center for Excellence in Developmental Disabilities
Institute on Development and Disability

FECHA/HORA: 8 de junio de 2022 de 4 a 5:30 p.m. PDT
PRESENTADORES: Adrianna Richardson, Donna Harris, Michael Steen, Ross Ryan
MODERADORA: Angie Stapleton

Este webinario lo presentan:

- University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD) de OHSU
- Institute on Development and Disability de OHSU

Moderadora del webinar



Angie Stapleton

Coordinadora de educación y divulgación
University Center for Excellence in
Developmental Disabilities, Institute on
Development and Disability,
OHSU

Información del webinar

- El webinar de hoy también está en vivo en Facebook
- Se grabará
- La grabación estará en la página web de UCEDD en OHSU
- Está disponible la interpretación en ASL en vivo

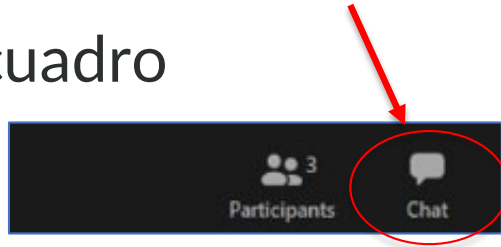
Zoom: Subtítulos

- Hay transcripción en vivo disponible en el webinario
- Hagan clic en el ícono de "Closed Caption" (subtítulos) para ver la transcripción en vivo



Zoom: Chat

- Hagan clic en el ícono de "chat" (chatear) para abrir este cuadro

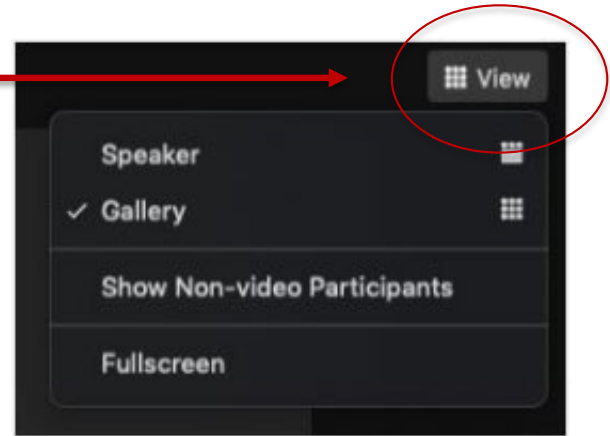


- Escriban preguntas en el cuadro de chat



Zoom: Vista

- Hagan clic en el botón de "view" (vista) en la esquina superior derecha de su pantalla
- La vista de "speaker" (orador) solo muestra a la persona hablando
- Anclaremos a la intérprete de ASL para que puedan verla y también a la oradora



Información del webinar

- En Zoom, mantengan su audio y video apagados en la presentación y panel
- Tendremos tiempo para hacer preguntas al final

Cómo prepararse para una emergencia para personas con discapacidades: Preparación para olas de calor, incendios forestales y apagones

8 de junio de 2022

OLAS DE CALOR

Prepararse para una ola de calor

- ❖ Aprenda cómo mantenerse hidratado.
- ❖ Planifique ir a un lugar fresco.
- ❖ Tome medidas para mantener su casa fresca.
- ❖ Reúna agua, comida y suministros de emergencia.

APRENDER A MANTENERSE HIDRATADO

- ❖ Beba suficiente agua. Una persona promedio bebe de tres cuartos a un galón de líquidos al día.
- ❖ Evite bebidas azucaradas, con cafeína y alcohol.
- ❖ Coma comidas y bocadillos durante el día junto con un consumo adecuado de agua.
- ❖ Ciertas condiciones médicas y medicamentos pueden hacer que necesite beber más o menos agua.
- ❖ Hable con su proveedor de atención médica para obtener orientación médica.

HACER UN PLAN PARA IR A UN LUGAR FRESCO ANTES DE UNA OLA DE CALOR

- ❖ Si no tiene aire acondicionado o se queda sin electricidad, debe identificar un lugar donde pueda ir en las horas más calurosas del día.
- ❖ Contacte a un vecino, amigo o familiar que tenga aire acondicionado o energía de reserva.
- ❖ Verifique si los centros comerciales, bibliotecas públicas, restaurantes o cines están abiertos.
- ❖ Averigüe si su comunidad planea abrir centros públicos de enfriamiento.
- ❖ Planifique el transporte para ir a un lugar fresco si es necesario.

TOMAR MEDIDAS PARA MANTENER SU CASA FRESCA

- ❖ Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
- ❖ Coloque burletes en puertas y ventanas.
- ❖ Use reflectores en las ventanas, como cartón cubierto con papel aluminio para reflejar el calor hacia el exterior.
- ❖ Agregue aislantes para mantener el calor afuera.
- ❖ Use un ventilador de ático con motor para regular el nivel de calor en el ático.
- ❖ Instale equipos de aire acondicionado de ventana y aisle alrededor de ellos.
- ❖ Limite el uso de las habitaciones de su casa para refrescar el ambiente.

REUNIR AGUA, COMIDA Y SUMINISTROS DE EMERGENCIA

- ❖ Reúna alimentos, agua y cualquier medicamento que pueda necesitar antes por si las tiendas y farmacias cierran.
- ❖ Haga un kit para llevar con 3 días de suministros que pueda llevar con usted.
- ❖ Haga un kit para quedarse en casa con 2 semanas de suministros si es seguro quedarse ahí.
- ❖ Tenga un suministro de medicamentos para 1 mes.
- ❖ Mantenga registros personales, financieros y médicos disponibles para llevarlos o acceder a ellos si es necesario.



EN UNA OLA DE CALOR

¿Qué debe hacer?

Lo más importante que puede hacer es mantenerse en comunicación

❖ Tenga un plan para comunicarse con alguien al menos dos veces al día.

Seguridad ante una ola de calor

- ❖ Nunca deje a nadie en un auto, especialmente niños o animales.
- ❖ Esté atento a señales de enfermedades relacionadas con el calor y busque ayuda de inmediato si usted o alguien que conoce tiene síntomas.

Mantenerse hidratado

- ❖ Beba muchos líquidos.
- ❖ No espere a tener sed para beber.
- ❖ Evite las bebidas frías porque pueden causar calambres estomacales.
- ❖ Reemplace la sal y minerales que puede perder cuando suda, con una bebida energética o un bocadillo salado.
- ❖ Consulte a su médico si sigue una dieta baja en sal, tiene diabetes, presión alta u otras enfermedades crónicas antes de tomar una bebida energética.
- ❖ Mantenga a sus animales hidratados. Asegúrese de que tengan mucha agua fresca y un área con sombra.
- ❖ Advertencia: consulte a su médico si tiene limitada la cantidad de agua que bebe o si toma diuréticos.

Mantenerse fresco

- ❖ Manténgase fresco en un lugar con aire acondicionado lo más que pueda.
- ❖ Use ropa adecuada que sea ligera, de color claro y holgada.
- ❖ No use un ventilador eléctrico cuando la temperatura del aire en el interior supere los 95 grados.
- ❖ Concéntrese en mantenerse hidratado.
- ❖ Tome una ducha o baño frío para refrescar su cuerpo.
- ❖ No deje entrar el sol y calor usando cortinas.
- ❖ Disminuya el uso de la estufa y horno.
- ❖ Programe cuidadosamente cualquier trabajo y actividad al aire libre.
- ❖ Disminuya el ejercicio cuando haga calor.
- ❖ Protéjase del sol con un sombrero, gafas de sol o protector solar de "amplio espectro" o "protección UVA/UVB" cuando esté al aire libre.

Incendios forestales

Prepararse para los incendios forestales

- ❖ Reúna sus suministros de emergencia.
- ❖ Proteja sus registros personales, financieros y médicos.

- ❖ Planifique cómo mantenerse en comunicación.
- ❖ Aprenda técnicas de emergencia como primeros auxilios o CPR.
- ❖ Prepárese para vivir sin electricidad.

Entender los impactos en la salud

- ❖ El humo de los incendios forestales puede ser dañino para su salud.
- ❖ Es una mezcla de contaminantes del aire.
- ❖ Aprenda a reducir su exposición hablando con su proveedor médico.

Qué hacer en un incendio forestal

- ❖ Preste atención a sus entornos.
- ❖ Infórmese de las condiciones del clima, incendios cercanos y siga las instrucciones de las autoridades locales.
- ❖ Prepárese para salir rápidamente con su kit para llevar.
- ❖ Es posible que no reciba un aviso oficial para evacuar.
- ❖ Prepárese para irse si las autoridades locales lo recomiendan o si siente que está en peligro.

Niveles de evacuación

Hay tres niveles de evacuación.

Nivel 1

- ❖ Prepárese

- ❖ Empaque sus objetos de valor.
- ❖ Incluya documentos importantes como actas de nacimiento, información del seguro y registros de vacunas de sus animales.
- ❖ Medicamentos y equipo médico.

Nivel 2

- ❖ Esté listo.
- ❖ Manténgase al tanto de las noticias.
- ❖ Siga las páginas locales de gestión de emergencias en redes sociales y las noticias locales de radio y televisión.

Nivel 3

- ❖ Evacuar.
- ❖ Se dará información de dónde puede ir para obtener información, recursos y apoyo.

¿Necesita más tiempo para evacuar?

- ❖ Las personas que necesitan más tiempo deben evacuar en el nivel 1 o 2.

Después de un incendio forestal

- ❖ Espere a que las autoridades digan que es seguro antes de volver a casa.
- ❖ Evite la ceniza caliente, árboles quemados, escombros con humo y brasas encendidas.
- ❖ Evite las líneas eléctricas, postes y cables dañados o caídos.
- ❖ Limpie de forma segura. Use ropa de protección, gafas para proteger sus ojos y una mascarilla N95.
- ❖ Consulte con su departamento médico local sobre la seguridad del agua potable.
- ❖ Si tiene dudas, tire la comida que se haya expuesto al calor, humo, gases o químicos.
- ❖ Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre el uso de medicamentos refrigerados.

APAGONES

Prepararse para un apagón

- ❖ Organice una red de apoyo.
- ❖ Manténgase en comunicación y alerta.
- ❖ Abastézcase de suministros de comida y agua.
- ❖ Planifique cómo calentar o enfriar su casa.
- ❖ Instale detectores de humo y monóxido de carbono.
- ❖ Conozca y planifique sus necesidades eléctricas personales y médicas.
- ❖ Planifique protección para la sobretensión.
- ❖ Planifique cómo decidir si quedarse o irse.

En un apagón

- ❖ Monitoree las alertas.
- ❖ Comuníquese con su red de apoyo.
- ❖ Mantenga la comida fría y si tiene dudas, tírela.
- ❖ Evite sobrecargas de energía y riesgos de incendio desconectando los electrodomésticos y equipos electrónicos.
- ❖ Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono. No utilice estufas exteriores en el interior para calentar ni cocinar.
- ❖ Decida si necesita quedarse o irse.

Mantenerse seguro después de un apagón

- ❖ Si no hay energía, utilice linternas o lámparas que funcionen con baterías en vez de velas para reducir el riesgo de incendio.
- ❖ Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono. No utilice gasolina, propano, gas natural ni dispositivos que quemen carbón en el interior de una casa, sótano, garaje, tienda de campaña o casa rodante, ni en el exterior cerca de una ventana abierta.
- ❖ El monóxido de carbono no puede verse ni olerse, pero puede matarlo rápidamente. **Si empieza a sentirse mal, mareado o débil, salga al aire fresco de inmediato, no se demore.**
- ❖ Si tiene dudas, tírela.
- ❖ Tire la comida que se mojó o calentó.
- ❖ Pregúntele a su proveedor de atención médica o médico sobre el uso de medicamentos refrigerados que se calentaron.

Después de un apagón

- ❖ Manténgase lejos de las líneas eléctricas.
- ❖ Evite descargas eléctricas en áreas inundadas.
- ❖ Si tiene dudas, tírela.
- ❖ Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono.

Cuídese

Después de una emergencia o desastre.

- ❖ Es normal tener muchas emociones.
- ❖ Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente para que pueda lidiar con el estrés.
- ❖ Comuníquese gratis con la Línea de asistencia ante desastres de la Cruz Roja si necesita hablar con alguien al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con la palabra "TalkWithUs" al 66746.

Gracias por
participar

- ❖ La información que se dio hoy fue de la Cruz Roja Americana
<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/heat-wave-safety.html?msclkid=cbo0011cd07011ec9467218348372580>
- ❖ Lista de verificación para incendios forestales
https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/pdfs/wildfire/EN_Wildfire-Safety-Checklist.pdf
- ❖ Ciudad de Portland
<https://www.portlandoregon.gov/fire/article/765900?msclkid=04ab95e8d07b11eca18bdfboc4730d75>
- ❖ Apagones <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/power-outage.html>

Información de contacto:

Donna Harris

harrisdonnasue@gmail.com

Angie Stapleton

stapleta@ohsu.edu

¡Gracias!