



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

READY NOW!

Kit de herramientas de preparación ante
emergencias para personas con discapacidades
2.^a edición



Oficina de Discapacidades y Salud de Oregón (Oregon Office on Disability
and Health, OODH)
University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD)

Esta página (cara interna de la portada) se dejó en blanco intencionalmente.

Agradecimientos

La información incluida en este kit de herramientas de preparación ante emergencias se obtuvo originalmente de recursos y publicaciones invaluable elaborados por organizaciones e instituciones nacionales y regionales. Agradecemos a los siguientes grupos:

- Cruz Roja Nacional Americana
- Servicios ante desastres para personas con discapacidades y servicios generales ante desastres de la Cruz Roja Americana
- Campaña Ready del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos
- Agencia Federal de Gestión de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA)
- PDX Prepared
- Delta Society
- Organización Nacional para la Discapacidad
- June Isaacson Kailes y el Center for Disability Issues and the Health Profession en Western University of Health Sciences, Pomona, CA
- Centro de recursos para la vida independiente, San Francisco
- Departamento de Gestión de Emergencias de la Ciudad de San Francisco
- University of California, Berkley
- Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades (2007) desarrollado por el Departamento de Terapia Ocupacional en Virginia Commonwealth University y el Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (Va-LEND), Tony Cahill, PhD
- Centro para el desarrollo y la discapacidad de University of New Mexico; Coalición para la Equidad en la Salud para Mujeres con Discapacidades

Agradecimiento especial a los capacitadores y al personal de preparación para emergencias que figuran en la lista por su ayuda para desarrollar la primera edición del kit de herramientas de preparación para emergencias:

- Angela Weaver, M.Ed.
- Denise Spielman
- Danielle Bailey, M.P.H.
- Chuck Davis, M.S.W.
- Lisa Voltolina

Este proyecto fue financiado por una subvención n.º U59/DD00094203 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y una subvención n.º 90DDUC0039-02-01 de la Administración para la Vida Comunitaria de DHHS.

La Oficina de Discapacidades y Salud de Oregón es un programa del University Center for Excellence in Developmental Disabilities del OHSU Institute on Development and Disability.

El kit de herramientas Ready Now: Le están proporcionando el kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades (2.ª edición) bajo la [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 United States License](#) (CC BY-NC-ND 3.0 US). Al usar o acceder al kit de herramientas, usted acepta los términos y condiciones de la licencia CC BY-NC-ND 3.0 US.

Para obtener el kit de herramientas en formatos alternativos, comuníquese con: ucedd@ohsu.edu

El kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades READY NOW!, 2.ª edición, se puede encontrar en línea en: ohsu.edu/EmergencyPrepDisability

¿Por qué un kit de herramientas de preparación ante emergencias?

“Preparación ante emergencias” es un plan para que se prepare por si hay una emergencia. Las personas de cualquier género, raza o discapacidad deberán elaborar un plan para emergencias como inundaciones, tormentas de nieve, incendios o ataques terroristas. Es una parte importante de ser responsable. Es posible que las personas con discapacidades tengan más necesidades que considerar ante una emergencia. Si tiene una discapacidad, es posible que necesite planificación adicional para prepararse para una emergencia.

Este kit de herramientas es una guía para ayudarlo a prepararse. Puede usar las herramientas y las listas de verificación de este manual como guía paso a paso para hacer un plan de emergencia.

Hacer un plan de emergencia y obtener elementos para poner en su kit de herramientas de emergencia es un gran trabajo.

Su plan puede incluir familiares, amigos, vecinos y organizaciones que puedan apoyarle y ayudarlo a tomar decisiones.

Su kit de herramientas no tiene que ser perfecto, pero es importante planificarlo con anticipación.

Como la situación de todos es diferente, no todos los temas de preparación para emergencias están cubiertos en esta guía. Piense en sus propias necesidades y planifique con anticipación lo que necesitará para mantener su seguridad.

Recuerde: Un plan que usted comienza es mejor que ningún plan.
¡Usted puede!

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lista de verificación del kit de herramientas de preparación ante emergencias

A continuación, hay una lista de información importante que debe revisar a medida que se prepara para una emergencia. Marque la casilla después de terminar cada sección.

- Diez pasos para la preparación ante emergencias..... Anexo 1
- Qué emergencias puede esperar Anexo 2
- Autoevaluación de la capacidad personal Anexo 3
- Cómo crear un grupo de apoyo personal Anexo 4
- Lista de contactos de emergencia..... Anexo 5
 - Lista de contactos de vecinos
 - Lista de información médica
 - Lista de información de emergencia
 - Lista de teléfonos de emergencia
 - Tarjetas de identificación de emergencia
- Documentación de emergencia..... Anexo 6
- Consejos para discapacidades específicas Anexo 7
 - Suministros y equipos relacionados con la discapacidad
- ¿Debo quedarme o debo irme?..... Anexo 8
 - Mochilas de emergencia
 - Kit de suministros de emergencia para 72 horas
 - ¿Qué alimentos debe incluir?
 - Lista de verificación del kit de suministros de emergencia
- Prepare sus animales y mascotas de servicio..... Anexo 9
- Planes de evacuación de emergencia..... Anexo 10
- Lista de verificación resumida para la preparación personal para emergencias..... Anexo 11
- Recursos..... Anexo 12

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Índice

Agradecimientos	3
¿Por qué un kit de herramientas de preparación ante emergencias?	5
Lista de verificación del kit de herramientas de preparación ante emergencias.....	7
Diez pasos básicos	11
¿Qué emergencias podría esperar?	16
Terremoto	19
Tsunami (suna-mi)	22
Tormenta o inundación.....	23
Condiciones climáticas extremas	24
Incendio	25
Apagón.....	26
Erupción volcánica	27
Ataques de terrorismo	30
Emergencias por enfermedades contagiosas.....	31
Incendio forestal.....	33
Autoevaluación de la capacidad personal.....	35
1: Vida diaria.....	38
2: Traslado.....	41
3: Evacuación	43
Grupo de apoyo para emergencias.....	47
Listas de contactos de emergencia.....	51
Lista de contactos de vecinos	53
Lista de teléfonos de emergencia.....	55
Lista de información de emergencia.....	57
Lista de información médica.....	59
Tarjetas de información de emergencia (ID).....	63

Documentación de emergencia	65
Consejos para discapacidades específicas.....	69
Discapacidades de comunicación	71
Discapacidades cognitivas.....	74
Dificultades auditivas	76
Dificultades visuales	78
Dificultades motrices.....	80
Salud mental.....	82
Lista de suministros y equipos relacionados con la discapacidad	85
¿Debo quedarme o debo irme?	91
Kit de suministros de emergencia.....	95
Mochila de emergencia	96
Almacenamiento de suministros de emergencia	103
Ejemplos de alimentos que debe empacar.....	109
Prepare sus animales y mascotas de servicio	111
Aspectos a tener en cuenta.....	114
Un kit de suministros de emergencia para su animal de servicio o mascota	115
Identificación de animales de servicio y mascotas	119
Preguntas frecuentes sobre los animales de servicio.....	120
Planes de evacuación de emergencia	121
Evacuación.....	123
Refugios de emergencia	127
Lista de verificación resumida.....	129
Recursos	137
Información que debe saber sobre los servicios públicos en una emergencia	142
Cómo hacer un Inventario en el hogar	147

Diez pasos básicos



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 1

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Al leer este kit de herramientas de preparación ante emergencias, puede sentir muchas emociones. Pensar en eventos traumáticos puede generar sentimientos difíciles. Comuníquese con quienes estén cerca para ayudar si quiere más apoyo. Queremos que tenga todo listo solo en caso de que ocurra una emergencia. Este kit de herramientas hablará sobre los tipos de desastres que pueden ocurrir un día en el futuro.

Diez pasos para la preparación ante emergencias

1. Averigüe qué **tipos de emergencias** podrían ocurrir en su área y considere cómo podría lucir su **vecindario** después de que ocurra una.
2. Haga la **evaluación personal**. Piense en lo que puede hacer y qué ayuda puede necesitar antes, durante y después de una emergencia.
3. Busque un **grupo de apoyo** de familiares, amigos, vecinos, compañeros de vivienda, proveedores de atención y personas con las que trabaje que podrían ayudarle en una emergencia.
4. Haga una lista de **información de emergencia** para que los demás sepan a quién pueden llamar si lo encuentran inconsciente (no puede despertar), necesitan ayudarle a salir de su casa rápido o si no puede hablar.
5. Haga una lista de su **información médica** con los nombres y números de teléfono de sus médicos, todos sus medicamentos, la cantidad que toma de cada medicamento y una lista de sus afecciones. Anote cualquier equipo especial que use, alergias que tenga y dificultades de comunicación.

6. Intente llevar un **suministro de medicamentos para siete días** y surta sus recetas lo antes posible. Pregunte a su médico o farmacéutico qué debe hacer si no puede obtener más información a tiempo. Si recibe algún tratamiento en una clínica u hospital, pregunte a la persona que le ayuda qué hacer si no puede recibir sus tratamientos durante una emergencia.
7. Haga instalar una **alarma de humo** en cada piso de su casa y hágala revisar todos los meses. Sepa dónde están las **válvulas de cierre de servicio** principales y aprenda cómo y cuándo apagarlas durante una emergencia. Conozca las **vías de evacuación** y los **lugares seguros** a donde ir durante una emergencia.
8. Haga una **lista de verificación resumida** para asegurarse de que su plan de emergencia cubra todos los problemas que pueda tener. (Lista de verificación resumida disponible en el Anexo 11 de este kit de herramientas.)
9. Tenga un **kit de suministros de emergencia** en casa, en su auto, en su trabajo o en cualquier lugar donde pase su tiempo. Algunas cosas que debe tener en su kit de suministro de emergencia son comida, agua, un kit de primeros auxilios y baterías. Tenga suministros para sus mascotas o animales de servicio.

10. Proteja su **casa u oficina** revisando pasillos, escaleras, puertas, ventanas y otras áreas para detectar cualquier problema que pueda impedirle salir de manera segura de un edificio durante una emergencia. Sujete o quite los muebles que puedan bloquear su camino.

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

redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness_Disaster_Recovery/General_Preparedness_Recovery/Home/A4497.pdf

¿Qué emergencias podría esperar?



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 2

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

¿Qué emergencias podría esperar?

- Terremotos
- Tormentas
- Inundaciones
- Condiciones climáticas extremas
- Tsunamis
- Incendios
- Apagones
- Terrorismo
- Brotes de enfermedades contagiosas
- Erupciones volcánicas
- Incendios forestales
- _____
- _____
- _____



Terremoto

Si está adentro cuando empieza el temblor:



LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Colóquese** debajo de una mesa o escritorio robusto. Si no hay mesa ni escritorio disponibles, recuéstese sobre el suelo contra una pared interior.
- ✓ **Cúbrase** la cabeza y el cuello con los brazos.
- ✓ **Bloquee** las ruedas de su silla de ruedas si usa una. Cúbrase la cabeza y el cuello para protegerse.
- ✓ **Manténgase** lejos de ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, electrodomésticos grandes y armarios llenos de objetos pesados.
- ✓ Si está en la cama, **permanezca** donde esté. Cúbrase la cabeza con una almohada.
- ✓ Si está en el centro de la ciudad, **permanezca** dentro de un edificio a menos que haya un incendio o una fuga de gas.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** salga de su casa durante los temblores fuertes.
- × **No** use ascensores.

Si está al aire libre cuando empieza el temblor:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Vaya** a un área despejada si puede llegar allí de manera segura.
- ✓ Si conduce, **tírese** a un lado de la carretera y deténgase en una zona despejada.
- ✓ Si está en la playa, **vaya** a una zona más alta.

LO QUE NO DEBE HACER:

- ✗ **No** se acerque a las líneas eléctricas, los edificios ni los árboles.

Cuando se detenga el temblor:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Pregunte** a las personas alrededor si están lastimadas. Bríndeles primeros auxilios si sabe cómo.
- ✓ **Haga** un control a su alrededor para detectar condiciones peligrosas, como incendios, líneas eléctricas caídas y daños al edificio en el que está.
- ✓ **Apague** los incendios pequeños si tiene un extintor y sabe cómo usarlo.
- ✓ Si no tiene un extintor de incendios en casa, **compre** uno y aprenda a usarlo ahora antes de que pueda necesitarlo.

- ✓ Mantenga el extintor en algún lugar de su casa al que pueda llegar fácilmente en caso de emergencia, como la cocina.
- ✓ **Cuelgue** los teléfonos que se hayan descolgado.
- ✓ **Revise** su casa en busca de daños.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** mueva a las personas con lesiones graves a menos que estén en peligro.
- × **No** cierre el gas a menos que huela una fuga de gas. Si huele gas, apáguelo. Llame a su compañía de gas para que lo abra de nuevo. **No** intente abrir el gas de nuevo usted mismo.

Si queda atrapado en los escombros:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Cúbrase** la nariz y la boca.
- ✓ **Golpee** un tubo o una pared para que los rescatistas puedan oír dónde está. Use un silbato o su radio si tiene una con usted.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** se mueva mucho. Intente no patear el polvo.
- × **No** grite. Grite solo como último recurso.

Tsunami (suna-mi)



Los terremotos pueden provocar olas de tsunami. Incluso si no vive cerca del océano o la bahía, puede estar de vacaciones o visita allí. Debe saber qué hacer si está cerca del océano y ocurre una emergencia.

Cuando esté de vacaciones o visita cerca de un océano o bahía, pregunte al personal del hotel, administradores de campings o residentes locales qué deben hacer sus comunidades si hay una advertencia de tsunami. Puede:

- Preguntar si hay una estación de radio en el área para escuchar emisiones de información de emergencia.
- Averiguar el significado de los sistemas de advertencia al aire libre y las alarmas de sirena en el área. En algunos lugares, un determinado sonido de sirena puede ser la advertencia para evacuar y un sonido distinto puede significar “todo despejado”.
- Busque señales de tránsito que muestren la ruta de evacuación.
- Haga preguntas sobre los procedimientos de emergencia si no entiende lo que le dicen.

Trasládese rápidamente a un terreno más alto si:

1. Las autoridades avisan de un tsunami y le dicen que salga de la zona.
2. Escucha el sistema de alerta exterior y no es una prueba.
3. La tierra se sacude tanto que no puede pararse y el temblor dura más de 20 segundos.
4. Nota que el agua se está alejando de la línea de la costa.

Tormenta o inundación

Si está en medio de una tormenta o inundación:



LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Escuche** los mensajes e instrucciones de emergencia en los canales locales de radio o televisión.
- ✓ **Desenchufe** los electrodomésticos. Desconecte los circuitos eléctricos si las autoridades le indican que salga de su casa. Desconecte el servicio de gas si las autoridades se lo indican.
- ✓ Si su auto se detiene durante una inundación, **salga** del auto inmediatamente. Déjelo donde está y vaya a un terreno más alto.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** camine por el agua que haya entrado al sótano o garaje.
- × **No** intente conducir por una carretera inundada.
- × **No** camine en agua en movimiento. Si debe caminar por el agua, asegúrese de que no se mueva y revise su profundidad con un bastón.
- × **No** se acerque al agua que esté tocando líneas eléctricas que se hayan caído.
- × **No** permita que los niños jueguen alrededor de agua alta, drenajes de tormentas o cualquier área inundada.

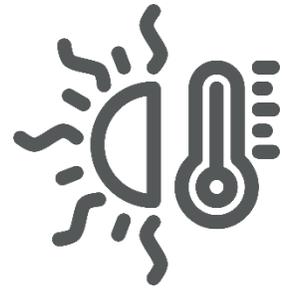
Condiciones climáticas extremas

En condiciones climáticas extremas, las autoridades le dirán dónde están los refugios donde puede albergarse del calor o el frío. Es posible que quiera quedarse con familiares o amigos si se espera que el mal tiempo dure más de unos días.

Si el clima es extremadamente caluroso:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Tenga** un ventilador cuando la temperatura sea inferior a 98 °F y beba mucha agua si no tiene aire acondicionado.
- ✓ **Póngase** toallas o paños húmedos en la cabeza y el cuerpo para mantenerse fresco.
- ✓ **Vaya** a un centro de enfriamiento o un edificio como un centro comercial, un teatro o una iglesia que tengan aire acondicionado durante la parte más calurosa del día.



Si el clima es extremadamente frío:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Asegúrese** de tener mucha madera seca, fajinas y fósforos para su chimenea, si tiene una.
- ✓ **Vaya** a un edificio calefaccionado durante la mayor parte del día posible.
- ✓ **Mantenga** paquetes de calentadores de manos, ropa de abrigo, guantes, gorros, bufandas y un saco de dormir en algún lugar de su casa al que pueda llegar fácilmente.
- ✓ **Conserve** comida y agua suficientes que le duren al menos de 3 a 5 días.



Incendio



Si suena la alarma de humo o ve un incendio:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Conserve** la calma. Salga de su casa o del edificio en el que está.
- ✓ **Encuentre** otra salida si ve que entra humo por debajo de la puerta.
- ✓ **Toque** la puerta con la parte posterior de la mano antes de abrirla. Si está caliente, encuentre otra salida.
- ✓ Si puede, **tírese** al suelo para evitar los gases de humo. Gatee o ruede hacia un lugar seguro.
- ✓ Si su ropa se prende al fuego, **DÉTENGASE** dónde está, **TÍRESE** al suelo y **RUEDE** una y otra vez hasta que las llamas se apaguen.
- ✓ **Llame** al 9-1-1 desde un lugar seguro. Permanezca al teléfono hasta que el operador cuelgue o le diga que puede colgar el teléfono.
- ✓ Si no puede salir de su casa ni del edificio en el que está, **permanezca** cerca de una ventana y del piso. Haga señales de ayuda.

LO QUE NO DEBE HACER:

- ✗ **No** abra puertas que se sientan calientes cuando las toque con la parte posterior de la mano.
- ✗ **No** abra las puertas si ve que entra humo por debajo de la puerta.
- ✗ **No** vuelva a su casa ni al edificio en el que estaba hasta que las autoridades le digan que es seguro.

Apagón



Si hay un apagón en el vecindario:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Apague** y desenchufe todos los electrodomésticos y computadoras.
- ✓ **Deje** una luz encendida para saber cuándo ha terminado el apagón.
- ✓ Si una señal de tránsito no funciona, **deténgase** en la intersección como si hubiera una señal de alto.
- ✓ **Asegúrese** de que la comida se almacene a la temperatura adecuada. Si no puede guardar la comida de la manera correcta, no podrá comerla sin enfermarse.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** use velas. Pueden causar incendios.
- × **No** use una estufa de gas para calentar su casa ni cocine con una en el interior.
- × **No** use generadores de gas dentro de su casa o su garaje.

Erupción volcánica

Un volcán es una montaña con una abertura en el interior que conduce a la lava bajo la tierra.



Cuando un volcán entra en erupción, la lava sale por la parte superior. Una erupción volcánica puede causar gases tóxicos, destruir la tierra y hacer volar rocas.

Si hay una erupción volcánica cerca de usted:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Escuche** las noticias en la radio o televisión para obtener información de emergencia.
- ✓ **Salga** de su casa cuando las autoridades se lo indiquen.
- ✓ **Tenga cuidado** con las corrientes de lodo. Se mueven más rápido de lo que usted puede correr y pueden hacer que se caiga. Las corrientes de lodo son muy peligrosas si está afuera, así que evítelas tanto como sea posible.
- ✓ **Use** camisas con mangas largas y pantalones largos.
- ✓ **Aléjese** de la ceniza, especialmente si tiene problemas para respirar.
- ✓ **Use** gafas protectoras y anteojos en lugar de lentes de contacto.

- ✓ **Use** una mascarilla N95 para respirar con más seguridad. Tenga mascarillas N95 en su casa, auto y lugar de trabajo para reemplazarlas según sea necesario o compartirlas con otras personas. (Hable con su médico para ver si puede usar una mascarilla como esta.)
- ✓ **Manténgase** lejos de las zonas ventosas para que no le entre ceniza en los ojos.
- ✓ **Quédese** dentro de su casa a menos que crea que el techo se está cayendo.
- ✓ **Cierre** puertas, ventanas y todas las demás ventilaciones de su casa, como los respiraderos de chimeneas, calderas, aires acondicionados y ventiladores.
- ✓ **Limpie** el grueso de ceniza de techos planos o bajos y canaletas de lluvia.

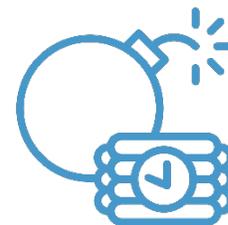
LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** encienda motores de autos ni de camiones. La ceniza puede obstruir los motores y romper partes móviles, lo que puede hacer que su auto se detenga.

- × **No** conduzca cuando esté cayendo ceniza, a menos que realmente tenga que hacerlo. Si tiene que conducir, vaya a 35 millas por hora o más lento. Tenga un filtro de aceite y un filtro de aire extra en su auto en caso de que tenga que conducir cuando haya mucha ceniza en el aire. Anote cómo cambiar los filtros y mantenga la información en su auto. También puede buscar un video en línea y guardarlo en su teléfono o dispositivo móvil.

Fuente: Krumpel A., White E., Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities. *Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades)*, 2007. Consultado en noviembre de 2008 en partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Ataques de terrorismo



Los terroristas tratan de causar miedo a las personas utilizando muchos tipos de armas. Pueden utilizar productos químicos, armas nucleares u otros explosivos para lastimar a otras personas. La mejor manera de mantenerse a salvo del terrorismo es estar al tanto del entorno.

Para mantenerse a salvo de los ataques terroristas:

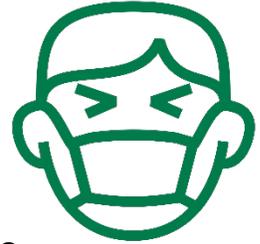
LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Preste** atención a lo que le rodea. Busque cosas que pueda necesitar en una emergencia, como salidas de emergencia, alarmas de incendio y extintores.
- ✓ **Dígale** a alguien a cargo, como el gerente o supervisor de una tienda, un bombero u oficial de policía, si ve u oye algo que le resulte sospechoso o le preocupe.
- ✓ **Conserve** la calma. Si hay una emergencia, haga lo que las autoridades le indiquen que haga para mantenerse seguro.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** propague rumores. Si le dicen algo sobre un ataque terrorista, revise la información con alguien de confianza.

Emergencias por enfermedades contagiosas



Una emergencia de enfermedad contagiosa (gripe pandémica, gripe aviar, gripe porcina o coronavirus) puede hacer que muchas personas enfermen. Es posible que no se sientan bien y que tengan que ir al hospital. Si la enfermedad es muy grave, a veces puede causar la muerte.

Si hay una emergencia por una enfermedad contagiosa, el Departamento de Salud Pública del estado o del condado le dará información. Dirán cómo mantenerse sano en informes en periódicos, la televisión y la radio. Si usa las redes sociales, siga al Departamento de Salud Pública de su estado o condado para ver publicaciones sobre cómo mantenerse sano.

Si hay una emergencia por una enfermedad contagiosa:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Escuche** la televisión o la radio locales para obtener información e instrucciones de las autoridades, como el Departamento de Salud Pública.
- ✓ **Quédese** en casa a menos que realmente necesite salir.
- ✓ **Use** guantes y una mascarilla sobre la nariz y la boca si tiene que salir de la casa.
- ✓ **Lávese** las manos con frecuencia.
- ✓ **Cúbrase** la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser.
- ✓ **Evite** tocarse los ojos, la nariz o la boca.

- ✓ **Evite** el contacto con personas que no se sienten bien.
- ✓ **Practique** otros buenos hábitos de salud: dormir mucho, estar físicamente activo, controlar el estrés, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos.
- ✓ **Consulte a** un médico si tiene síntomas similares a los de la gripe (temperatura alta, vómitos, estornudos, tos, escalofríos).

Incendio forestal



Si hay un incendio forestal cerca de usted:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Regístrese** en el sistema de alerta de emergencia de su condado en oralert.gov.
- ✓ **Elabore** un plan de evacuación.
- ✓ **Siga** las noticias sobre los niveles de evacuación en su área.
- ✓ **Márchese** si los bomberos o los oficiales de policía le dicen que evacúe.
- ✓ **Evacúe** en los niveles 1 o 2 si necesita ayuda o más tiempo para irse.
- ✓ **Manténgase** a salvo del humo de los incendios forestales de las siguientes formas:
 - Permanezca dentro de una habitación con aire acondicionado bien cerrada tanto como sea posible.
 - Evite las actividades enérgicas al aire libre.
 - Use una mascarilla N95 si necesita estar al aire libre.
 - Configure el aire acondicionado de su casa o el auto para que “recircule”.
 - No encienda velas, cigarrillos ni otras cosas que causen humo en el interior de su casa.
 - Evite aspirar mientras haya humo.
 - Controle las condiciones de calidad del aire en oregonSmoke.blogspot.com

LO QUE NO DEBE HACER:



No regrese a su casa después de evacuar hasta que los bomberos le digan que es seguro.

Incendio forestal [agregado en 2023] Fuentes:

- Levels of Evacuation (Niveles de evacuación). Ciudad de Portland. Consultado el 1 de junio de 2023.
portlandoregon.gov/fire/article/765900?msclkid=04ab95e8d07b11eca18bdfb0c4730d75
- Autoridad de Salud de Oregón: *Stay healthy when the air is smoky (Manténgase sano cuando el aire esté lleno de humo)*. YouTube. 28 de agosto de 2017. Consultado el 1 de junio de 2023.
youtube.com/watch?v=ml77-oA6jxc
- Preparing for Wildfire Emergencies (Preparación para emergencias por incendios forestales). Disability Rights Oregon: Consultado el 1 de junio de 2023.
droregon.org/preparing-for-wildfire-emergencies
- Protecting your lungs from wildfire smoke (Cómo proteger sus pulmones del humo de los incendios forestales). California Healthline. 16 de noviembre de 2018. Consultado el 1 de junio de 2023. californiahealthline.org/multimedia/protecting-your-lungs-from-wildfire-smoke/

Autoevaluación de la capacidad personal



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 3

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Autoevaluación de la capacidad personal

Decida qué podrá hacer por su cuenta y qué ayuda podría necesitar antes, durante y después de una emergencia según el tipo de emergencia, sus capacidades y sus límites.

Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos. Piense en las preguntas de las siguientes páginas. Anote sus respuestas o grábelas con una grabadora de audio. Si tiene un teléfono inteligente, puede usar la aplicación de grabador de voz para guardar las grabaciones y compartirlas con sus personas de apoyo.

Estas respuestas deben hablar sobre sus capacidades físicas en este momento. También debe hablar sobre la ayuda que necesitará durante una emergencia. Haga que el plan esté preparado para un día en el que tenga el mayor nivel de necesidad de ayuda, no para un día en el que no necesite mucho apoyo.

1: Vida diaria

Cuidado personal

¿Necesita ayuda con el cuidado personal, como bañarse y asearse?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

¿Usa equipo de adaptación para vestirse?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Servicio de agua

¿Qué hará si se interrumpe el servicio de agua por varios días o si no puede calentar agua?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Equipo de cuidado personal

¿Usa una silla de ducha, un banco de transferencia para bañeras u otro equipo similar?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Dispositivos de alimentación adaptativa

¿Usa utensilios adaptativos que le ayudan a preparar o comer de forma independiente?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Equipos eléctricos

¿Cómo usará los equipos que funcionan con electricidad si hay un apagón? Piense en cosas como máquinas de diálisis, CPAP, BiPAP, elevadores eléctricos y sillas de ruedas eléctricas.

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

2: Traslado

Escombros de desastres

¿Cómo limpiará los escombros en su casa después de una emergencia?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Transporte

¿Necesita un vehículo especialmente equipado o un transporte accesible?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Recados

¿Cómo obtendrá comestibles, medicamentos y suministros médicos si sus personas de apoyo no pueden acercarse a usted?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

3: Evacuación

Evacuación de un edificio

¿Necesita ayuda para salir de su casa o de su oficina?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Salidas de un edificio

¿Hay otras salidas que pueda usar si el ascensor de su edificio no funciona?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Cómo obtener ayuda

¿Cómo llamará para pedir ayuda si necesita salir del edificio?

Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Dispositivos de movilidad

¿Qué hará si no encuentra los dispositivos o equipos de movilidad que necesita para su animal de servicio?

Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Acceso a rampas

¿Qué hará si las rampas del edificio se han dañado y no puede usarlas?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Animales y mascotas de servicio

¿Podrá cuidar a sus animales durante y después de una emergencia?

✓ **Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:**

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Grupo de apoyo para emergencias



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 4

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Grupo de apoyo para emergencias

Elija a tres o más personas para que sean sus contactos de emergencia. Pueden controlarle durante una emergencia para asegurarse de que está bien y brindarle ayuda. Debe tener más de una persona para que, si alguien no está disponible, pueda recibir ayuda de todos modos.



Personas que puede incluir en su grupo de apoyo personal:

- Familia
- Amigos
- Personas con las que trabaja
- Asistente de cuidado personal
- Vecinos
- Compañeros de vivienda
- Personas que van a su iglesia, templo o lugar de culto

Aspectos importantes que debe analizar con su grupo de apoyo personal:

- ¿Cómo se comunicaría si su teléfono no funcionara? ¿Cómo se mantendrá caliente o fresco y comerá si no tiene electricidad? ¿Qué sucede si las dos cosas ocurren al mismo tiempo?
- Elija un método de comunicación a la vez y practíquelo.
- Entregue un conjunto de claves a una persona de confianza.

Muestre a sus personas de apoyo dónde guarda sus suministros de emergencia.

- Comparta copias de su plan de escape, documentos de emergencia y tarjeta de información médica con sus personas de apoyo.
- Avise a sus personas de apoyo cuando vaya a estar fuera de la ciudad.
- Practique sus planes de emergencia con sus personas de apoyo para asegurarse de que puedan ayudarle.
 - ¿Son lo suficientemente fuertes como para ayudarle a trasladar, levantar o llevar cualquier equipo necesario?
 - ¿Se pueden comunicar con claridad?
 - ¿Pueden guiarle de manera segura?
 - Coloque recordatorios en su calendario para verificar que sus personas de apoyo aún puedan ayudarle.

Fuente: Krumpe A., White E., Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities. *Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades)*, 2007. Consultado en noviembre de 2008 en

partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Listas de contactos de emergencia



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 5

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lista de contactos de vecinos



Actualización ___/___/___

Persona	Dirección	Teléfono celular	Teléfono de la casa	Teléfono del trabajo	Correo electrónico
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Fuente: June Isaacson Kailes, consultora en discapacidad, Playa del Rey, California y el Center for Disability Issues and the Health Profession, Western University of Health Sciences, Pomona, CA www.cdihp.org

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Su nombre: _____

Fecha de última actualización: ___/___/___

Lista de teléfonos de emergencia

EMERGENCIA - MARCAR 911

Nombre	Número
Departamento de Policía	
Departamento de Bomberos	
Otro:	
Otro:	

FAMILIA

Nombre	Número

AMIGOS / COMPAÑEROS DE TRABAJO

Nombre	Número

MÉDICOS

Nombre	Número

OTROS

Nombre	Número

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Su nombre: _____

Fecha de última actualización: ___/___/___

Lista de información de emergencia

Mi información

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Contacto local de emergencia:

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Contacto de emergencia fuera de la ciudad:

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Miembros del grupo de apoyo:

Miembro del grupo de apoyo 1:

Nombre: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Miembro del grupo de apoyo 3:

Nombre: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Miembro del grupo de apoyo 2:

Nombre: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Miembro del grupo de apoyo 4:

Nombre: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Su nombre: _____

Fecha de última actualización: ___/___/___

La mejor manera de comunicarse conmigo:

Otra información:

Su nombre: _____

Fecha de última actualización: ___/___/___

Lista de información médica

Médico de atención primaria: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre del especialista 1: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre del especialista 2: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Afiliación de hospital: _____

Tipo de seguro médico: _____

Número de póliza: _____

Grupo sanguíneo: _____

Alergias y sensibilidades: _____

Nombre del medicamento:	Dosis y horario en que lo toma:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

Su nombre: _____

Fecha de última actualización: ___/___/___

Afecciones específicas:

Limitaciones físicas:

Equipo adaptativo y teléfonos de los proveedores:

Dificultades de comunicación:

Dificultades cognitivas:

Afecciones de salud mental:

Otro:

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Tarjetas de información de emergencia (ID)

Su nombre: _____

Su dirección: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Nombre y teléfono de contacto
de emergencia:

Diagnóstico:

Medicamentos: Para qué sirve y dosis

Tecnología/equipos médicos utilizados:

Contactos críticos

Nombre del contacto: _____

Teléfono de contacto: _____

Otra información: _____

Nombre y número de teléfono
del médico:

Hospital: _____

-----Cortar aquí-----

Tarjetas de información de emergencia (ID)

Su nombre: _____

Su dirección: _____

Teléfono celular: _____

Teléfono de la casa: _____

Nombre y teléfono del contacto
de emergencia:

Diagnóstico:

Medicamentos: Para qué sirve y dosis

Tecnología y equipos médicos:

Contactos críticos

Nombre del contacto: _____

Teléfono de contacto: _____

Otra información: _____

Nombre y número de teléfono
del médico:

Hospital: _____

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Documentación de emergencia



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 6

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Documentación de emergencia

- Piense en los documentos importantes que puede necesitar si tiene que mudarse a una nueva ciudad o un nuevo estado.
- Agréguelos a su kit de suministros de emergencia.
- Piense en cómo almacenará estos documentos.
- Un archivador o una carpeta resistente al agua que se pueda colocar en una bolsa es una buena manera de mantenerlos seguros y secos.
- Se recomienda hacer fotocopias de todos sus documentos de emergencia y enviarlos a un amigo o familiar de confianza que viva en otra parte del país.
- Puede colocar las copias en un sobre sellado que no se debe abrir a menos que haya una emergencia.
- Otra manera de almacenar fácilmente copias de documentos importantes es usar un escáner para hacer copias electrónicas en una computadora y guardarlos en una unidad flash USB. (Nota: A algunas personas les gusta convertir las fotografías familiares en formato de computadora para que esos recuerdos especiales también se puedan guardar en una emergencia.)

Los documentos de emergencia incluyen:

- Pasaporte
- Tarjeta/Número del Seguro Social
- Un mapa impreso de la zona en la que vive (que muestre dónde está su casa)



- Documentos legales como testamentos, escrituras, certificado de matrimonio, documentos de divorcio
- Una lista del equipo médico que tiene
- Una lista de sus necesidades de suministros médicos
- Estilo y números de serie de sus dispositivos médicos (por ej., marcapasos)
- Tarjeta de información de antecedentes médicos
- Información de la cuenta bancaria (incluidos el nombre del banco y la información de contacto)
- Números de póliza de seguro y números de contacto de agentes y empresas
- Lista de pertenencias del hogar
- Cualquier certificado o licencia profesional
- Documentos de alta militar
- Números de cuenta de tarjeta de crédito e información de contacto para la empresa



Adaptado de “Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities” (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades) del Departamento de Terapia Ocupacional de VCU y el Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (Va-LEND), 2007. partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Consejos para discapacidades específicas



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 7

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Consejos para discapacidades específicas

Distintas personas tienen distintas discapacidades. Piense en las cosas que necesita. Luego piense en los pasos que podría tener que seguir de acuerdo a su propia discapacidad.

Discapacidades de comunicación

Ayudas de comunicación

Ponga papel, lápices o bolígrafos y una declaración escrita que describa cómo puede comunicarse en su kit de suministro de emergencia.



Información médica de emergencia

Incluya la mejor manera en que las personas pueden comunicarse con usted en su tarjeta de información médica de emergencia.

Cómo potenciar su comunicación

Lleve una unidad de batería portátil para mantener sus dispositivos de comunicación cargados en una situación de emergencia.

Servicio de retransmisión de voz a voz (STS)

STS es una forma de servicio de retransmisión telefónica que ayuda a las personas con discapacidades del habla que tienen dificultades para ser entendidas por teléfono.

Los asistentes de comunicaciones (CA) han recibido capacitación para reconocer muchos patrones de habla diferentes.

Las CA actúan como intérpretes para personas con parálisis cerebral, enfermedad de Parkinson, laringectomía, ELA, tartamudeo, distrofia muscular, accidente cerebrovascular y otras afecciones que influyen en la claridad del habla.

Este servicio se puede utilizar sin cargo, en cualquier momento del día o de la noche.

Si los teléfonos están funcionando durante una emergencia, ya sea la persona con dificultades del habla o el socorrista pueden llamar al número de teléfono STS gratuito de ese estado. En Oregon, el número es 711 ó 1-877-735-7525. Visite [fcc.gov/consumers/guides/speech-speech-relay-service](https://www.fcc.gov/consumers/guides/speech-speech-relay-service) para consultar el número gratuito si está en otro estado. El asistente de comunicaciones llamará a la otra parte y repetirá las palabras exactamente.

Si usted es una persona con dificultades de comunicación, es buena idea hacer una tarjeta que pueda llevar consigo que diga algo como:

“A veces, las personas no pueden entender lo que digo. Use su teléfono para llamar al servicio de retransmisión de voz a voz al 1-877-735-7525. Haga que el CA (operador) llame a mi número: [inserte su número de teléfono]. Le ayudará a entender lo que intento decirle”.

La persona con dificultades del habla puede hacer la llamada al servicio STS y hacer que el CA haga una llamada al teléfono celular del socorrista si eso le resulta más cómodo. En ese caso, la tarjeta que lleve esa persona debe decir algo como:

“A veces, las personas no pueden entender lo que digo. Llamaré al servicio de retransmisión de voz a voz y le pediré al CA (operador) que le llame. Le ayudará a entender lo que intento decirle. Dígame su número de teléfono”.



- Encuentre una manera de hablar con las personas durante una emergencia y practíquela.
- Incluya ayudas para la comunicación en su kit de suministros de emergencia.

- Ponga baterías para sus ayudas para la comunicación en su kit de suministros de emergencia.

Discapacidades cognitivas

Práctica

Practique lo que debe hacer durante y después de una emergencia.

Practique salir de lugares en los que pasa el tiempo hasta que se sienta seguro de que sabrá qué hacer si hay una emergencia.



Plan de emergencia

Escriba su plan de emergencia en un papel. Guárdelo con usted y en lugares donde pasa mucho tiempo. Asegúrese de que sea fácil de leer y entender.

Piense en lo que tendrá que hacer después de una emergencia y cómo puede hacerlo.

Lleve una lista de lo que debe hacer si ocurre una emergencia para que pueda recordar.

Comunicación

Piense en lo que un oficial de policía o un bombero podrían necesitar saber sobre usted. Prepárese para decirlo o escríbalo en un papel y consérvelo con usted.

Estos son algunos ejemplos:

- “Hablo con las personas de una manera diferente. Puedo señalar imágenes o palabras. Puede encontrarlo en mi billetera o en mi kit de suministros de emergencia”.
- “Es posible que me cueste entender lo que me está diciendo. Hable despacio y use palabras simples”.
- “Olvido fácilmente. Escriba la información para mí”.



- Piense en maneras de ayudarse a recordar cosas importantes.
- Practique cómo decirle a alguien lo que necesita.

Dificultades auditivas



Baterías

Guarde baterías adicionales en su kit de suministros de emergencia para los dispositivos que usa para oír.

Audífonos

Guarde los audífonos en un lugar donde pueda encontrarlos fácilmente durante una emergencia.

Alarmas

Ponga diferentes tipos de alarmas, incluyendo las diseñadas para personas con problemas de audición, en lugares que pase mucho tiempo. Esto puede ayudarle a ver si está sucediendo una emergencia.

Comunicación

Piense en cómo se comunicará con los oficiales de policía y los bomberos. Lleve consigo papel y bolígrafos o lápices.

Considere tener una lámpara de cabeza y baterías además de una linterna común, de manera que las manos le queden libres para comunicarse.

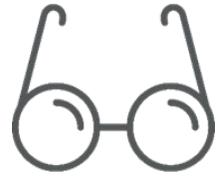
Piense en escribir lo que debe decir en papel y manténgalo con usted. Por ejemplo:

- “Me comunico con lengua de señas americano (ASL) y necesito un intérprete de ASL”.



- Mantenga los artefactos que necesita para oír y baterías adicionales en un lugar que pueda encontrar fácilmente si ocurre una emergencia.
- Ponga alarmas en su casa que le permitan ver una luz intermitente si hay una emergencia.
- Anote lo que debe decir a los agentes de policía y bomberos.

Dificultades visuales



Si tiene algo de visión, ponga luces de seguridad de respaldo a batería en cada habitación para formar senderos iluminados para caminar.

Guarde linternas resistentes con haces anchos y baterías adicionales donde pueda encontrarlas fácilmente.

Considere usar una lámpara de cabeza y baterías, además de una linterna, para tener las manos disponibles para tantear el camino.

Ponga guantes gruesos en un lugar al que pueda llegar fácilmente para que pueda tantear el camino sin lastimarse las manos sobre vidrio roto o escombros.

Asegúrese de tener anteojos o lentes de contacto adicionales. Es posible que deba tener otras cosas que le ayuden a ver durante una emergencia.

Piense en cómo una emergencia podría afectar la capacidad de su animal de servicio para hacer su trabajo. Prepárese para usar otra forma de moverse.

Si usa un bastón, tenga otros en el trabajo, la casa o la escuela y en los lugares de voluntarios para ayudarse a superar los obstáculos y riesgos. Guarde un bastón de repuesto en su kit de suministros de emergencia.



- Planifique qué hacer si pierde las señales auditivas que suele usar.
- Marque los suministros de emergencia con letra grande, cinta adhesiva brillante o braille.
- Asegúrese de que los objetos que usa para moverse, como un bastón, sean seguros durante una emergencia.

Dificultades motrices

Guarde su kit de suministros de emergencia en una mochila atada a su caminador, silla de ruedas o scooter.



Mantenga cerca los objetos que le ayudan a moverse.

Kit de emergencia

- Guarde guantes en su kit de emergencia para mantener las manos limpias. Quizá tenga que desplazarse sobre vidrio, tierra, basura u otras cosas peligrosas.
- Guarde baterías adicionales para su dispositivo de movilidad.
- Asegúrese de saber cómo cambiar un neumático en caso de que se desinfle.
- Identifique la ruta más fácil de transitar.

Plan de escape

Ponga los muebles de su casa en lugares donde no se interpongan por si necesita salir rápidamente.

Si pasa tiempo en un edificio con un ascensor y varios pisos, planifique otra manera de salir del edificio si no puede usar el ascensor. Practique usar las escaleras para escaparse si puede acceder a ellas.

Si no puede usar su silla de ruedas o las escaleras, hable con sus personas de apoyo de emergencia sobre cómo puede salir del edificio en una emergencia.



- Guarde los elementos de ayuda que necesita en un lugar al que pueda acceder fácilmente.
- Ponga los objetos adicionales que necesite en su kit de emergencia.
- Asegúrese de tener una manera segura de salir de su casa y de otros edificios.

Salud mental

Piense en lo que un oficial de policía o bombero pueden necesitar saber sobre usted. Prepárese para decir información importante o escríbala y manténgala con usted. Estos son algunos ejemplos:

- “Tengo una discapacidad de salud mental y puedo sentir confusión en una emergencia. Ayúdeme a encontrar un lugar tranquilo. Pronto estaré bien”.
- “Tengo un trastorno de pánico. Si entro en pánico, deme un [NOMBRE DEL MEDICAMENTO Y CUÁNTO TOMA] que se encuentra en mi kit de suministros de emergencia”. (Recuerde rotar los medicamentos para tener comprimidos que no estén vencidos en su kit de emergencia.)
- “Tomo [NOMBRE DEL MEDICAMENTO Y CUÁNTO TOMA] y es necesario controlar mi nivel en sangre”.

Si tiene un profesional de salud mental, un trabajador de servicios personales, un familiar o un amigo con el que pueda practicar hacerlo, ¡puede ser útil!

Reacciones

Hay muchas formas en las que puede reaccionar emocionalmente durante una emergencia. Puede:

- Sentir confusión
- Tener problemas de memoria y razonamiento
- Sentir ansiedad o pánico
- Llorar o gritar
- Sentir que todos están en su contra

- Tener problemas para dormir
- Tener sacudones o temblores
- Enojarse con facilidad
- No querer estar cerca de las personas
- Sentirse deprimido
- No poder sentarse quieto cómodamente

Piense en las reacciones que pueda tener. Planifique cómo lidiará con sus emociones.

Piense en pedir consejos a su familia, amigos o terapeuta.

También puede probar una técnica de atención plena que funcione para usted o tener su animal de compañía con usted para recibir apoyo.

Es posible que necesite ayuda médica o ir al hospital. Escriba el nombre y los números de teléfono de las personas a las que quiere que llamen sus médicos si necesita ayuda médica.



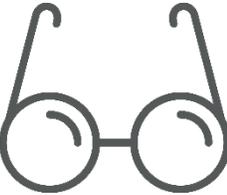
- Practique cómo comunicar sus necesidades a otras personas.
- Piense en los tipos de reacciones que puede tener si ocurre una emergencia. Planifique maneras de lidiar con sus emociones.

Fuente: Krumpke A., White E., Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities. *Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades)*, 2007. Consultado en noviembre de 2008 en

partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Lista de suministros y equipos relacionados con la discapacidad

Esta es una lista de algunos suministros relacionados con la discapacidad que puede usar. Anote dónde los guarda y cualquier información sobre ellos que pueda necesitar durante una emergencia.

Objeto	Lugar
 Anteojos	
 Utensilios para comer	
 Artículos de aseo	
 Dispositivos para vestirse	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="175 506 375 581">Dispositivos de escritura</p>	
 <p data-bbox="175 823 375 940">Dispositivos para la audición</p>	
 <p data-bbox="191 1161 358 1281">Oxígeno y velocidad de flujo</p>	
 <p data-bbox="164 1558 386 1633">Equipo de aspiración</p>	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="191 583 360 663">Equipo de diálisis</p>	
 <p data-bbox="203 940 344 1024">Insumos médicos</p>	
 <p data-bbox="170 1306 376 1386">Suministros para la orina</p>	
 <p data-bbox="165 1612 386 1694">Suministros para ostomía</p>	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="159 541 386 739">Silla de ruedas (motorizada o manual) y kit de reparación</p>	
 <p data-bbox="181 987 370 1016">Caminador</p>	
 <p data-bbox="207 1264 344 1293">Muletas</p>	
 <p data-bbox="214 1507 337 1537">Bastón</p>	
 <p data-bbox="207 1726 354 1789">Prótesis dentales</p>	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="186 535 365 577">Monitores</p>	
<p data-bbox="162 640 381 850">Incluya cualquier otro artículo que pueda necesitar</p>	

Fuente: Adaptado de Red Cross Disaster Preparedness for People with Disabilities (Preparación ante casos de desastres de la Cruz Roja para personas con discapacidades). Consultado en enero de 2009, en [redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness_Disaster Recovery/General_Preparedness_Recovery/Home/A4497.pdf](http://redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness_Disaster_Recovery/General_Preparedness_Recovery/Home/A4497.pdf)

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

¿Debo quedarme o debo irme?



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 8

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Decidir si se queda o se va

La primera decisión importante que debe tomar en una emergencia es si debe quedarse donde está o irse. Planifique ambas posibilidades. Cuando ocurra una emergencia, use su sentido común y la información que tiene para tomar una decisión.



Es posible que las autoridades locales no siempre puedan dar información sobre lo que está sucediendo y lo que debe hacer de inmediato. Debe ver la televisión o escuchar los informes de noticias locales de la radio para obtener información e instrucciones.

Si le dicen que salga de su casa o busque tratamiento médico, agarre su kit de suministros de emergencia y salga de inmediato.

A veces puede ser más seguro quedarse donde está y no ir a ningún lugar. Si ve escombros en el aire o si las autoridades locales dicen que el aire está contaminado, ¡quédese dentro! Si el aire está contaminado, significa que es peligroso respirar.



Para “refugiarse en el lugar” y evitar que el aire exterior entre en su habitación:

- ✓ Lleve a su familia y sus mascotas al interior.
- ✓ Cierre las puertas y las ventanas, las ventilaciones de aire y los reguladores de tiro de la chimenea.
- ✓ Selle todas las ventanas, puertas, ventilaciones de aire y aberturas de chimenea con láminas de plástico y cinta americana. Piense en medir y cortar la lámina con antelación para ahorrar tiempo durante una emergencia.
- ✓ Apague los ventiladores, el aire acondicionado y los sistemas de calefacción forzada. Quite todos los tubos para los acondicionadores de aire portátiles y las ventanas de cerca.
- ✓ Quédese en una habitación en el centro de su casa que no tenga muchas ventanas. Lleve su kit de suministros de emergencia a menos que crea que ha sido contaminado.
- ✓ Prepárese para usar lo que tiene a mano para crear una barrera entre usted y cualquier cosa que se haya contaminado.
- ✓ Vea las noticias en la televisión, escuche los informes de noticias locales de la radio o consulte Internet a menudo para informarse sobre noticias oficiales e instrucciones de las autoridades locales.

Kit de suministros de emergencia

Su kit de suministros de emergencia debe incluir artículos que pueda necesitar en una emergencia fuera de su casa. Manténgalo en un lugar fácil de recordar y de alcanzar cuando lo necesite.

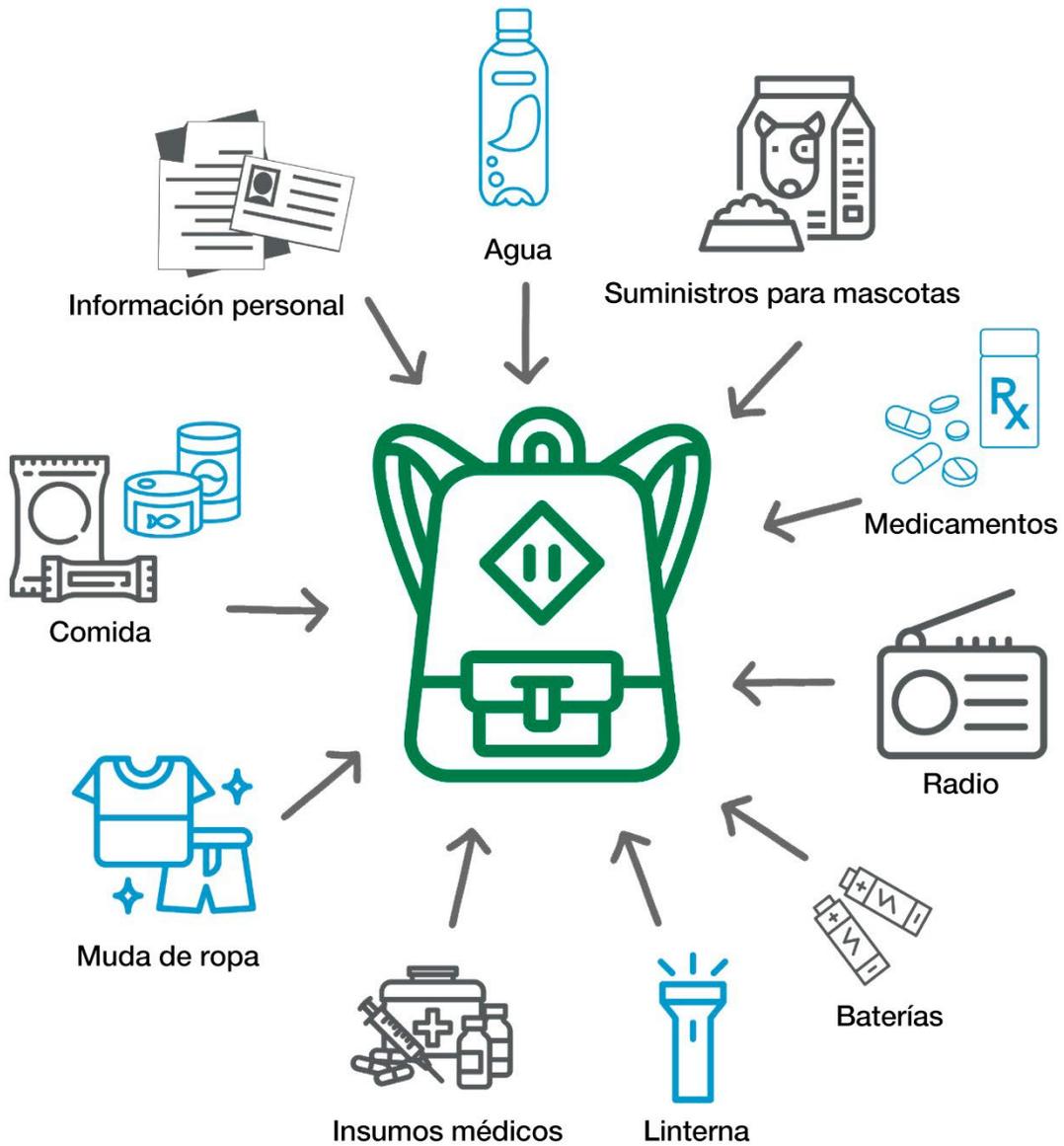
Piense en las cosas que le gustan mucho, como un álbum de fotos familiares, una computadora o una caja de joyas, y manténgalas donde pueda encontrarlas rápidamente en una emergencia.

También es una buena idea tener una mochila de emergencia. Esta es una mochila o un bolso grande que puede llevar con usted con lo siguiente:

- Llaves
- Teléfono celular
- Cartera
- Dinero y tarjetas de crédito
- Muda de ropa
- Medicamentos
- Insumos médicos
- Comida y agua
- Chequera
- Tarjetas de identificación
- Linterna
- Suministros para mascotas

Recuerde llevar esta mochila si tiene que salir de su casa rápido por una emergencia.

Mochila de emergencia



Suministros de emergencia a reunir



- Cartera o bolso que suele usar



- Dinero adicional. Lleve cantidades pequeñas, como billetes de \$1, de \$5 y monedas de veinticinco. (Recuerde que los cajeros pueden no funcionar durante un apagón.)



- Agua embotellada y tabletas para purificar el agua



- Comida. Almacene suficiente comida enlatada o deshidratada que dure de 3 a 5 días.



- Suministros de primeros auxilios y un extintor



- Abrelatas

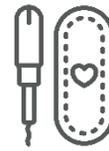
Toallas de papel



Bolsas de plástico para desechar la basura



Papel sanitario y productos femeninos



Desinfectante de manos o jabón líquido



Papel para escribir y bolígrafos, lápices, crayones o lápices de cera





- Teléfono celular. Guarde sus contactos preferidos como contactos de emergencia o guarde sus números de teléfono con el nombre ICE (siglas en inglés que significan “en caso de emergencia”). Los oficiales de policía o los bomberos sabrán cómo buscar el número si necesita ayuda.



- Tarjeta con información médica



- Medicamentos y copias de sus recetas. Asegúrese de tener suficiente medicamento para al menos 7 días.



- Linterna que funcione con baterías o manual

- Dispositivo de señalización, como un silbato, una campanilla o un localizador



- Radio pequeña que funcione con baterías o manual

-  Reloj que funcione con baterías o manual

- Manta 

-  Baterías adicionales

- Bastones o bastones de senderismo 

-  Estufa de cocina con combustible

- Guantes pesados 

-  Cinta americana

- Cinta de tela para envolver los pies debajo de los calcetines para evitar ampollas

- Una muda completa de ropa 

-  Calcetines adicionales

- Calzado cómodo 

- Equipos especiales específicos para sus necesidades. Esto puede incluir lentes de contacto o anteojos adicionales, dispositivos de comunicación, computadoras portátiles, audífonos y baterías o dispositivos de movilidad.

-  Bloqueador solar con SPF

- Bálsamo labial con SPF

¿Qué otros artículos cree que necesitará?

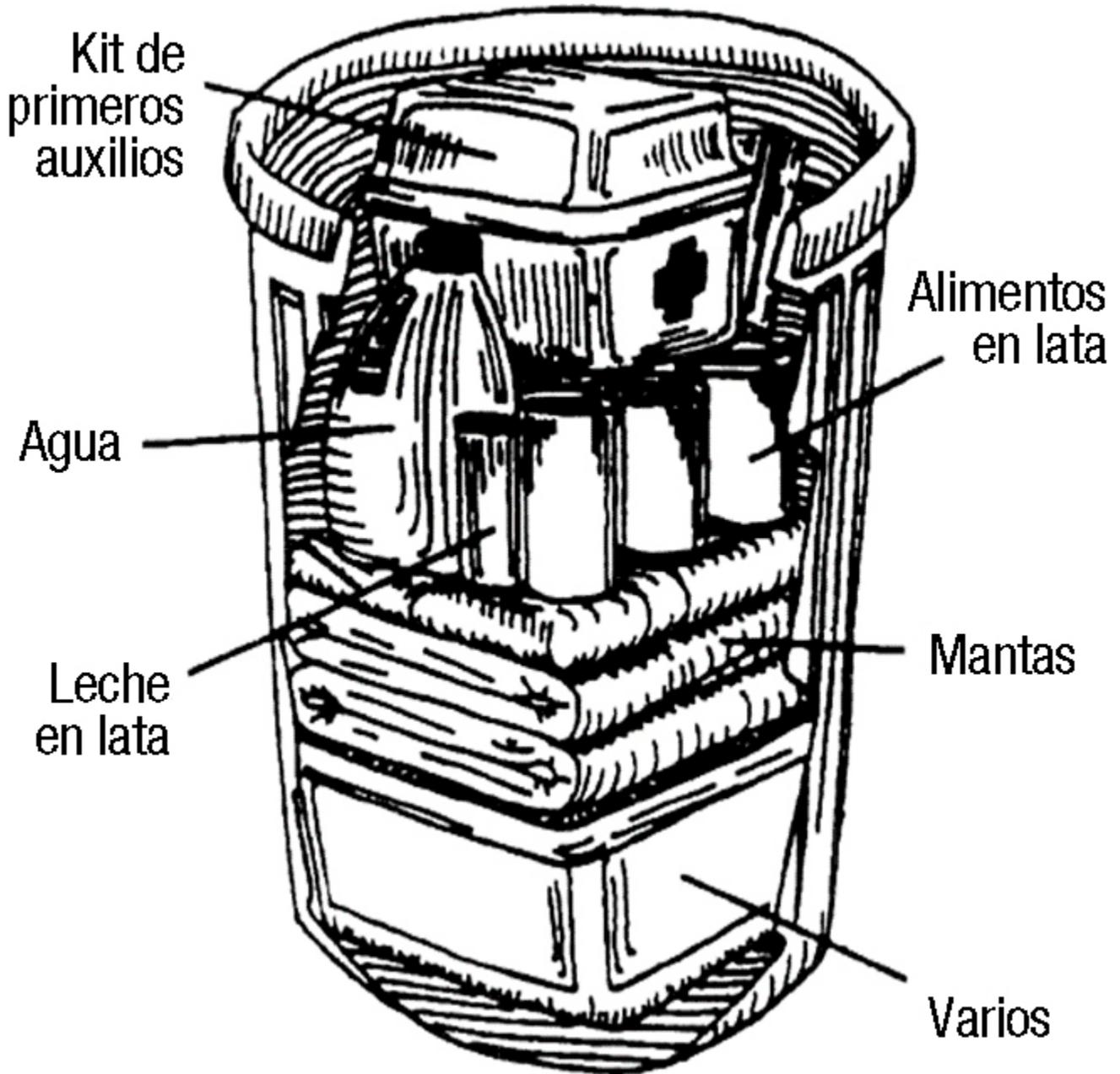
- _____
- _____
- _____

Fuente: Adaptado de “Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities” (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades) del Departamento de Terapia Ocupacional de VCU y el Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (Va-LEND), 2007.
partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Almacenamiento de suministros de emergencia

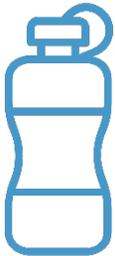
- Obtenga los mejores suministros que pueda pagar para sus kits de emergencia para que no se rompan fácilmente.
- Elija un lugar seguro para sus kits de suministros de emergencia. Los espacios frescos y oscuros, como un armario o un garaje, son buenas opciones.
- Si vive en un apartamento o no tiene mucho espacio, ¡use la imaginación! Ponga sus kits de suministros de emergencia debajo de la cama o las escaleras.
- Reúna los suministros de su kit de emergencia para 72 horas en un recipiente grande, como un contenedor de basura de plástico con ruedas. Mire la imagen en la página siguiente.
 - Ponga cepillos de dientes, jabón, utensilios de alimentación y de cocina y suministros personales en una caja y colóquela en la parte inferior del recipiente.
 - Después, póngale mantas y ropa.
 - Ponga agua, comida y su kit de primeros auxilios arriba para que pueda alcanzarlos fácilmente.
- Si suele acampar en casa rodante o irse de mochilero, ya tiene ventaja. Puede usar la carpa, la estufa y otros equipos que usa para el ocio como parte de sus suministros de emergencia.

Kit de suministros de emergencia para 72 horas



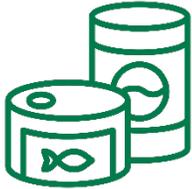
Almacenamiento de agua

- Almacene agua para que todos los miembros de su familia tengan suficiente para beber durante al menos 3 días. Estos son algunos aspectos que debe considerar para el almacenamiento de agua:



- Cada persona de su familia necesitará aproximadamente 1 galón de agua todos los días para beber, lavar y cocinar.
- ¡Sus mascotas también necesitan agua! Guarde agua adicional para que su mascota beba.
- Ponga recordatorios en su calendario para reemplazar el agua en sus kits de suministros de emergencia cada 6 meses. ¡Las botellas de plástico pueden vencer antes de usar el agua!

Almacenamiento de comida



Los alimentos enlatados se pueden almacenar fácilmente y duran mucho tiempo. Elija artículos como carnes enlatadas, frutas y vegetales listos para comer que usted y su familia disfruten. Ponga recordatorios en su calendario para revisar sus suministros de comida y asegurarse de que no estén vencidos. Si sustituye los alimentos unas 3 semanas o 1 mes antes de la fecha de vencimiento, aún puede comerlos antes de que se echen a perder.



Compre mezclas de jugo enlatado o en polvo, leche en polvo o enlatada, cereales y arroz. Elija alimentos “energizantes”, como mantequilla de maní, jalea, galletas, frutos secos sin sal y mezcla de frutos secos.

Asegúrese de que su comida se almacene a la temperatura adecuada. Algunos alimentos se estropean si no se almacenan de la manera correcta y puede enfermarse si los come.



Recuerde rotar su comida. La mayoría de los alimentos tienen una fecha de vencimiento. Comer alimentos después de esa fecha puede hacer que se sienta mal, así que escriba un recordatorio en su calendario para revisar sus alimentos cada 6 meses y asegurarse de que sea seguro comerlos. Coma los alimentos que vencen pronto y compre alimentos nuevos para su kit de suministros de emergencia.



¡No olvide a sus mascotas! Guarde comida enlatada o deshidratada para mascotas y un collar y correa adicionales, además del kit de suministros de emergencia para su mascota. Por lo general, las mascotas no están permitidas en los refugios de emergencia, por lo que quizá tenga que llevarlas a un refugio para mascotas mientras vaya a un refugio de emergencia para personas (si hay un refugio para mascotas disponible). ¡Sus mascotas necesitarán sus kits de suministros de emergencia! Por lo general, no es seguro dejar a su mascota en casa si necesita evacuar el área; debe tratar de planificar con anticipación y salir antes para hallar un lugar más seguro y apto para mascotas lejos del desastre. Si debe dejar a su mascota en casa, déjela con comida adicional, agua y etiquetas de identificación actuales.

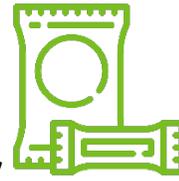
Recuerde incluir un abrelatas, utensilios de cocina y de comida y algunos condimentos básicos de comida en su kit de suministros de emergencia.



Fuente: PDXPrepared (2007). How to prepare a 72-hour Kit (Cómo preparar un kit de 72 horas). Consultado en enero de 2009



Qué alimentos debe incluir



Elija alimentos que usted y su familia disfruten.

Es muy importante que elija los alimentos que a usted y a su familia les guste comer. **Elija alimentos fáciles de preparar o listos para comer.**

Cuando use la comida de su kit de emergencia, es posible que haya sido evacuado de su casa, por lo que no tendrá sus suministros de cocina habituales. Es posible que tenga que permanecer en un refugio de la Cruz Roja, un camping o en su auto mientras conduce a un lugar seguro. Elija alimentos fáciles de preparar o que no requieran cocción.

No gaste mucho dinero.

Los alimentos que no necesitan cocinarse pueden ser costosos. Haga un presupuesto para la comida que compra para sus kits de suministros de emergencia y solo compre los alimentos que podrá usar en una emergencia.



Ejemplos de alimentos que debe empacar

Aquí hay una lista de alimentos que puede querer agregar a su kit de suministros de emergencia:



- Charqui de res o pavo, carne deshidratada o barritas de carne
- Picadillo de carne en conserva
- Envase de puré de manzana u otras frutas
- Paquetes de leche enlatada o en polvo, bocadillos y cereales
- Mezcla de frutos secos
- Pasas o frutas secas
- Maní o almendras
- Envases de pudín no refrigerado
- Barras de granola o barras de proteínas
- Cajas de jugo o batidos de proteínas
- Rollitos de frutas
- Chupetines, piruletas o caramelos duros
- Galletas
- Sopa o chili enlatados

Fuente: Universidad de California – Berkley. 72-hour kits (Kits de 72 horas). Consultado en enero de 2009

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Prepare sus animales y mascotas de servicio



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



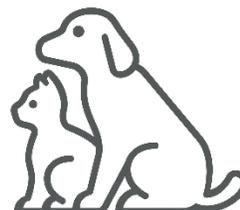
Bombardeos

Anexo 9

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Prepare sus animales y mascotas de servicio

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) define a un animal de servicio como un **perro [y, en algunos casos, un caballo miniatura]. Cada animal de servicio está capacitado para hacer trabajos o realizar tareas para una persona con discapacidad.**



Los animales de servicio son diferentes de las mascotas. Pueden ir a lugares públicos donde por lo general no se permiten mascotas.

En una emergencia, se debe permitir que un animal de servicio esté dentro de un refugio, una clínica o cualquier otro centro con su propietario. Se puede indicar que el animal de servicio se vaya únicamente si amenaza la salud o la seguridad de otras personas, o molesta a las personas con mal comportamiento, como al ladrar u orinar.

Si tiene mascotas, el sitio web de su estado es un buen lugar para saber si hay otras formas de proteger a su mascota en un desastre. Algunos estados tienen refugios de emergencia para mascotas durante ciertos desastres.

Aspectos a tener en cuenta

- Compre pegatinas o haga un letrero para poner en sus puertas y ventanas y mostrar los tipos de animales que tiene y dónde pueden estar en su casa.
- Asegúrese de que sus animales de servicio y mascotas tengan licencias actuales y etiquetas de identificación.
- Ponga en las etiquetas su número y el número de teléfono de su persona de contacto de emergencia.
- Entable amistad con otros propietarios de animales de su vecindario para que alguien pueda ayudar a sus animales si no está en casa.
- Planifique quién cuidará de su mascota si tiene que salir de su casa en una emergencia y no puede llevarla con usted. Llame a la Oficina de Gestión de Emergencias local para obtener información o consulte a su veterinario.
- Si lleva su mascota en una jaula transportadora, hay más probabilidades de que el personal del refugio de emergencia permita que la mascota entre en el refugio. Asegúrese de incluir el kit de suministros de emergencia de su mascota (página siguiente). Es posible que los refugios no tengan los suministros necesarios para cuidar a su mascota.
- Si usa un animal de servicio, sepa que también podría verse afectado por el desastre. Es posible que tampoco pueda trabajar. Practique sus planes de emergencia con otra ayuda o señales.

Un kit de suministros de emergencia para su animal de servicio o mascota

En una emergencia, su animal de servicio o mascota también necesitará suministros. Estos son algunos suministros para tener en cuenta:

- Un tazón para agua 

- Un suministro de comida para 7 días y un abrelatas 



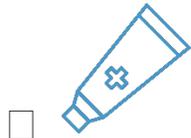
-  Suministro de agua para 2 semanas en jarras de plástico

- Una manta o un periódico para dormir 

-  Bolsas de plástico y toallas de papel para desechar residuos



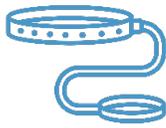
- Guantes de goma para usar al desechar los residuos



- Suministros de primeros auxilios para mascotas en caso de lesiones menores y otros suministros de primeros auxilios que su veterinario pueda recomendar para mantener a su animal sano



- Un juguete favorito



- Un collarín y una correa adicionales



- Un bozal (en caso de lesión o comportamiento inusual)

- Medicamentos que su animal necesita

- Champú y cepillo para mascotas/animales



- Una jaula transportadora que tenga su información de contacto incluida. Asegúrese de tener una para cada animal.

- Botas y tal vez abrigo en caso de que el animal deba caminar y haya muchos escombros peligrosos en el suelo

Fuente: Cruz Roja Nacional Americana. Prepare.org. 2006.

Fuente: Organización Nacional para la Discapacidad. *Disaster Readiness Tips for Owners of Pets and Service Animals (Consejos de preparación ante casos de desastre para propietarios de mascotas y animales de servicio)*, 2007.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Identificación de animales de servicio y mascotas

Tome una foto de su animal de servicio o mascota junto a un objeto que muestre su tamaño (como una silla de comedor o una estufa). Tome una foto de la cara y luego una foto que muestre al animal de costado. En la parte de atrás de la imagen, escriba:

1. El nombre del animal y la información de contacto del propietario.
2. La fecha actual.
3. Si el animal tiene un chip de identificación implantado, escriba esa información.
4. El año de nacimiento del animal y su peso actual.
5. El nombre de su veterinario, su dirección e información de contacto.
6. Qué vacunas ha recibido su animal y las fechas.
7. Qué medicamentos toma el animal, si lo hace, y las dosis y frecuencia.
8. Qué alimento come normalmente el animal.
9. Cualquier alergia que el animal pueda tener (alimentos y medicamentos).
10. Los alimentos/juguetes/golosinas que su animal NO tiene permitido.
11. Cualquier peculiaridad que tenga su animal sobre la que el socorrista deba saber (por ejemplo, tiene miedo a los truenos y podría tratar de escaparse; los perros grandes lo asustan y es posible que se vuelva agresivo).
12. ¿Qué tipo de cosas calman al animal? (música clásica que reproduce en una radio a batería, una manta).

Use papel laminado o un papel de contacto transparente para laminar las imágenes. Ponga la imagen DENTRO de la jaula. Ponga un recordatorio en su calendario para actualizar la imagen a medida que el aspecto del animal cambie con el tiempo.

Fuente: Cruz Roja Nacional Americana. Prepare.org. 2006.

Fuente: Organización Nacional para la Discapacidad. *Disaster Readiness Tips for Owners of Pets and Service Animals (Consejos de preparación ante casos de desastre para propietarios de mascotas y animales de servicio)*, 2007.

Preguntas frecuentes sobre los animales de servicio

Es importante que considere sus derechos de tener animales de servicio con usted durante una emergencia. Visite este sitio web para obtener más información: www.droregon.org/service-animals

Planes de evacuación de emergencia



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 10

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Planes de evacuación de emergencia

En algunas situaciones de emergencia, es posible que decida irse de su casa o que se le pida que se vaya. Tenga en cuenta que es posible que sus formas habituales de apoyo no estén disponibles para usted durante y después de una evacuación. Prepárese sobre la base de las capacidades y las limitaciones que cree que tendrá en una situación de emergencia.



Evacuación

Si huele gas, ve humo o fuego o teme por su seguridad por otros motivos, evacúe de inmediato a todos en su casa. Una vez que esté en un lugar seguro, llame al 9-1-1 e informe lo que pasó.

Si las autoridades locales le dicen que evacúe, siga sus instrucciones. Use las rutas de evacuación que le den. Comparta el auto si es posible. Siga estos pasos si le indican que salga de su casa:



- Decida a dónde irá de antemano, si puede.**

Piense en al menos 3 lugares a los que podría ir, como la casa de un amigo o familiar, un hotel o un motel fuera de la zona en la que vive. A veces, los refugios públicos de emergencia no brindan toda la ayuda que puede necesitar.

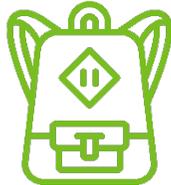
- Solicite transporte si necesita ayuda.**

Planifique más de una forma de salir de su casa y prepárese para irse antes de tiempo. Piense en cómo llamará para pedir ayuda de transporte si los teléfonos y la electricidad no funcionan. En algunas áreas, las agencias gubernamentales locales ofrecen transporte para las personas que necesitan ayuda durante una emergencia. Pregunte a la Oficina de Manejo de Emergencias o al departamento de bomberos local si hay



servicios de transporte disponibles para personas con discapacidades en el lugar donde vive.

Tome su kit de suministros de emergencia.



Asegúrese de tomar su kit de suministros de emergencia y de tener sus medicamentos y documentos importantes en él. Ponga los artículos que sean importantes para usted en el kit de suministros o en un lugar seguro.

Sepa qué equipo necesita.

Decida qué tipo de equipo necesita para ayudarse. Si no puede usar las escaleras, hable con sus personas de apoyo de emergencia sobre cómo puede salir del edificio en una emergencia.



Cuide a sus mascotas.



A diferencia de los animales de servicio, es posible que a las mascotas no se les permita entrar en refugios de emergencia. Comuníquese con su sede local de la Cruz Roja, la Sociedad Protectora de Animales o el veterinario para obtener más información sobre dónde puede llevar a su mascota mientras está en un refugio.

Desconecte la electricidad.

A excepción del refrigerador, el congelador y la calefacción de emergencia en el invierno para evitar que las cañerías se congelen, toda su electricidad debe apagarse desde el tablero principal.



Llame a su grupo de apoyo personal.

Es importante que llame a las personas de su grupo de apoyo personal para informarles que está a salvo y a dónde va. Si planea salir de la zona o del estado, es posible que sepa un número de teléfono en el que se podrán comunicar con usted. Deles ese número.



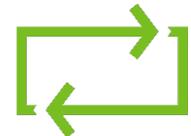
Abogue por usted.



Practique cómo explicar rápidamente cómo guiarlo o trasladarlos a usted y a su equipo de adaptación de manera segura y rápida. Prepárese para dar instrucciones breves, claras y específicas al personal de rescate, ya sea verbalmente o por escrito.

Practique su plan.

¡Practique, practique, practique! Identifique todo lo que pueda dificultarlo. Haga participar a su grupo de apoyo personal. Pídales que practiquen cómo ayudarlo. Practique en diferentes días de la semana y en diferentes momentos del día. La evacuación durante el día no es lo mismo que la evacuación por la noche, cuando es posible que no pueda ver puntos de referencia que generalmente lo guían.



Practique el uso de más de una ruta de evacuación, ya que algunas rutas pueden bloquearse por el desastre.

Revise y actualice su plan.



Revise y cambie su plan cuando lo necesite, o cuando su condición o su área cambien (como cuando se abran nuevas calles o se cierren calles viejas). Asegúrese de que, si cambia de grupo de apoyo, practiquen con usted y conozcan su plan.

Adaptado de “Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities” (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades) del Departamento de Terapia Ocupacional de VCU y el Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (Va-LEND), 2007.

Refugios de emergencia

Puede averiguar a qué refugio ir al escuchar su radio local, ver las noticias o llamar o enviar mensajes de texto a su oficina local de la Cruz Roja. Si no es seguro quedarse donde está o no tiene un lugar seguro para ir, vaya a un refugio de emergencia elegido. Quédese allí hasta que termine la emergencia. Recuerde:



- Lleve su kit de suministros de emergencia al refugio.
- Dígale a su grupo de apoyo de emergencia adónde va.

Al principio, es posible que los refugios de emergencia no puedan darle suministros básicos. Considere llevar artículos adicionales que pueda necesitar. Estos incluyen:

- Manta
- Almohada
- Colchón de aire
- Toalla
- Toalla de mano
- Comida
- Suministros para sus niños y bebés

Por lo general, solo se permiten animales de servicio en refugios de emergencia. Si no puede hacer otros planes para sus mascotas, el personal de cuidado y control de animales del refugio de emergencia puede ayudarle a encontrar un lugar seguro para su mascota. ¡Recuerde llevarse el kit de suministros de emergencia de su mascota!

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

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.

Recursos



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 12

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Recursos útiles

Visite estos sitios web adicionales para obtener más información sobre la preparación para emergencias:

Servicios ante Desastres para Personas con Discapacidades de la Cruz Roja Americana

202-303-5000

redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/inclusive-preparedness-resources.html

Cruz Roja Americana: Campaña general en casos de desastres

redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies.html

Departamento de Seguridad Nacional

202-282-8000

dhs.gov

FEMA: Preguntas frecuentes sobre los desastres

1-800-480-2520

<https://www.fema.gov/es/disaster/recover/faq>

Ready.gov

ready.gov

Si no tiene una computadora, busque estos recursos en su biblioteca local. Puede llamar a las oficinas locales de las organizaciones si hay un número para ellas en su guía telefónica o puede llamar a la oficina nacional al:

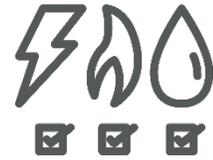
Cruz Roja Americana: 202-203-5000

Departamento de Seguridad Nacional: 202-282-8000

Agencia Federal de Gestión de Emergencias: 1-800-480-2520

Cómo y cuándo desconectar los servicios públicos

Si hay algún daño en su casa o las autoridades locales le dicen que desconecte los servicios públicos, hay aspectos importantes que debe tener en cuenta:



- ✓ Sepa dónde están situadas las válvulas de cierre de electricidad, de gas y de agua.
- ✓ Mantenga las herramientas que necesitará cerca de las válvulas de cierre para facilitar el acceso.
- ✓ Enséñeles a sus familiares cómo desconectar los servicios públicos.
- ✓ Si cierra el gas, un profesional debe volver a conectarlo. ¡No intente hacerlo usted!

Incluso si vive en un apartamento, es posible que el administrador o el propietario no vivan en la propiedad o no puedan desconectar los servicios públicos. Es posible que deba hacerlo o que deba decirle a otra persona cómo hacerlo. Es una buena idea tener una reunión de planificación de emergencia con el administrador y todos los residentes del edificio o complejo.

Fuente: Ready.Gov. Deciding to Stay or Go (Decidir si se queda o se va).
Información adaptada de [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan) Consultada el 9 de enero de 2009.

Fuente: Información adaptada del Departamento de Gestión de Emergencias de la Ciudad de San Francisco <https://www.sf72.org/>

Información que debe saber sobre los servicios públicos en una emergencia

Gas



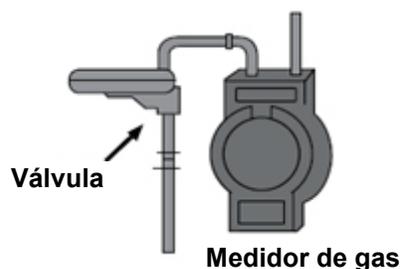
Si huele u oye gas, ve una tubería rota o cree que tiene una fuga:

- Cierre la válvula principal.
- Abra todas las ventanas y puertas.
- No encienda los interruptores ni los electrodomésticos.
- **No encienda una cerilla ni una vela. Podría causar una explosión.**

A continuación le explicamos cómo desconectar el gas:

1. Primero, encuentre la válvula principal. Suele estar en el exterior de edificios grandes y dentro de un armario en muchos hogares. Si la válvula de cierre está dentro del departamento de un propietario, averigüe qué hacer si no está o no puede llegar a su casa.

Es posible que su válvula principal luzca así:



2. Una vez que encuentre la válvula, gírela levemente. Sabrá que el gas está cerrado cuando la palanca esté en línea recta de izquierda a derecha en la tubería.



El gas está **abierto** si la palanca está recta de arriba a abajo.



El gas está **cerrado** cuando la palanca está recta de izquierda a derecha.

- Guarde una llave u otra herramienta que pueda usar para ayudarle a girar la palanca.
- Recuerde: NO conecte el gas sin ayuda.** Llame a la compañía de gas para pedirle que lo haga.

El nombre de mi compañía de gas es: _____

El número de teléfono de mi compañía de gas es: _____

Agua



Las fugas de agua pueden causar daños en su casa y electrocución. Estas son algunas normas generales para el manejo de fugas de agua:

- Cierre el agua después de un terremoto o una explosión.

A continuación le explicamos cómo cerrar el agua:

1. La válvula de cierre del agua suele estar en el sótano, en el garaje o en el lugar desde donde proviene la línea de agua junto a la acera. Verá una tubería que sale del suelo con una válvula que parece una rueda.
2. Gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha) para cerrar el agua.

El nombre de mi compañía de agua es: _____

El número de teléfono de mi compañía de agua es: _____

Electricidad

Puede cables con haya sido



electrocutarse y morir si toca electricidad o cualquier cosa que tocada por cables con corriente. Desconecte la electricidad cuando:

- Los interiores de los dispositivos eléctricos se queman cuando los enchufa.
- Hay un incendio o una fuga de agua.
- Siente olor a quemado del aislamiento en su casa.
- El área alrededor de los interruptores y tapones está caliente al tacto.
- El área alrededor de los interruptores y tapones está ennegrecida.
- Se corta la electricidad y siente olor a quemado.

El nombre de mi compañía eléctrica es: _____

El número de teléfono de mi compañía eléctrica es: _____

Servicio de alcantarillado



Los daños en las líneas de alcantarillado pueden afectar la forma en que maneja los residuos humanos. Si las líneas de alcantarillado no funcionan, no podrá hacer correr el agua del inodoro. Si cree que la línea de alcantarillado está dañada, ¡no tire la cadena del inodoro! Desconecte el agua de la válvula principal y llame a su compañía de alcantarillado.

Estos son algunos pasos que puede seguir para mantenerse limpio si la línea de alcantarillado está dañada:

- Si no hay agua en la taza del inodoro, pero sus líneas de alcantarillado siguen funcionando, vierta de 3 a 5 galones de agua en la taza del inodoro para poder descargarla.
- Si no hay agua en la taza del inodoro y se rompen las líneas de alcantarillado, llene la taza del inodoro con dos bolsas de basura para recoger los desechos. Después de usar el inodoro, agregue una pequeña cantidad de lejía a la taza. Luego, selle la bolsa de basura y póngala en un recipiente con una tapa que se ajuste bien. Mantenga el recipiente lejos de las personas.
- Si no puede usar el inodoro, llene un cubo con una tapa ajustada y cúbralo con bolsas de basura. Recuerde agregar una pequeña cantidad de lejía y mantener la cubeta lejos de las personas y los animales.

El nombre de mi compañía de alcantarillado es: _____

El número de teléfono de mi compañía de alcantarillado es: _____

Cómo hacer un inventario en el hogar

Si su casa se dañara en un incendio o le robaran sus objetos de valor, ¿recordaría los detalles de sus pertenencias? Si se le pregunta, ¿podría recordar el tamaño de la pantalla y la marca de su televisor? ¿Qué hay de su cámara o sistema de videojuegos? ¿Recuerda cuándo y dónde compró estos artículos y cuánto cuestan?



Si roban o se destruyen sus pertenencias, su compañía de seguros le pedirá que proporcione un registro de ellas. Sin un inventario, olvidará información importante. Añada el trauma y el estrés que una pérdida importante puede causar, y probablemente se olvidará de los artículos. Ahorre tiempo, dinero y frustración al planificar con anticipación y completar un inventario de bienes personales.

Cómo puede ayudarle un inventario

Si ocurre un desastre, un inventario de bienes personales lo ayudará a:

- Entregar a su compañía de seguros una lista completa de sus artículos domésticos y pertenencias personales para asegurarse de recibir una compensación por todo lo que cubre su póliza.
- Presentar un reclamo completo que pueda resolverse de manera rápida y precisa.
- Confirmar que tiene suficiente cobertura para sus pertenencias.
- Saber qué artículos robaron e identificar los bienes recuperados después de un robo.
- Llevar un registro de los números de serie y de modelo para una fácil identificación de sus elementos.
- Proporcionar un recibo del lugar de compra original.

- Verificar cualquier pieza de la pérdida que pueda deducir de sus impuestos federales sobre la renta.

Un inventario completo tiene:

- Una lista de todos sus artículos con detalles importantes
- Recibos de sus objetos más valiosos
- Un video o fotos de su casa y su contenido
- Valoraciones actuales



Es fácil comenzar

Haga el inventario a mano o en una computadora. Hay varios paquetes de software disponibles solo para este fin, o diseñe su propio formulario con un programa de hoja de cálculo. Tenga en cuenta que es fácil actualizar y almacenar un inventario informatizado.

Si diseña su propio formulario, incluya columnas para el nombre y la descripción de cada artículo, la cantidad, el modelo y el número de serie, la fecha de compra, dónde lo compró, el costo original y cuál cree que es el valor actual. Puede agregar una columna para marcar si tiene un recibo o una foto del artículo.

Cubra una habitación a la vez

Una manera de completar su inventario es dedicarse a una habitación distinta de su casa por semana hasta que tenga todo lo que figura en la lista. Registre sus objetos de alto valor, como joyas, cubiertos, colecciones especiales, antigüedades, pinturas y obras de arte.

Después, incluya muebles, alfombras y aparatos electrónicos como televisores, estéreos y computadoras. Incluya ropa, cortinas, tapices, alfombras, CD, DVD, ollas y sartenes, ropa de cama, herramientas, lámparas y aparatos que no estaban al comprar la casa.

Abra gavetas, armarios y clósets. Registre lo que hay dentro. Abra cajas de herramientas, gabinetes y contenedores de almacenamiento e incluya su contenido.

Use una cámara o un dispositivo de grabación

Agregue fotos o un video de sus pertenencias al inventario. Esto le dará más pruebas de propiedad y agregará detalles a sus descripciones escritas. También ayudan a documentar el estado y el tamaño de cada elemento. Tome fotos de gran angular de todas las habitaciones, lo que ayudará a mostrar el tamaño de una pérdida. Al hacer un video, puede grabar descripciones de audio y hacer comentarios. Haga tomas en primer plano de artículos caros y tomas grupales de artículos de menor valor. Haga zoom de las etiquetas y características especiales, como las firmas en las obras de arte o los números de serie en los electrodomésticos y la electrónica. Asegúrese de fechar cada foto o de usar la función de impresión de la fecha en su cámara de video.

Cuando haga una lista de los artículos de exteriores, incluya bicicletas, artículos deportivos, equipos de jardinería y otros objetos que se guardan en el exterior. Mientras esté afuera, tome una foto de cada lado del exterior de su casa. Incluya su auto y otras estructuras, como un contenedor de almacenamiento. Incluya árboles o arbustos raros y jardinería inusual. Estas cosas no se consideran propiedad personal, pero será útil tener un registro de ellas en caso de pérdida.

Una vez que haya terminado su inventario

Una vez que haya completado su lista, copie todo, incluyendo valuaciones, recibos, videos, discos e impresiones de computadora, y tenga un conjunto extra de fotos impresas. Almacene un paquete de inventario fuera de su casa. Una caja de seguridad es el lugar más seguro o pídale a un amigo o familiar que guarde una copia.

Asegúrese de actualizar su paquete de inventario cada 4 a 6 meses. Mientras tanto, guarde recibos de cualquier artículo nuevo que necesite agregar. Si hace una compra importante, actualice su inventario lo antes posible. Y recuerde borrar los elementos que ya no tiene.

Esta página (cara interna de la contraportada) se dejó en blanco intencionadamente.

Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades



Oficina de Discapacidades y Salud de Oregón (OODH)
University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD)

Este proyecto fue financiado por una subvención n.º U59/DD00094203 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y una subvención n.º 90DDUC0039-02-01 de la Administración para la Vida Comunitaria de DHHS.