

Lista de verificación resumida



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 11

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lista de verificación resumida para la preparación personal ante emergencias

Escriba la fecha en que termina cada parte de su plan de preparación para emergencias en el espacio provisto.

Actualice su lista de verificación con regularidad.



1. Haga una lista de información de emergencia. Incluya:

- Información médica y de contacto de emergencia
- Contactos de emergencia para cuando esté fuera de la ciudad
- Nombres y números de teléfono de todos en su red personal
- Nombre y número de un familiar o amigo que viva a más de 100 millas de distancia

Fecha en que se completó: _____

2. Escriba la mejor manera de comunicarse con usted en una tarjeta o papel que siempre pueda llevar con usted si tiene dificultades de comunicación.

Fecha en que se completó: _____

3. Complete una lista de información médica. Incluya:

- Sus profesionales médicos
- Medicamentos que toma
- Equipos de adaptación y apoyo que usa

Alergias y sensibilidades

Dificultades comunicativas o cognitivas

Fecha en que se completó: _____

4. Adjunte copias de las tarjetas del seguro médico e información relacionada a su lista de información médica.

Fecha en que se completó: _____

5. Conserve una cantidad suficiente de medicamento para 7 días en todo momento. Surta sus medicamentos recetados lo antes posible.
Recuerde: las recetas de medicamentos no narcóticos se pueden usar solo por 1 año después de que se emiten y las de los medicamentos narcóticos se pueden usar solo por 6 meses. Ponga recordatorios en su calendario para revisar sus medicamentos y recetas mensualmente.

Fecha en que se completó: _____

6. Tenga copias adicionales de sus recetas.

Fecha en que se completó: _____

7. Hable con su médico o farmacéutico sobre lo que debe hacer si no tiene suficiente medicamento durante una emergencia. Averigüe durante cuánto tiempo puede usar su medicamento y a qué temperatura debe conservarlo.

Fecha en que se completó: _____

8. Revise las fechas de vencimiento de sus suministros de medicamentos de emergencia. Averigüe con qué frecuencia debe reemplazar los medicamentos para que se puedan usar para sus necesidades diarias antes de que caduquen. Ponga recordatorios en su calendario para cambiarlos cada vez que obtenga otros más nuevos.

Fecha en que se completó: _____

9. Identifique lugares seguros para ir durante un/a:

- Terremoto
- Incendio
- Tornado
- Inundación
- Huracán
- Ataque terrorista
- Tsunami
- Incendio forestal

Fecha en que se completó: _____

10. Instale al menos un detector de humo en cada piso de su casa y en cada dormitorio.

Fecha en que se completó: _____

11. Busque las válvulas de cierre e interruptores de servicios públicos.
Aprenda a usarlos.

Fecha en que se completó: _____

12. Identifique todas las salidas posibles de cada habitación de su casa y de los edificios en los que pasa el tiempo.

Fecha en que se completó: _____

13. Haga un plano de su casa que incluya sus principales rutas de escape y déjelo pegado en el refrigerador u otro lugar fácil de ver.

Fecha en que se completó: _____

14. Practique salir de su casa desde diferentes salidas, especialmente si está en un edificio con muchos pisos.

Fecha en que se completó: _____

15. Decida qué tipo de equipo necesitará para ayudarse ayuda durante una evacuación.

Fecha en que se completó: _____

16. Prepárese para dar instrucciones e indicaciones breves, claras y específicas a los rescatistas.

Fecha en que se completó: _____

17. Si no conduce, hable con su coordinador de servicios o agente personal sobre cómo saldrá del área si las autoridades le indican que se vaya.

Fecha en que se completó: _____

18. Consulte en su Oficina de Gestión de Emergencias local si hay servicios de transporte disponibles para personas con su discapacidad durante una evacuación de emergencia. Averigüe cómo acceder al servicio.

Fecha en que se completó: _____

19. Sepa todo sobre el plan de evacuación de emergencia del trabajo, la escuela y cualquier otro lugar donde pase mucho tiempo.

Fecha en que se completó: _____

20. Elija un lugar para quedarse si no puede ir a casa.

Fecha en que se completó: _____

21. Tenga un plan de cuidado de su mascota o animal de servicio.

Fecha en que se completó: _____

Fuente: Cruz Roja Americana (2007). *Disaster Preparedness Information (Información de preparación ante casos de desastre)*. Consultado en noviembre de 2008 en redcross.org

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.