

¡LISTO AHORA!



Kit de Herramientas de Preparación para Emergencias para Personas con Discapacidades

Oregon Office on Disability and Health (OODH)
Oregon Institute of Disability and Development (OIDD)
Center on Community Accessibility (CCA)
Oregon Health and Science University (OHSU)

Grant funded by the Centers for Disease Control and Prevention
Grant # GCDRC0164B



Lista de Menciones

La información incluida en esta Guía de Preparación para Emergencias, se adaptó de los recursos y publicaciones valiosas que fueron desarrolladas por organizaciones nacionales y regionales. Les agradecemos a: The American National Red Cross (La Cruz Roja Americana Nacional), American Red Cross Disaster Services for People with Disabilities and General Disaster Services (Servicios de Desastres para Personas con Discapacidades y Servicios Generales de Desastres de la Cruz Roja Americana); Department of Homeland Security's Ready Campaign (Departamento de Seguridad Nacional Campaña de Preparación 'Ready'); Federal Emergency Management Agency (FEMA) (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias) ; PDX Prepared (Preparados en Portland); Delta Society (Sociedad Delta); National Organization on Disability (Organización Nacional sobre Discapacidad); June Isaacson Kailes and the Center for Disability Issues and the Health Profession (June Isaacson Kailes y el Centro de Temas de Discapacidad y las Carreras de la Salud) Western University of Health Sciences, Pomona, CA; Independent Living Resource Center (Centro de Recursos para la Vida Independiente), San Francisco; City of San Francisco Department of Emergency Management (Ciudad de San Francisco Departamento para el Manejo de Emergencias); University of California, Berkley; and the Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities (2007) developed by the Occupational Therapy Department (Guía de Preparación para Emergencias, desarrollado por el Departamento de Terapia Ocupacional) at Virginia Commonwealth University and the Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (Va-LEND) (Educación de Liderazgo en Discapacidades del Desarrollo Neurológico), Tony Cahill, PhD and the University of

New Mexico Center for Development and Disability (Centro de Desarrollo y Discapacidad de Nuevo México); Women with Disabilities Health Equity Coalition (Coalición de Equidad en Salud de Mujeres con Discapacidades).

Un especial agradecimiento a los entrenadores y personal de la Preparación de Emergencias por su contribución en desarrollar la Guía de Preparación para Emergencias: Danielle Bailey, MPH, Denise Spielman, y editado por Lisa Voltolina. Participantes del ‘workshop’ continúan dando sugerencias útiles para la Guía y sus hojas adjuntas.

El proyecto de Preparación de Emergencias ha sido posible, gracias a una beca de “Centers for Disease Control and Prevention” (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) (Grant # GCDRC0164B) a través del Oregon Institute on Disability and Development (Instituto de Discapacidad y Desarrollo de Oregon).

Center on Community Accessibility (Centro de Acceso Comunitario) es un programa del Center on Community Accessibility (Instituto de Discapacidad y Desarrollo de Oregon) e incluye el Oregon Office on Disability and Health (La Oficina de Discapacidad y Salud de Oregon), y colaboración entre OHSU y el Oregon Department of Human Services, Health Services Division (Departamento de Servicios Humanos de Oregon, División de Servicios de Salud).

Copyright (Derechos de autor) 2009, Center on Community Accessibility (Centro de Acceso Comunitario). TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Ninguna parte de esta obra puede ser modificada, reproducida o usada en ninguna forma o por cualquier modo – gráfico, electrónico, o mecánico incluyendo fotocopiar, grabación, distribución por internet o guardado con sistemas de almacenamiento o recuperación – sin permiso escrito del CCA.

Para pedir copias adicionales o pedir el documento en formatos alternativos, por favor contáctenos.

CCA/CDRC

OHSU

PO Box 574

Portland, OR 97207-0574

Teléfono: 503-494-3331

Sitio web: www.ohsu.edu/oidd/cca

¿Por qué una Guía de Preparación para Emergencias?

“Preparación para Emergencias” es un término usado para describir un plan de preparación para ayudarte en caso de emergencia. Sin embargo, no importa el sexo, raza o discapacidad, es importante nuestra responsabilidad en la planificación de emergencias como huracanes, tornados, incendios o ataques de terroristas. Personas con discapacidades pueden tener necesidades especiales para considerar durante una emergencia. Si tienes una discapacidad, puede requerir planificación adicional para lidiar con una emergencia.

Esta guía de preparación te ayudará a prepararte para una emergencia. This tool kit is a guide to help you prepare for an emergency. Las herramientas y las listas de comprobación en esta guía se pueden usar como un guía paso a paso para crear un plan de emergencias.

Creando un plan de emergencias y armando tu caja de herramientas de emergencia puede ser mucho trabajo. Para lo cual, tu plan puede incluir a la familia, los amigos, los vecinos y las organizaciones que te pueden apoyar y ayudarte a tomar decisiones. Tu plan de emergencias no tiene que ser perfecto, pero es importante planificar en adelante.

Como la situación de cada persona es diferente, no todos los temas de preparación para emergencias están mencionados en este guía. Piensa en tus necesidades personales y planifica en adelante por seguridad en caso de emergencia.

Recuerde: **Algún plan es mejor que no tener plan.** ¡Tú lo puedes hacer!

Lista de Comprobación para el Kit de Preparación para Emergencias

Lo siguiente es una lista de información para revisar cuando te preparas para una emergencia. Coloca una marca en la caja después de revisar cada sección.

- ☐ 10 Pasos para la preparación de emergencias Sección 1
- ☐ ¿Cuales emergencias puedes anticipar? Sección 2
- ☐ Auto-evaluación de habilidad personal Sección 3
- ☐ Cómo desarrollar un grupo personal Sección 4
- ☐ Lista de contactos de emergencia..... Sección 5
 - ☐ Lista de contactos de vecinos
 - ☐ Lista de información médico
 - ☐ Lista de información de emergencia
 - ☐ Lista de números de teléfono de emergencia
 - ☐ Tarjetas de identificación de emergencia
- ☐ Papeles de información de emergencia Sección 6
- ☐ Consejos para discapacidades..... Sección 7
 - ☐ Equipo y suministros relacionados con la discapacidad
- ☐ ¿Debo irme o debo quedarme? Sección 8
 - ☐ Bolsas de emergencia
 - ☐ Kit de suministros de emergencia de 72 horas
 - ☐ ¿Cuáles comidas debo incluir en mi kit?
 - ☐ Lista de comprobación de suministros de emergencia
- ☐ Preparando tus animales de servicio y tus mascotas Sección 9
- ☐ Planes de evacuación de emergencia Sección 10
- ☐ Lista de comprobación para la preparación de emergencias Sección 11
- ☐ Recursos..... Sección 12

10 Pasos Básicos



Sección 1

10 Pasos Para La Preparación De Emergencias

1. Conoce cuáles son los tipos de **emergencias** que pueden ocurrir en su área y considere como se vería su **barrio** después de una emergencia.
2. Complete una **evaluación personal**. Piensa en lo que podría hacer sólo y qué tipo de ayuda necesitaría antes, durante y después de una emergencia.
3. Crea su propio **grupo de apoyo** de familia, amigos, parientes, vecinos, compañeros de casa, proveedores de cuidado, y colegas que le podrían ayudar en una emergencia.
4. Crea una **lista de información de emergencia**, para que otras personas sepan a quién llamar si le encuentran inconsciente, sin habilidad de hablar o si necesitan ayudarlo a salir de su casa rápidamente.
5. Crea una **lista de información médica** con los nombres y los números de teléfono de sus doctores, sus medicamentos, las dosis, y sus enfermedades y condición médica. Anote el equipo especial que usa, sus alergias, y cualquier dificultad de comunicación que Ud. tiene.
6. Intente guardar un **suministro de medicamentos de siete días** consigo y haga despachar las recetas lo más temprano posible. Pregunte a su médico o farmacéutico qué debe hacer si no puede conseguir más medicamentos

inmediatamente. Si recibe tratamiento en una clínica o un hospital, pregunte a la persona que le ayuda qué debe hacer si no puede recibir sus tratamientos durante una emergencia.

7. Instale por lo menos un **detector de incendios** en cada planta de su casa y pruébalos cada mes. Saber donde están las **conexiones para el agua, el gas y la luz** y aprenda cómo y cuándo desconectarlos durante una emergencia. Sabe las **rutas de evacuación** y **lugares seguros** donde irse durante una emergencia.
8. Llene una **lista de comprobación de sumario** para asegurar que su plan de emergencia cubre cada problema que le puede suceder.
9. Deje un **kit de suministros de emergencia** en su casa, su carro, su trabajo o en cualquier lugar donde pasa tiempo. Incluya comida, agua, un equipo de primeros auxilios, equipo adaptivo, baterías y suministros para sus mascotas o animales de servicio.
10. Haga más seguro su **casa u oficina** revisando los corredores, los huecos de escaleras, las puertas, las ventanas y otros lugares para encontrar problemas que te pueden impedir salir del edificio durante una emergencia. Asegura o remueve los muebles que pueden bloquear su paso.

¿Cuales Emergencias Debe Anticipar?



Sección 2

¿Cuáles Tipos de Emergencias Tiene que Anticipar?

- Terremotos
- Tormentas
- Inundaciones
- Condiciones meteorológicos extremas
- Tsunamis
- Incendios
- Apagones
- Actos de terrorismo
- Brotes de enfermedades contagiosas
- Erupciones volcánicas
- _____
- _____
- _____



Terremotos

Si está dentro de la casa o un edificio cuando empieza a temblar:



QUE HACER:

- ✓ Tírese al piso, cúbrase bajo una mesa o escritorio y agárrese de él.
- ✓ Acuéstese en el piso contra una pared interior y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos.
- ✓ Asegure las ruedas de la silla de ruedas, si usa una. Cubra la cabeza.
- ✓ Evite las ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, electrodomésticos grandes y anaqueles llenos de cosas pesadas.
- ✓ Si esta en cama, quédese dónde está y cúbrase la cabeza con una almohada.
- ✓ Si está en el centro, quédese dentro de un edificio excepto si hay un incendio o una fuga de gas.

NO HACER:

- ✗ No corra fuera del edificio durante un temblor muy fuerte.
- ✗ No use los ascensores.

Si está fuera de la casa o un edificio cuando empieza a temblar:

QUE HACER:

- ✓ Muévase a un área libre de obstrucciones si puede caminar hasta allá de manera segura.
- ✓ Si está manejando, diríjase al lado de la calle y pare en un área libre.
- ✓ Si está en la playa, diríjase a tierras más elevadas.

NO HACER:

- ✗ No se acerque a líneas eléctricas, edificios u árboles.

Cuándo termina el temblor:

QUE HACER:

- ✓ Pregunte a la gente alrededor suyo si se encuentra herida. Bríndeles primeros auxilios si puede.
- ✓ Observe alrededor suyo por condiciones peligrosas, como incendios, líneas eléctricas caídas y daño al edificio en dónde está.
- ✓ Apague incendios pequeños si tiene un extintor y si sabe cómo usarlo.
- ✓ Si no tiene un extintor, compre uno y aprenda a usarlo. Guárdelo en un lugar en su casa donde se pueda acceder fácilmente en una emergencia, como su cocina.
- ✓ Cuelgue teléfonos que se encuentren descolgados.
- ✓ Observe dentro y alrededor de su casa para ver si hay daño en su casa.

NO HACER:

- ✗ No mueva a personas con heridas serias, excepto si se encuentren en peligro.
- ✗ No apague el gas excepto si huele una fuga. Si huele una fuga de gas, apague el gas. Llame a su compañía de gas para que lo prendan de nuevo. No intente prender el gas usted mismo.

Si está atrapado en escombros:

QUE HACER:

- ✓ Cúbrase la nariz y la boca.
- ✓ Golpee una tubería o una pared para que los rescatistas puedan escuchar dónde usted está, o utilice un silbato o una radio si lo tiene consigo.

NO HACER:

- ✗ No se mueva mucho. Procure no levantar polvo.
- ✗ No grite. Grite solo si es su último recurso.

Tsunami (su-na-mi)



Olas de tsunami pueden ser causadas por terremotos. Aun si no vive cerca al mar o una bahía, podría tomar un viaje o una visita cerca. Debe saber qué hacer independiente a dónde vive.

Cuando toma un viaje o una visita cerca al mar o una bahía, pregunte al personal del hotel, gerentes del camping o residentes locales que deben hacer sus comunidades si hay una advertencia de tsunami. Pregunte si hay una emisora de radio en el área para emisiones de información de emergencias. Aprende sobre el sentido de alarmas de sirena en el área. En algunas comunidades, un sonido particular de sirena puede ser la advertencia para evacuar, y otro sonido puede significar ‘todo despejado’. Busque placas que muestran la ruta de evacuación y haga preguntas sobre los procedimientos si no entiende lo que le han dicho.

Diríjase a tierra más elevada si:

1. Las autoridades dan una advertencia de tsunami y avisan que salga de su casa, el camping o el hotel.
2. Escuche el sistema de advertencia de afuera y no se trata de una prueba.
3. La tierra tiembla tanto que no puede pararse y dure más de 20 segundos.
4. Nota que el agua se aleja de la playa.

Tormenta/Inundación



Si se encuentra en una tormenta o una inundación:

QUE HACER:

- ✓ Escuche la radio o la televisión para instrucciones o consejos de emergencia.
- ✓ Desconecte electrodomésticos y apague circuitos eléctricos si las autoridades le avisan que debe salir de su casa. Si las autoridades le avisan, apague el servicio de gas también.
- ✓ Si su carro se apaga durante una inundación, sal inmediatamente del carro. Déjelo dónde está y diríjase a tierra elevada.

NO HACER:

- ✗ No camine en agua que ha entrado por el sótano o el garaje.
- ✗ No intenta manejar en una calle inundada.
- ✗ No camine en agua que se está moviendo. Si tiene que caminar en el agua, asegure que no se está moviendo, y revise con un palo que tan profundo es.
- ✗ No se acerque al agua que está cerca de líneas eléctricas caídas.
- ✗ No deje que los niños juegan cerca de aguas altas, drenajes de agua pluvial o áreas inundadas.

Condiciones Meteorológicas Extremas

En condiciones meteorológicas extremas, las autoridades le dirán dónde hay refugios para que se quede fresco o caliente. Puede que quiere quedarse con familia o amigos si anticipa que el clima malo duraría más que algunos días.

Si el tiempo está extremadamente caluroso:



QUE HACER:

- ✓ Use un ventilador y tome mucha agua si no tiene aire acondicionado.
- ✓ Ponga toallas mojadas en su cabeza y en su cuerpo para quedarse fresco.
- ✓ Vaya a un edificio que tiene aire acondicionado – un mall, un cine, o una iglesia – durante la parte del día más calurosa.

Si el tiempo está extremadamente frío:



QUE HACER:

- ✓ Asegure que tiene mucha madera seca y fósforos para su chimenea, si tiene una.
- ✓ Vaya a un edificio con calefacción por la mayor parte del día posible.
- ✓ Guarde paquetes para calentar manos, ropa abrigada, guantes, gorras, bufandas y bolsas de dormir en un lugar fácil a acceder.
- ✓ Guarde por lo menos suficiente comida y agua para 3 o 5 días.

Incendio



Si suena el detector de incendios o si vea un incendio:

QUE HACER:

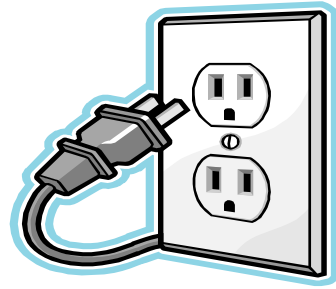
- ✓ Manténgase tranquilo. Sal de la casa o del edificio en donde Ud. se encuentra.
- ✓ Encuentre otra forma de salir si ve humo entrando desde debajo de la puerta.
- ✓ Toca la puerta con el dorso de la mano antes de abrirlo. Si está caliente, encuentre otra forma de salir.
- ✓ Tírese al piso para evitar el humo. Arrastrase a un lugar seguro.
- ✓ Si su ropa prende fuego, DETENGASE dónde está, TÍRESE al piso y RUEDA repetidamente hasta que se apagan las llamas.
- ✓ Llame al 9-1-1 desde un lugar seguro. Espere que cuelga el operador antes de colgar su teléfono.
- ✓ Si no puede salir del edificio, quédese cerca a una ventana y cerca al piso. Haga señales de auxilio.

NO HACER:

- ✗ No abre puertas que están calientes al tocarlas con el dorso de la mano.
- ✗ No abre puertas si vea humo entrando desde debajo de la puerta.
- ✗ No vuelva a entrar, a su casa o al edificio en donde estaba hasta que las autoridades le dicen que está seguro.

Apagones de Energía

Si no hay electricidad en su barrio:



QUE HACER:

- ✓ Apague y desconecte los electrodomésticos y las computadoras.
- ✓ Deje encendido una luz para que sepa cuando regresa la electricidad.
- ✓ Si no funciona un semáforo, pare en la intersección como si hubiese una señal de alto (STOP).
- ✓ Asegure que la comida está guardada en la temperatura correcta. Si no puede guardar la comida inmediatamente, no podrá comer la comida sin enfermarse.

NO HACER:

- ✗ No use velas. Pueden causar incendios.
- ✗ No use el horno de gas para calentar su casa.
- ✗ No use generadores dentro de la casa o el garaje.

Erupción Volcánica

Un volcán es una montaña que se abre hacia abajo a una reserva de lava debajo de la superficie de la tierra. Una erupción volcánica puede causar gases venenosos, paisajes destruidos y piedras volantes.



Si ocurre una erupción volcánica cerca suyo:

QUE HACER:

- ✓ Escuche la radio o la televisión para la última información de emergencia.
- ✓ Sal de su casa inmediatamente si las autoridades le avisan que debe hacerlo.
- ✓ Este consciente de flujos de lodo. Si se mueven más rápido de lo que Ud. puede correr y pueden causar que caiga. Los flujos de lodo son muy peligrosos si se encuentra afuera, así que evítelos lo más que sea posible.
- ✓ Use camisas de mangas largas y pantalones largos.
- ✓ Evite contacto con cenizas, especialmente si tiene problemas respiratorios.
- ✓ Use gafas protectoras o anteojos en vez de lentes de contacto.
- ✓ Use una máscara anti-polvo o cubre la cara con una toallita mojada para ayudar con la respiración. Guarde muchas máscaras anti-polvos en su casa, carro y trabajo para que les pueda reemplazar cuando sea necesario y/o compartirlos con otras personas.
- ✓ Alejase de áreas con mucho viento para evitar que las cenizas se metan en sus ojos.

- ✓ Quédese dentro de la casa hasta que se asiente la ceniza excepto si hay peligro de que se colapse el techo.
- ✓ Cierra las puertas, las ventanas y toda la ventilación dentro de la casa como el tiro de ventilación de la chimenea, la caldera, los acondicionadores de aire y los ventiladores.
- ✓ Limpie cenizas pesadas de techos planos o con poca inclinación y de canalones pluviales.

NO HACER:

- ✗ No deje prendido los carros o camiones. Las cenizas que puede obstruir los motores y hacer daño a partes móviles, lo que puede causar que pare.
- ✗ No maneje durante una caída de ceniza pesada excepto si es necesario. Si tiene que manejar, mantenga la velocidad en 35 MPH o menos. Lleve un filtro de aceite y un filtro de aire extra en su carro en caso de que tenga que manejar cuando hay muchas cenizas en el aire. Escribe una nota explicando cómo cambiar los filtros y guárdelo en su carro.



Ataques Terroristas

Las terroristas tratan de causar miedo en la gente usando varios tipos de armas. Pueden intentar a usar químicos, armas nucleares u otros explosivos para lastimar a otras personas. La mejor manera de quedarse seguro de terrorismo es de estar atento a sus alrededores.

Para protegerse de ataques terroristas:

QUE HACER:

- ✓ Presta atención a sus alrededores. Busca las cosas que necesitaría en una emergencia, como salidas de emergencia, teléfonos públicos, alarmas de incendios y extintores.
- ✓ Dígale a alguien que está a cargo – como un gerente de tienda, supervisor, bombero o policía - si escucha o ve algo sospechoso o que le causa preocupación.
- ✓ Manténgase tranquilo. Si hay una emergencia, haz lo que le piden las autoridades para estar seguro.

NO HACER:

- ✗ No cuenta chismes. Si le dicen algo sobre un ataque de terrorista, confirma la información con alguien en quien confíe.



Brotes de Enfermedades Contagiosas

Una enfermedad contagiosa (influenza pandémica, influenza aviar, y influenza porcina) puede enfermar a muchas personas. Puede que las personas no se sienten bien y posiblemente tienen que irse al hospital. Si la enfermedad es muy seria, puede causar la muerte a veces.

Si hay una emergencia por un brote de enfermedad contagiosa en Oregon, el departamento de salud pública del estado o del condado le darán información y le dirán como mantenerse saludable en reportajes en televisión y en la radio.

Si hay una emergencia de brote de enfermedad contagiosa:

QUE HACER:

- ✓ Escuche la televisión o la radio para información e instrucciones de las autoridades como el departamento de salud pública del estado o del condado.
- ✓ Quédese en casa excepto si es necesario salir.
- ✓ Use guantes de látex y cubre su nariz y su boca con una máscara si tiene que salir de la casa.
- ✓ Lave las manos frecuentemente.
- ✓ Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando estornude o tose.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Evite contacto con las personas que no se sienten bien.

- ✓ Practica otros hábitos saludables – descansa mucho, esté físicamente activo, maneja su estrés, tome muchos líquidos y coma comida nutritiva.
- ✓ Busque atención médica de un doctor si experimenta síntomas similares a la influenza (si tiene la temperatura alta, está vomitando, está estornudando, está resoplando o tiene escalofríos)

Auto-Evaluación de Habilidad Personal



Sección 3

Auto Evaluación de Habilidad Personal

Decide lo que podrías hacer por ti mismo y en lo que posiblemente necesitarías ayuda para hacer antes, durante y después de una emergencia, basado en el ambiente después de la emergencia, sus habilidades y sus limitaciones.

Haz una lista de tus necesidades personales y tus recursos para satisfacerlas durante una emergencia. Piense en las preguntas en las siguientes páginas y escriba sus respuestas o grabarlos usando una grabadora de casete para compartir con sus personas de apoyo.

Estas respuestas deben describir tanto sus habilidades actuales como la ayuda que necesitará durante una emergencia. Planifica como si fuese un día difícil debido a su discapacidad y necesitas mucha ayuda.

I: Vida Cotidiana

Cuidado Personal

¿Necesita ayuda personal como bañarse y arreglarse?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

¿Usa equipo adaptivo para ayudarle a vestirse?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Servicio de Agua

¿Qué haría si el servicio de agua está cortado por varios días o si no puede calentar agua?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✕ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Equipo de Cuidado Personal

¿Usa una silla de ducha, banco para transferirse a la tina u otro equipo similar?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✕ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Aparatos Adaptivos para Alimentarse

¿Usa utensilios especiales que le ayudan a preparar comida o comer independientemente?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Equipo Eléctrico

¿Cómo usaría equipo que funciona con electricidad – como máquinas de diálisis, ascensores eléctricos y sillas de ruedas eléctricas – si hay un apagón de energía?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

II: Movilizándose

Escombros de Desastre

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

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Transporte

¿Necesita un vehículo especialmente equipado o transporte accesible?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Consiguiendo Suministros

¿Cómo conseguiría comida, medicamentos y suministros médicos si sus personas de apoyo no le pueden contactar?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

III: Evacuándose

Evacuándose de un Edificio

¿Necesita ayuda saliendo de su casa u oficina?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Salidas del Edificio

¿Hay otras salidas que podría usar si el ascensor en su edificio no está funcionando?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Consiguiendo Ayuda

¿Cómo llamaría para la ayuda que necesitaría para salir del edificio?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Ayudas de Movilidad

¿Qué haría si no puede encontrar sus ayudas de movilidad o el equipo que necesita para su animal de servicio?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Acceso a las Rampas

¿Qué haría si las rampas del edificio han estado dañadas y no se pueden usar?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Animales de Servicio y Mascotas

¿Podría cuidar a su animal durante y después de una emergencia?

✓ **Mis Habilidades Hoy:**

✗ **Ayuda que Posiblemente Necesitaría en una Emergencia:**

Grupo de Apoyo para Emergencias



Sección 4

Grupo de Apoyo Personal para Emergencias

Escoge por lo menos tres personas como contactos de emergencia, que le llamarían o pasaran por su casa para asegurar que está bien y ofrecerle ayuda durante una emergencia. Es importante seleccionar más que una persona en caso de que alguien no está disponible cuando necesita ayuda.

Personas Que Puedes Incluir en su Grupo de Apoyo Personal para Emergencias:

- Familia
- Amigos
- Colegas
- Asistente personal de cuidado
- Vecinos
- Compañeros de casa
- Personas que asisten a su iglesia, templo u otro lugar de culto



Cosas Importantes para Conversar con tu Grupo Personal de Apoyo:

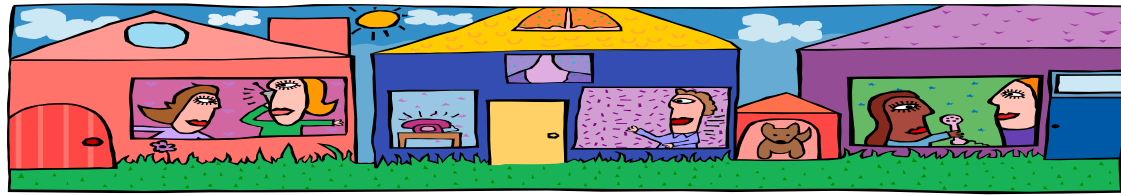
- Escoge y practica un método de comunicación. Pienso en cómo se comunicaría con alguien si no estuviese funcionando su teléfono o si se apaga la electricidad o ambos.
- Dale un juego de llaves a alguien en quien confíe.
- Muéstrales a sus personas de apoyo donde guarde sus suministros de emergencia.

- Dales copias de su plan de escape, los documentos de emergencia y la tarjeta de información de salud a sus personas de apoyo.
- Avísales a sus personas de apoyo cuando está de viaje.
- Practica sus planes de emergencia con sus personas de apoyo para asegurar que pueden ayudarle. ¿Son suficientemente fuertes? ¿Pueden comunicarse claramente? ¿Pueden guiarle con seguridad?
- Escribe notas en su calendario para acordarse que sus personas de apoyo aun están disponibles para ayudarle.

Listas de Contactos para Emergencias



Sección 5



LISTA DE CONTACTOS DE LOS VECINOS

LISTA DE CONTACTOS – Revisado ____ / ____ / ____					
Nombre	Dirección	Números de Teléfono			Correo Electrónico
		Casa	Celular	Trabajo	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Lista de Números de Teléfono para Emergencias

EMERGENCIA - MARQUE 911	
<i>Nombre</i>	<i>Número de Teléfono</i>
<i>Departamento de Policías</i>	
<i>Bomberos</i>	
<i>Otro</i>	
FAMILIA	
<i>Nombre</i>	<i>Número de Teléfono</i>
AMIGOS / COMPAÑEROS DEL TRABAJO	
<i>Nombre</i>	<i>Número de Teléfono</i>
DOCTORES	
<i>Nombre</i>	<i>Número de Teléfono</i>
OTHERS	
<i>Nombre</i>	<i>Número de Teléfono</i>

Lista de Información de Emergencia

Nombre:	Fecha de nacimiento:
Número de Seguridad Social:	
Dirección:	
Número de Teléfono de Casa:	Número de Teléfono Celular:
Persona de Contacto Local para Emergencias:	Números de teléfono de la persona de contacto local:
	Casa:
	Celular:
	Trabajo:
Miembros del Grupo de Apoyo Personal:	Números de Teléfono de los Miembros del Grupo de Apoyo Personal:
1.	Casa: Celular: Trabajo:
2.	Casa: Celular: Trabajo:
3.	Casa: Celular: Trabajo:
4.	Casa: Celular: Trabajo:

Contacto fuera de la ciudad:	Números de teléfono del contacto fuera de la ciudad:
Nombre del contacto fuera de la ciudad:	Casa:
	Celular:
	Trabajo:
La mejor manera de comunicarse conmigo:	
Otra información:	

Lista de Información Médica

Médico de cabecera:	Teléfono:
Dirección:	
Especialista:	Teléfono:
Dirección:	
Especialista:	Teléfono:
Dirección:	
Hospital de afiliación:	
Tipo de seguro médico:	Número de póliza:
Tipo de sangre:	Alergias e intolerancias:
Medicamentos y dosis:	
1.	Dosis:
2.	Dosis
3.	Dosis:
4.	Dosis:
5.	Dosis:

Condiciones y Enfermedades Médicas Específicas:
Specific Medical Conditions:

Limitaciones Físicas:

Equipo Adaptativo y números de teléfono de los vendedores:

Dificultades Comunicativas:

Dificultades Cognitivas:

Condición de Salud Mental:

Otro:

Tarjetas de Identificación para Emergencias

Información para Emergencias Nombre: _____ Dirección _____ _____ Teléfono de casa: _____ Celular: _____ Contacto para Emergencias (Nombre y teléfono) _____ _____ _____	Diagnosis _____ _____ Medicamentos – Para qué sirve y dosis _____ _____ _____ Tecnología médico/equipo usado: _____ _____
CONTACTOS CRÍTICOS	
Nombre _____ Teléfono _____ Otra Información _____ _____	Médico – Nombre y teléfono _____ _____ Hospital: _____

Información para Emergencias Nombre: _____ Dirección _____ _____ Teléfono de casa: _____ Celular: _____ Contacto para Emergencias (Nombre y teléfono) _____ _____ _____	Diagnosis _____ _____ Medicamentos – Para qué sirve y dosis _____ _____ _____ Tecnología médico/equipo usado: _____ _____
CONTACTOS CRÍTICOS	
Nombre _____ Teléfono _____ Otra Información _____ _____	Médico – Nombre y teléfono _____ _____ Hospital: _____

Papeles para Emergencias



Sección 6

Papeles de Emergencia

Piensa en los papeles importantes que puede necesitar si tiene que mudarse a una nueva ciudad o un nuevo estado. Ponlos en su kit de suministros médicos. Piensa en cómo guardaría estos documentos. Una carpeta impermeable que cabe dentro de una bolsa, es una buena idea para que los documentos se queden seguros y secos. Tal vez Ud. quiera fotocopiar todos los papeles y mandárselos a un amigo o un familiar que vive en otra parte del país y en que confíes. Podrías ponerlos en un sobre sellado que no se debe abrir excepto en caso de emergencia. Otra manera fácil de guardar copias de documentos importantes es usando un scanner para guardar copias electrónicas en una computadora, una memoria flash o un CD. [Ojo: A algunas personas les gustan tener sus fotos de familia guardados electrónicamente para que estos recuerdos especiales pueden estar salvados en caso de emergencia también.]

Los Papeles de Emergencia Incluyen:

- Tarjeta/número de Seguridad Social
- Su pasaporte
- Un mapa de su área (que muestra donde está su casa)
- Una lista de su equipo/suministros médicos necesarios
- Modelo/números de serie de aparatos médicos (marcapasos, etc.)
- Tarjeta de Información sobre su Historial de Salud)
- Papeles legales como testamento/escrituras/certificados de matrimonio/ Papeles de divorcio



- Información sobre su cuenta bancaria (incluyendo el banco y datos de contacto)
- Números de pólizas de seguro y números de teléfono del agente y de la compañía.
- Inventario de bienes domésticos
- Papeles escolares, incluyendo diploma
- Certificados profesionales/licencias
- Papeles de licencia militar
- Números de cuenta de tarjetas de crédito y datos de contacto de la compañía.



Consejos para Discapacidades Específicas



Sección 7

Consejos para Discapacidades Específicas

Diferentes personas tienen diferentes discapacidades, entonces debe pensar en qué cosas necesita y cuáles pasos tiene que tomar relacionado con su discapacidad.

Discapacidades Comunicativas

Ayudas comunicativas

- Incluye papel, lápices o plumas y una declaración escrita de cómo puede comunicar lo que necesita durante una emergencia dentro de su kit de emergencias.

Tarjeta de Información de Salud de Emergencias

- Asegure que su tarjeta de información de salud de emergencias explique la mejor manera para que las personas pueden comunicarse con Ud.

Asegurando que la Tecnología de Comunicación Funcione

- Encuentre baterías u otra manera de asegurar que su ayuda de comunicación puede estar prendido por mucho tiempo después de una emergencia.

Servicio de Retransmisión Voz-a-Voz (STS)

- El STS es un tipo de servicio de retransmisión telefónica que ayuda a personas con discapacidad del habla que tienen dificultad de ser entendidas por teléfono. Asistentes de Comunicación (CAs) han sido entrenados especialmente para reconocer muchas diferentes pautas del habla. Los CAs sirven como interpretes para personas con parálisis cerebral, enfermedad de

Parkinson, una laringectomía, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), tartamudeo, distrofia muscular, derrame cerebral, y otras condiciones que afectan la claridad del habla. Este servicio se puede usar sin costo, a cualquier hora de día o noche.

- En una emergencia, la persona con la dificultad del habla o un representante de primeros auxilios puede llamar al número de STS sin costo. En el Estado de Oregon el número es 1-877-735-7525 (para encontrar el número sin costo si está en otro estado, busque en línea en <http://www.fcc.gov/cib/dro/sts.html> para encontrar el número correcto para ese estado). El Asistente de Comunicación llamará a la otra persona y repetirá las palabras exactamente. Si está con una persona con una dificultad de comunicación, es buena idea crear una tarjeta que puede llevar consigo que dice algo como, **“A veces las personas no pueden entender mi habla. Por favor use su teléfono para llamar al servicio de Retransmisión Voz-a-Voz al 1-877-735-7525. Pídele al CA (operador) que llame a mi número: [indique su número]. Él o ella le ayudaría entender lo que estoy tratando de decirle.”**
- La persona con la dificultad del habla puede hacer la llamada al servicio de STS y pedirle al CA que haga una llamada al celular del representante de primeros auxilios si es más cómodo para él o ella. En este caso, la tarjeta que carga la persona debe decir algo como **“A veces las personas no pueden entender mi habla. Llame al servicio de Retransmisión Voz-a-Voz y pedirle al CA (operador) que le llame a Ud. Él o ella le ayudaría entender lo que estoy tratando de decirle. Por favor deme su número de teléfono.”**



Lista de comprobación

- ☐ Encuentra la manera de comunicarse con las personas durante una emergencia y practícalo.
- ☐ Incluya ayudas comunicativas dentro de todos sus kits de emergencias.
- ☐ Incluye baterías para sus ayudas comunicativas dentro de sus kits de emergencias.

Discapacidades Cognitivas

Practica

- Practica qué hacer durante y después de una emergencia.
- Practica salir de lugares donde pasa mucho tiempo hasta tener confianza que sabría que hacer durante y después de una emergencia.

Plan de Emergencia

- Escriba su plan de emergencia en una hoja de papel. Guárdelo consigo y en lugares donde pasa mucho tiempo. Asegure que su plan es fácil a leer y entender.
- Piensa en las cosas que tendrías que hacer después de una emergencia y cómo hacerlas.
- Crea una lista de cosas que tendrías que hacer en caso de una emergencia para ayudar a recordarse de ellas.

Comunicación

- Piensa en qué necesitaría saber un policía o un bombero sobre Ud. y esté preparado para decírselo o escríbelo y guárdelo con Ud. Por ejemplo:
 - "Hablo con las personas en una manera diferente. Puedo señalar dibujos o palabras claves, que Ud. puede encontrar en mi billetera o kit de emergencia.
 - "Puedo tener dificultad en entender lo que me está diciendo. Por favor hable lentamente y use palabras simples."
 - "Se me olvida fácilmente. Por favor escriba la información para mí."



Lista de comprobación

- ☐ Piense en maneras de ayudarse a recordar cosas importantes.
- ☐ Practica cómo explicar a alguien lo que Ud. necesita.

Problemas Auditivos

Baterías

- Guarde baterías extras para las cosas que le ayudan a escuchar.

Audífonos

- Guarde los audífonos en un lugar que se pueden encontrar fácilmente durante una emergencia.

Alarmas

- Guarde diferentes tipos de alarmas en lugares donde Ud. pasa mucho tiempo para ayudarlo a ver si está ocurriendo una emergencia.

Comunicación

- Piense en cómo comunicaría con la policía y los bomberos. Guarde papel y plumas consigo.
- Piense en tener un papel consigo donde están anotados cosas que necesitaría decir, como
 - “Yo hablo Lenguaje de Signos Americano” y necesito un intérprete de Lenguaje de Signos Americano.”



Lista de comprobación

- ☐ Guarde las cosas que le ayudan a escuchar y las baterías en un lugar donde se pueden encontrar.

- ☐ Incluya alarmas que le ayudarían saber si está ocurriendo una emergencia.

- ☐ Escriba cosas que necesitarías decir a la policía y a los bomberos.

Impedimentos Visuales

- Si tiene un poco de visión, pon luces de seguridad en cada cuarto para iluminar los caminos.
- Guarde linternas potentes con rayos anchos y baterías extras donde se pueden encontrar fácilmente.
- Asegure que tenga gafas o lentes de contactos extras. Tal vez necesite tener otras cosas para ayudarle a ver durante una emergencia.
- Animales de servicio tal vez no lidian bien con la emergencia. Asegure que tiene una manera de mantenerle seguro al animal y mantenerles seguros a otras personas del animal. Este preparado a usar otra manera de andar.
- Si use un bastón, guarde bastones extras en el trabajo, en casa, en la escuela y en lugares de voluntarios, para ayudarle a andar sobre obstáculos y peligros. Guarde un bastón extra en su kit de emergencias.



Lista de comprobación

- ☐ Planifica en perder las pistas para escuchar que usa normalmente.
- ☐ Anota suministros de emergencia con letra grande, cinta fluorescente, o Braille.
- ☐ Asegure que las cosas que use para andar, como un bastón, estarían seguros durante una emergencia.

Impedimentos de Movilidad

- Guarde su kit de emergencia en una mochila colocada en su andador, de su silla de ruedas o escúter.
- Guarde juntos a Ud. las cosas que le ayude a andar.

Kit de Emergencias

- Guarde guantes en su kit de emergencias para mantenerles limpias a sus manos si necesita pasar por vidrio roto, mugre o basura.
- Guarde baterías extras para que el aparato que le ayuda a andar siga funcionando.
- Asegure que puede cambiar una llanta si se desinflen.
- Asegure que tiene la manera más fácil para andar.

Plan de Escape

- Asegure que los muebles no le impedirían su paso si tiene que salir de la casa rápidamente.
- Si pasa tiempo en un edificio con un ascensor y muchos pisos, planifique y practique usando las escaleras para escaparse.
- Si no puede usar su silla de ruedas en las escaleras, aprende como decirles a las personas como levantarse y llevarle a Ud. con seguridad.



Lista de comprobación

- ☐ Guarde las ayudas que necesita cerca a Ud.
- ☐ Junte las cosas para su kit de emergencias.
- ☐ Asegure que tiene una buena manera de salir de la casa y de otros edificios.

Trastornos de Salud Mental

- Piense en que necesitaría saber un policía o un bombero sobre Ud. Esté listo para decírselo, o escríbelo y guárdelo con Ud. Los siguientes son algunos ejemplos:
 - "Tengo una discapacidad de salud mental y puedo confundirme durante una emergencia. Ayúdeme a encontrar un rincón silencioso y estaré bien muy pronto."
 - "Tengo un trastorno de pánico. Si entro en pánico dame ____ *nombre de medicamento y dosis* ____ que se encuentra en mi kit de emergencias."
 - "Tomo _____ *nombre de medicamento y dosis* ____ y mi nivel de sangre debe estar revisado."

Reacciones

- Hay varias maneras en que puede reaccionar emocionalmente durante una emergencia. Algunas posibilidades son:
 - Confusión
 - Dificultades con memoria o pensar
 - Ansiedad o pánico
 - Llorar o gritar
 - Pensar que todo el mundo es en contra de Ud.
 - Problemas con dormir
 - Estremecerse o temblar
 - No querer estar con otras personas

- Depresión
 - No poder quedarse quieto
- Piense en las reacciones que Ud. puede tener. Planifique maneras para lidiar con ellos.
- Piense en conseguir consejo de seres queridos o de terapeutas.
- Tal vez necesite ayuda médica o irse al hospital. Guarde papeles firmados por un abogado en fundas en plástico, para que la persona Ud. escogió para ayudarlo, podría ser contactada.



Lista de comprobación

- ☐ Practica como comunicar sus necesidades a otras personas.
- ☐ Piense en los tipos de reacciones que puede tener si ocurre una emergencia. Planifica técnicas para cómo lidiar con ello.

Source: Krumpe A., White E., Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities.
Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities, 2007. Retrieved November 2008 from
www.vcu.edu/partnership/PDF/EmergencyPrepToolkit.pdf

Suministros de Discapacidad y Lista de Equipo Especial

Coloque una marca al lado de los artículos que Ud. usa. Escriba donde los guarde y los detalles sobre ellos que puede necesitar durante una emergencia.



☐ **Lentes**



☐ **Cubiertos**



☐ **Utensilios de Cuidado Personal**



☐ **Aparatos para Vestirse**



☐ **Aparatos para Escribir**

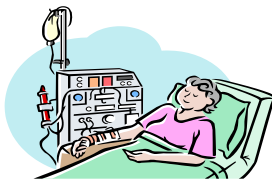


☐ **Aparatos para Escuchar**



☐ **Oxígeno/Velocidad de flujo**

☐ **Equipo de succión**



☐ **Equipo de Diálisis**



☐ **Suministros Sanitarios**



☐ **Suministros Urinarios**

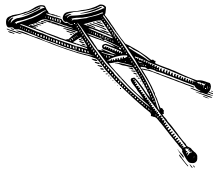
☐ **Suministros de Ostomía**



☐ **Silla de ruedas (motorizado o manual) y kit de reparación**



☐ **Andador**



☐ **Muletas**



☐ **Bastón**



☐ **Dentaduras**



☐ **Monitores**

☐ **Otro:**

Source: Adapted from Red Cross Disaster Preparedness for People with Disabilities. Accessed January 2009, from <http://www.prepare.org/disabilities/disability.pdf>

¿Debo Irme o Debo Quedarme?



Sección 8

Decidiendo si Irse o Quedarse



La primera decisión más importante que tiene que hacer durante una emergencia es si debe quedarse donde está o irse. Planifica para ambas posibilidades y, cuando ocurre una emergencia, use su sentido común y la información que tiene para tomar una decisión.

Las autoridades locales no siempre pueden darle información sobre lo que está ocurriendo y lo que debe hacer inmediatamente. Debe mirar la televisión o escuchar reportaje de noticias locales para información e instrucciones.

Si le avisen salir de su casa o encontrar ayuda médica, tome su kit de suministros de emergencia y sal inmediatamente.

Puede haber momentos cuando es más seguro quedándose en donde está y evitar salir afuera. Si ve escombros en el aire, o si las autoridades locales dicen que el aire está contaminado, quédese en casa. Si el aire está contaminado es peligroso respirarlo.

Ampararse Adentro y Sellar el Cuarto:



- ✓ Lleve su familia y sus mascotas dentro de la casa.
- ✓ Cerrar las puertas a llave y cerrar las ventanas, los conductos de ventilación y tiros de chimenea.
- ✓ Sella todas las ventanas, las puertas y los conductos de ventilación con plástico y cinta adhesiva para ductos. Considera medir y cortar la hoja de plástico en adelante para ahorrar tiempo.
- ✓ Apague los ventiladores, los acondicionadores de aire y sistemas de calefacción de aire forzado.
- ✓ Entre a un cuarto en el centro de la casa con la menor cantidad de ventanas posible. Lleve su kit de emergencias excepto si piensa que ha estado contaminado.
- ✓ Esté preparado para arreglarse con lo que hay para sellar huecos y crear una barrera entre si y cualquier cosa que ha sido contaminado.

Kit de Suministros de Emergencias

Su kit de suministros de emergencias debe incluir cosas que posiblemente necesitaría en una situación de emergencia fuera de casa. Guárdelo en un lugar que es fácil de recordar y fácil de alcanzar cuando lo necesita.

Piense en las cosas que tienen mucho sentido para Ud. – como una foto de la familia o una caja de joyería – y guárdelos donde puede encontrarlos rápidamente en una emergencia.

También es buena idea tener una bolsa ‘para llevar’, una mochila o una bolsa más grande que puede cargar consigo para guardar las llaves, su celular, tarjetas de crédito, un cambio de ropa, medicamentos, suministros médicos, comida, agua, chequera, tarjetas de identificación y suministros para su mascota.

Acuérdese de llevar esta bolsa consigo si tiene que salir rápidamente debido a una emergencia.

Kit de Suministros de Emergencias



Suministros de Emergencia para Juntar

- ☐ La cartera o la bolsa que normalmente usa

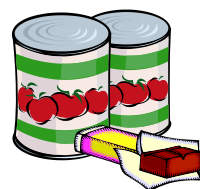


- ☐ Dinero extra, en billetes pequeños de cinco dólares o un dólar y monedas de 25, 10 y 5 centavos (recuerde que los cajeros automáticos pueden no estar funcionando durante fallas eléctricas.)

- ☐ Agua en botella y pastillas de purificación



- ☐ Comida – guarde suficiente comida seca y comida en lata para 3 a 5 días

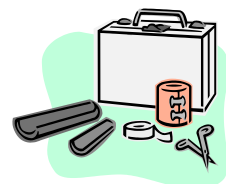
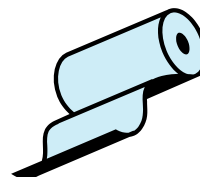


- ☐ Suministros de primeros auxilios y extintor de incendios



- ☐ Abrelatas

- ☐ Toallas de papel



- ☐ Fundas en plástico para botar basura

- ☐ Papel de baño y toallas sanitarias



- ☐ Gel antibacterial o jabón líquido



- ☐ Cloro para hacer el agua bebible (vea a la pagina 96 para instrucciones)

- ☐ Papel, plumas, lápices o crayones para escribir





- ☐ Teléfono celular. Guarde los números de tus contactos de emergencia con “ICE” antes de su nombre. ICE significa “In Case of Emergency” (en caso de emergencia). Los policías o bomberos sabrán como buscar para los números de ICE si necesita ayuda.



- ☐ Tarjeta de Información de sobre su Salud



- ☐ Documentos de emergencia como historial de vacunas y números de póliza de seguro médico

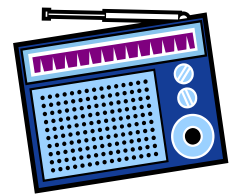
- ☐ Medicina y copias de sus recetas. Asegure que tenga suficiente medicina para durar por lo menos 7 días

- ☐ Linterna que funciona con baterías o una linterna a que le puede dar cuerda

- ☐ Un aparato que suena para señalar como un silbato, una campana o un radiolocalizador



- ☐ Un pequeño radio que funcione con baterías o a que le puede dar cuerda



- ☐ Un reloj que funcione con baterías o a que le puede dar cuerda

- ☐ Manta



- ☐ Baterías extras



☐ Un palo para caminar

☐ Un hornillo para acampar y combustible



☐ Guantes pesados



☐ Cinta adhesiva para ductos



☐ Cinta de tela para envolver sus pies debajo de las medias para prevenir ampollas



☐ Un cambio de ropa

☐ Medias extras

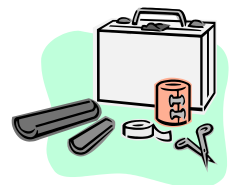


☐ Zapatos cómodos

☐ Equipo especial para sus necesidades específicas, como lentes de contacto extras o anteojos, aparatos de comunicación, una laptop, audífonos y baterías o ayudas de movilidad



☐ Bloqueador solar con FPS (factor de protección solar)



☐ Bálsamo labial con FPS



¿Cuales otras cosas piensa que necesitaría?

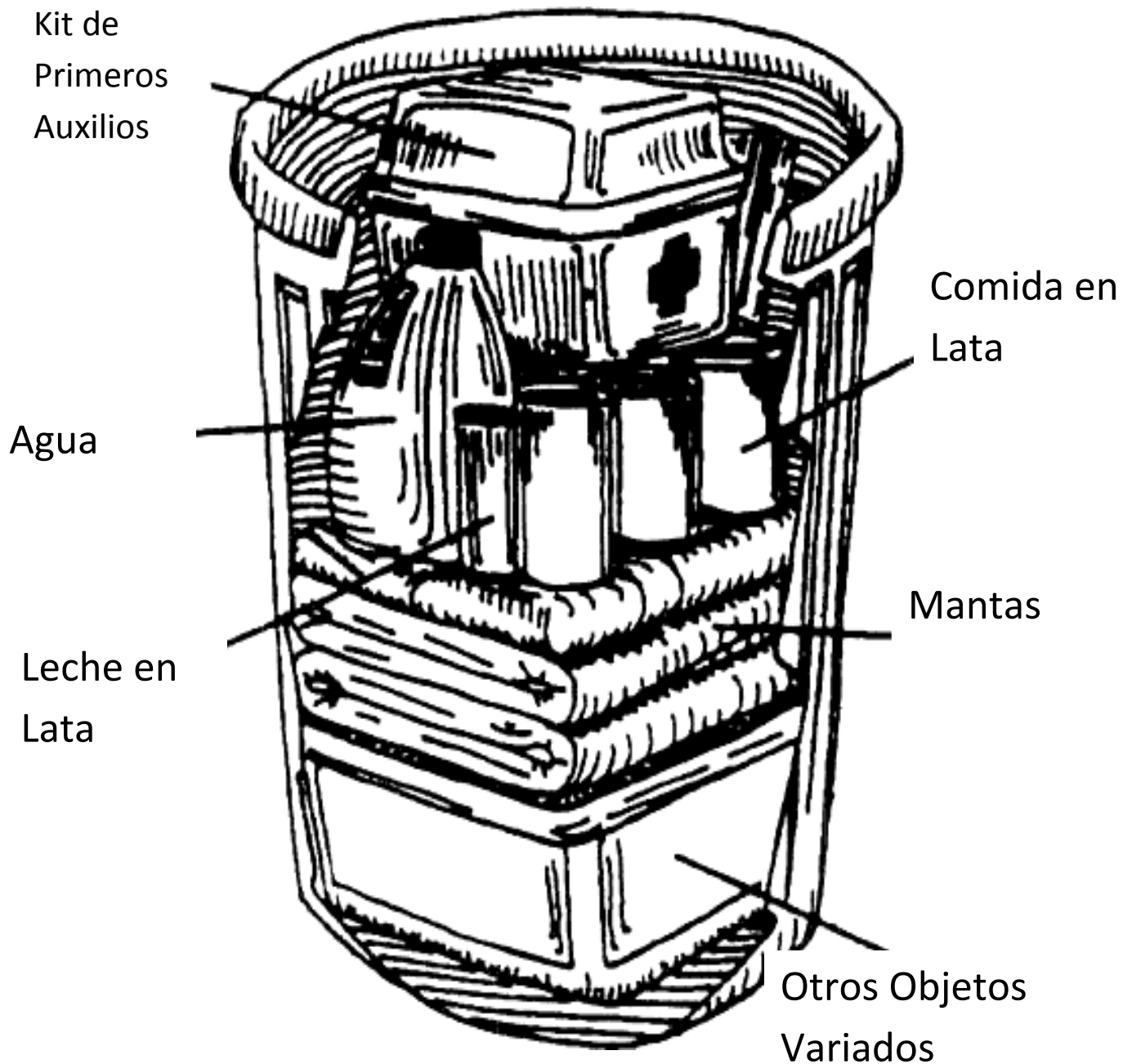
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- _____

Source: Adapted from the 'Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities' from the Occupation Therapy Department at VCU & Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (Va-LEND) 2007.

Guardando Suministros para Emergencias

- Asegure que los suministros que pone en su kit de suministros de emergencias funcionen bien y no se quebrarían fácilmente.
- Escoja un lugar seguro para su kit de suministros de emergencias. Lugares frescos y oscuros, como un closet o un lugar accesible en su garaje son buenas opciones.
- Si vive en un departamento o si no tiene mucho espacio, sea creativo. Guarde su kit de suministros de emergencias bajo de la cama o de la escalera.
- Guarde los suministros en capas en su kit de suministros de 72 horas en un contenedor grande, como un tacho de basura grande con ruedas. Mire el dibujo en la página 95:
 - Primero ponga cepillos de dientes, jabón, cubiertos y utensilios para cocinar y suministros personales en una caja y guárdelo en el fondo del contenedor.
 - Después, ponga mantas y ropa.
 - Ponga luego agua, comida y tu kit de primeros auxilios encima para poder tener acceso fácil a ellos.
- Si le gusta acampar o hacer caminatas con mochila, tiene una ventaja. Puede usar la carpa, el hornillo y otro equipo como parte de sus suministros de emergencias.

Kit De Suministros De Emergencias De 72 Horas



Guardando Agua

- Guarde suficiente agua para tres días para toda su familia. Las siguientes son algunas cosas para considerar al momento de guardar agua:
 - Cada persona en su familia necesitará un galón de agua cada día para tomar, lavar y cocinar.
 - ¡Sus mascotas necesitan agua también! Guarde agua para sus mascotas.
 - Coloque una nota en su calendario para recordarse de reemplazar el agua cada seis meses. ¡Aun el agua sabe extraño si no lo tome suficiente temprano!
- En ciertas emergencias, posiblemente necesitaría sacar el agua de su calentador de agua. Recuérdese de apagar el gas o la electricidad del tanque antes de sacar el agua. El agua del calentador no está seguro para tomar excepto si lo hierves y lo dejes enfriar. Para hacer el agua suficiente limpio para tomar, puede hervirlo, usar tabletas de purificación o sistemas de filtro o añade algunas gotas de cloro al agua.
- Añadiendo cloro al agua puede ser difícil. Revise los ingredientes en la botella de cloro. Asegure que el cloro tiene 525% hipoclorito.
- La Agencia de Manejo de Emergencias Federal (FEMA) sugiere añadir 16 gotas de cloro a cada galón de agua para hacerlo seguro para tomar.



Guardando Comida:

- Comida en lata que se puede guardar fácilmente y que dure mucho. Escoja carnes, frutas y verduras en lata que son listos para comer y que a tu familia le gusta. Coloque notas en su calendario para recordarse de asegurar que su comida está fresca y de reemplazar artículos cuando sea necesario. Si reemplace la comida unos tres o cuatro semanas antes de la fecha de expiración, aun la puede comer para que no se desperdicie.



- Compre jugo en lata o en polvo, leche en lata o en polvo, cereales, arroz y comida de alta energía como mantequilla de cacahuate, mermelada, galletas, nueces sin sal y frutas secas.



- Guarde la comida en la temperatura correcta. Si no lo guardes correctamente, se puede enfermar si lo come.



- Recuerde cambiar la comida. La mayoría de comida tiene una fecha de expiración que está anotado en el paquete. Comer la comida después de esa fecha puede enfermarlo; entonces, coloque una nota en su calendario para revisar la comida en su kit cada 6 meses para asegurar que están seguros para comer. Coma la comida que va a expirar pronto y compre nueva comida para su kit de suministros de emergencias.



- ¡No se olvide de sus mascotas! Guarde comida seca y comida en lata con un collar y una correa extra. Las mascotas no están permitidas dentro de la mayoría de refugios, posiblemente tenga que dejarlos en casa con comida y agua extra si le avisen que debe evacuar.

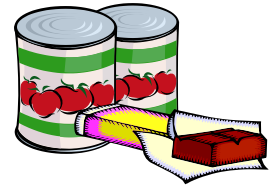


- Incluye un abrelatas, cubiertos y utensilios para cocinar y especies básicas en su kit de emergencias.





Cuál Comida Debe Incluir



Escoge comida que a Ud. y su familia le gusta

Es muy importante que escoja comida que a Ud. y su familia le gusta comer.

Considera escoger comida que a su familia le gusta pero que no come frecuentemente.



Escoge comida que es fácil para preparar o lista para comer

Cuando usa la comida en su kit de emergencias puede que haya evacuado de su casa, entonces no tendrías sus utensilios normales. Es posible que tenga que quedarse en un refugio de la Cruz Roja, en un camping, o en su carro mientras maneje a un lugar seguro. Escoge comida que es fácil para preparar o lista para comer.



No gaste mucho dinero

La comida que no se necesita cocinar a veces es cara. Asegure que no gaste demasiado dinero y que la comida que compre se puede usar en una emergencia.

Ejemplos De Comida Que Puede Incluir



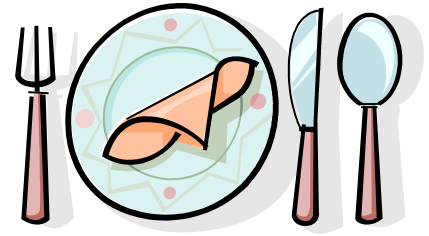
Lo siguiente es una lista de comidas que puede incluir en su kit:

- Carne de res seco
- Carne en conserva
- Puré de manzana o ensalada de frutas en lata
- Palitos de pan
- Galletas dulces
- Leche en polvo o en lata y cajas pequeñas de cereales
- Rollos de fruta o gomitas de fruta
- Pasas
- Cacahuates
- Copas de pudín que no necesitan refrigeración
- Barras de granola o barras de energía
- Cajas de jugo
- Chupetes o caramelos
- Frutas secas y nueces
- Galletas saladas
- Sopa en polvo
- Galletas y queso en paquete
- Barras de Energía
- Chocolate caliente en polvo o té frío en polvo

Menu de Ejemplo: Día 1

Desayuno

- Cereal
- Leche en polvo
- Copa de frutas
- Caja de jugo de naranja



Almuerzo

- Sopa en polvo
- Galletas saladas
- Caja de jugo de naranja
- Copa de pudín

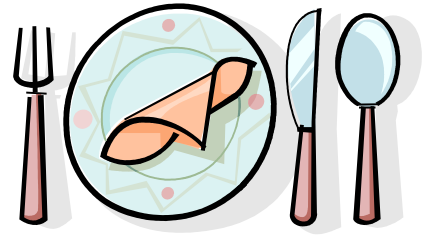
Cena

- Carne en conserva
- Copa de puré de manzana
- Caja de jugo de uva
- Barra de granola

Menu de Ejemplo: Día 2

Desayuno

- Avena instante
- Rollo de fruta
- Caja de jugo de manzana
- Chocolate caliente



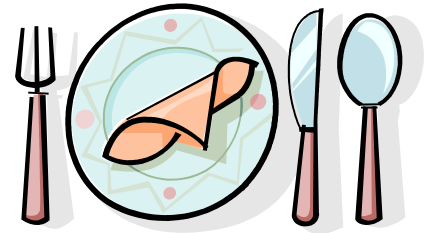
Almuerzo

- Carne seca
- Cacahuates
- Copa de puré de manzana
- Caja de jugo de uva

Cena

- Chili con frijoles
- Galletas saladas
- Caja de jugo
- Copa de pudín

Menu de Ejemplo: Día 3



Desayuno

- Barra de granola
- Granola
- Caja de jugo de toronja
- Te frío

Almuerzo

- Caja de jugo de naranja
- Galletas y queso
- Copa de frutas
- Barra de granola

Cena

- Sopa de Carne
- Palitos de pan
- Caja de jugo de naranja
- Copa de frutas



Prepare Sus Animales de Servicio y Sus Mascotas



El acta de los americanos con discapacidades (ADA) describe un animal de servicio como cualquier animal de guía o de señal capacitado para ayudar a una persona con discapacidad. Animales de servicio son diferentes que mascotas. Pueden irse a lugares donde las mascotas normalmente están prohibidas.

En una emergencia, un animal de servicio puede entrar en un refugio, una clínica, o cualquier otro centro relacionado a la emergencia con su dueño. Animales de servicio solo se pueden excluir si amenazan la seguridad de otras personas o si molesta a la gente con comportamiento malo, como ladrar.

Cosas Para Considerar

- Compre stickers adhesivos para colocar en sus puertas y ventanas que muestra cuales tipos de animales tiene, cuantos y donde se pueden encontrar dentro de su casa.
- Asegure que sus animales de servicio tienen licencias actuales y etiquetas de identificación.
- Su número de teléfono y los datos de contacto de su persona de contacto fuera de la ciudad deben estar indicados en las etiquetas de identificación.
- Haz amigos con otros dueños de animales en su barrio para que alguien puede ayudar a sus animales si usted no está en casa.
- Planifica quien cuidaría a su mascota si tiene que salir de su casa en una emergencia y no puede llevarla consigo. Llame a su oficina de Manejo de Emergencias para más información.
- Este preparado para lidiar sin su animal de servicio. Practica sus planes de emergencia usando otras ayudas de movilidad. Si tiene su mascota en un cargador, tiene una mayor probabilidad de que el personal del refugio de emergencias le permita entrar.

Kit de Emergencias para Animales de Servicio o Mascota

¡En una emergencia, su animal de servicio o su mascota necesitaría suministros también! Los siguientes son algunos suministros para considerar:

- ☐ Un plato para el agua.



- ☐ Un suministro de comida para siete días y un abrelatas.

- ☐ Un suministro de agua para dos semanas en jarras de plástico de un galón.



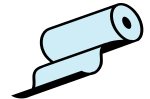
- ☐ Una manta o periódico para cama.



- ☐ Fundas de plástico y toallas de papel para desechar las heces.



- ☐ Guantes de caucho para usar para desechar las heces.



- ☐ Pomada de Neosporin para heridas menores. Pregunte a su veterinario si hay algo más que debe empacar para mantenerle saludable a su animal.



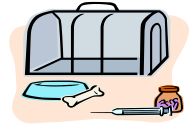
- ☐ Un juguete favorito.

- ☐ Un collar y una correa extra, y un bozal (si es necesario).

- ☐ Medicamento(s) que necesita su animal.

- ☐ Shampoo y cepillo para su mascota/animal.

- ☐ Un cargador para cada uno de sus animales que tiene escrito sus datos de contacto.



- ☐ Un par de botas y tal vez un abrigo en caso de que el animal necesita caminar y hay muchos escombros peligrosos en la tierra.

Identificación de mascota

Tome una foto de su animal de servicio o mascota al lado de un objeto que muestra su tamaño como una silla de comedor o la estufa de la cocina. Tome una foto de la cara y otra mostrando el animal desde el lado. Detrás de la foto, escriba:

1. El nombre del animal y los datos de contacto del dueño
2. La fecha de hoy
3. Si el animal tiene un chip de identificación implantado, anótalo
4. La fecha de nacimiento del animal y su peso actual
5. Nombre de su veterinario, dirección y datos de contacto
6. Cuales vacunas ha tenido su animal y las fechas
7. Los medicamentos que toma el animal, si los hay, y las dosis
8. Cual comida normalmente come el animal
9. Cualquier alergia que tenga el animal
10. Lo que NO ESTÁ PERMITIDO que el animal tenga de comida/juguetes
11. Los singularidades del animal que necesitan saber los primeros respondedores (por ejemplo, tiene miedo de los truenos y puede que trate de fugarse; tiene miedo de perros grandes y puede ponerse agresivo, etc.)
12. Qué tipo de cosas tranquilizan al animal (música clásica en la radio, un reloj haciendo tic-tac)

Plastifique las fotos con la información con papel de laminación o papel de contacto translúcido y coloque la foto DENTRO del cargador. Anota su calendario para recordarse actualizar la foto, como el animal luce diferente a través del tiempo.

Source: The American National Red Cross. Prepare.org. 2006

Source: National Organization on Disability. *Disaster Readiness Tips for Owners of Pets and Service Animals* 2007.

Preguntas Frecuentes sobre Animales de Servicio en el Lugar de Negocios

1. Q: ¿Cuáles son las leyes que aplican a mi empresa?

A: Bajo el acta de los americanos con discapacidades (ADA), empresas privadas que sirven al público, como restaurantes, hoteles, tiendas, taxis, teatros, salas de concierto, e instalaciones deportivas se prohíben discriminar a las persona con discapacidades. El ADA requiere que toda empresa permite los animales de servicio dentro de las instalaciones en cualquier área donde normalmente se permite que estén los clientes.

2. Q: ¿Que es un animal de servicio?

A: El ADA describe un animal de servicio como cualquier perro de guía, perro de asistencia, u otro animal especialmente capacitado para ayudar a un individuo con discapacidad. Si cumplen con esa definición, son considerados como animales de servicio según el ADA, no obstante si están licenciados o certificados por el gobierno estatal o local.

Los animales de servicio cumplen algunos de las funciones y deberes que un individuo con discapacidad no puede hacer por sí mismo. Los perros guías son un tipo de animal de servicio usados por algunos individuos que son ciegos. La mayoría de personas están familiarizadas con este tipo de animal de servicio. Pero hay animales de servicio que ayudan a personas con otros tipos de discapacidad en sus actividades cotidianas. Algunos ejemplos son:

- Alertándoles de sonidos a personas con sordera parcial.
- Jalando sillas de ruedas o levantando cosas para personas con dificultades de movilidad.
- Ayudando a personas con dificultades de movilidad con balance.
- Un animal de servicio no es una mascota.

3. Q: ¿Cómo puedo saber si un animal realmente es un animal de servicio y no una mascota?

A: Algunos, pero no todos, de los animales de servicio usan collares y arneses especiales. Algunos, pero no todos, son licenciados o certificados y tienen papeles de identificación. Si no está seguro que un animal es un animal de servicio, puede preguntarle a la persona que tiene el animal si es un animal de servicio que requiere para una discapacidad. Sin embargo, es improbable que un individuo que va a un restaurante o al teatro lleve documentación de su condición médica o su discapacidad consigo. Por tanto, no se puede requerir ese tipo de documentación como condición para proveer servicio a un individuo acompañado por un animal de servicio. Aunque algunos Estados tienen programas para certificar a animales de servicio, no puede insistir en ver prueba de certificación del Estado antes de permitir que el animal de servicio acompañe a la persona con discapacidad.

4. Q: ¿Qué debo hacer cuando un individuo con un animal de servicio viene a mi empresa?

A: El animal de servicio debe estar permitido acompañar al individuo con discapacidad a todas las áreas de las instalaciones donde normalmente se permite

estar a los clientes. Un individuo con un animal de servicio no puede estar segregado de otros clientes.

5. Q: Siempre he tenido una política ‘no mascotas’ en mi establecimiento. ¿Aún tengo que dejarles entrar a los animales de servicio?

A: Sí. Un animal de servicio no es una mascota. El ADA requiere que modifique su política ‘no mascotas’ para permitir el uso de un animal de servicio por una persona con discapacidad. Eso no significa que tiene que abandonar su política ‘no mascotas,’ pero simplemente que tiene que hacer una excepción a su regla general para animales de servicio.

6. Q: Mi departamento de salud del condado me ha dicho que solo un perro guía tiene que ser admitido. ¿Si sigo estas reglas, estoy violando el ADA?

A: Sí, si no aceptas admitir a cualquier otro animal de servicio sobre la base de otras regulaciones o leyes estatales o locales. El ADA provee mayor protección para individuos con discapacidades, entonces tiene prioridad sobre las regulaciones y las leyes estatales y locales.

7. Q: ¿Puedo cobrar honorarios para mantenimiento o limpieza para clientes que lleven animales de servicio a mi empresa?

A: No. Ni un depósito ni un recargo se puede imponer a un individuo con discapacidad como condición para permitir que le acompañe un animal de servicio, aun si normalmente se requieren depósitos para mascotas. Sin embargo, una acomodación pública puede cobrar a sus clientes con discapacidades si un

animal de servicio causa daño mientras sea el mismo precio que se cobre a clientes sin discapacidades para el mismo tipo de daño. Por ejemplo, un hotel puede cobrar a un huésped con discapacidad el costo para reparar o limpiar muebles dañados por un animal de servicio si es la política del hotel cobrarlo cuando huéspedes sin discapacidad causan similar daño.

8. Q: Manejo un taxi y no quiero animales en mi taxi; huelen mal, botan pelos y a veces tienen ‘accidentes’. ¿Estoy violando el ADA si niego llevar a alguien con un animal de servicio?

A: Sí. Las compañías de taxi no pueden negar a proveer servicio a individuos con discapacidades. Está prohibido que compañías privadas de taxis cobren tarifas más altas de los que cobran a otras personas cuando transportan a personas con discapacidades.

9. Q: ¿Soy responsable para el animal cuando la persona con discapacidad está en mi empresa?

A: No. El cuidado y la supervisión del animal de servicio es la responsabilidad única de su dueño. No está requerido que provee cuidado o comida o un lugar especial para el animal.

10. Q: ¿Qué pasa si el animal ladra o gruñe a otras personas o actúa fuera de control?

A: Puede excluir a cualquier animal, inclusive un animal de servicio de sus instalaciones cuando el comportamiento del animal representa una amenaza al

salud o a la seguridad de otras personas. Por ejemplo, cualquier animal de servicio que muestra comportamiento vicioso ante otros huéspedes o clientes puede ser excluido. No debe hacer suposiciones sobre como un animal se va a comportar basado en sus experiencias pasadas con otros animales. Cada situación tiene que considerarse individualmente.

Aunque una acomodación pública puede excluir un animal de servicio que está fuera de control, debe darle al individuo con discapacidad que usa el animal de servicio, la opción de continuar disfrutando sus bienes y servicios sin tener el animal de servicio en las instalaciones.

11. Q: ¿Puedo excluir a un animal que no parece peligroso pero que es perjudicial a mi empresa?

A: Puede haber algunas circunstancias cuando una acomodación pública no está requerido a acomodar un animal de servicio—cuando haciéndolo resultaría en una alteración fundamental a la actividad de la empresa. Generalmente, no es probable que ocurra en restaurantes, hoteles, tiendas, teatros, salas de conciertos, e instalaciones deportivas. Pero cuando ocurra, por ejemplo, si un perro ladra durante una película, el animal puede ser excluido.

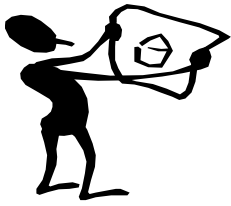
Si tiene más preguntas sobre animales de servicio u otros requerimientos del ADA, puede llamar a la línea de Información del ADA del Departamento de Justicia, sin costo al 800-514-0301 (voz) o 800-514-0383 (TDD).

Está permitida la reproducción de este documento. Última revisión el 14 Enero, 2008.

Planes de Evacuación para Emergencias



Sección 10



Planes de Evacuación para Emergencias



En algunas situaciones de emergencias, posiblemente decida salir de su casa o las autoridades te dan ordenes de salir. Ten en cuenta que sus recursos normales de apoyo y asistencia pueden no estar disponibles por un tiempo, durante y después de la evacuación. Preparase basado en las capacidades y las limitaciones que cree que tenga en una situación de emergencia.

Evacuación

Si huele a gas, ve humo o incendio; o por otras razones teme por su seguridad, evacúe inmediatamente todas las personas en su casa. De una vez que están en un lugar seguro, llame al 9-1-1 y reporte lo que ocurrió.

Si las autoridades locales le dicen que debe evacuar, siga sus instrucciones. Use las rutas de evacuación que le den, y viaje en carro compartido si es posible. Siga estos pasos si le avisen salir de su casa:

- ☐ **Decide en adelante donde irías en una emergencia, si es posible.**



Piensa en por lo menos tres lugares donde podría irse, como la casa de un amigo o un familiar, un hotel o un motel fuera del área donde usted vive. A veces refugios públicos de emergencias no proveen toda la ayuda que necesite.



☐ **Llame para transporte si necesita ayuda.**

Planifica más que una manera de salir de su casa y sea listo para salir temprano. Piense en como llamaría para ayuda de transporte si los teléfonos y la electricidad no están funcionando. En algunas áreas, las agencias de gobierno locales proveen transporte para personas que necesiten ayuda durante una emergencia. Pregunte a su agencia local de Manejo de Emergencias o el departamento de bomberos para ver si servicios de transporte están disponibles donde usted vive.

☐ **Lleve su kit de emergencias**

Asegúrese que lleva su kit de emergencias y que contiene su medicina y sus documentos importantes. Incluya artículos importantes en el kit de suministros o en un lugar seguro.



☐ **Decida qué equipo necesita**

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

☐ **Cuide a sus mascotas**

No como animales de servicio, las mascotas pueden no estar permitidas en los refugios de emergencias. Contacte su sucursal local de la Cruz Roja, la

Sociedad Humana o su veterinario para más información sobre dónde podría llevar a su mascota mientras este en el refugio.

☐ **Apague la electricidad**



Excepto la refrigeradora y el congelador, toda la electricidad debe estar apagada en la caja de interruptores.

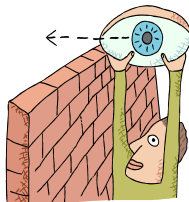
☐ **Llame a su grupo de apoyo personal**



Es importante que llame a las personas en su grupo de apoyo personal para avisarles que está seguro y donde va. Si planea salir del área o del estado, posiblemente sabrá un número de teléfono donde otros le pueden contactar. Deles ese número a su grupo de apoyo.

☐ **Abogue para sí mismo**

Practique como explicar rápidamente el cómo guiarle o moverle a usted y a su equipo adaptivo de manera segura y rápida. Este listo para dar instrucciones breves, claras y específicas al personal de rescate, verbalmente o en escrito.



☐ **Practique su plan**

¡Practica, practica, practica! Identifica obstáculos que puede experimentar. Involucre a su grupo de apoyo personal. Pídales que practiquen cómo ayudarle a usted. Practique en diferentes días de la semana y durante diferentes horas del día. Evacuar de día no es lo mismo que evacuar de noche cuando posiblemente no podría ver puntos de referencia que

normalmente usa para guiarse. Practique usar más que una ruta de evacuación, ya que ciertas rutas pueden estar bloqueadas por el desastre.

☐ **Revise y modifique su plan**

Revise y modifique su plan frecuentemente o cuando su condición médica cambia o su área cambia (cómo cuando abren nuevas calles o cierren viejas calles). Asegure que si cambia las personas en su grupo de apoyo, que practiquen con usted y que sepan su plan.



Refugios de emergencias

Cuando ocurre una emergencia, las autoridades locales escogerán refugios de emergencias donde puede irse la gente para poder estar seguros. No pueden decirle donde irse antes de que ocurre una emergencia porque tienen que cerciorarse que los refugios están seguros y que no estaban dañados.

Puede averiguar a cual refugio irse escuchando las emisiones de noticias locales en su radio, mirando las noticias en la televisión o llamando o enviando un mensaje de texto a la sucursal local de la Cruz Roja. Si no es seguro quedarse dónde está y no tiene un lugar seguro donde irse, diríjase a un refugio de emergencias y quédese allí hasta que pase la emergencia.

Recuerda:

- Lleve su kit de suministros de emergencias consigo al refugio de emergencias.
- Avísales a su grupo de apoyo de emergencias adonde se va.

Al principio es posible que los refugios de emergencias no puedan darle suministros básicos. Considera llevar consigo artículos que puede necesitar, como una manta, una almohada, un colchón de aire, una toalla, una toallita, comida y suministros para niños y bebés.

Usualmente, solo animales de servicio están permitidos en los refugios de emergencias. Si no puede hacer otros planes para sus mascotas, el personal de Cuidado y Control de Animales en el refugio de emergencias posiblemente puede ayudarle a encontrar un lugar seguro para sus animales.

Lista de Comprobación de Sumario



Sección 11

Lista de Comprobación de Preparación Personal para Emergencias

Escriba las fechas cuando termina cada parte de su plan de preparación para emergencias en el siguiente espacio. Revise su lista de comprobación frecuentemente.

1. Crea una lista de información de emergencias. Incluya:

- ☐ Datos de contacto médico y para emergencias
- ☐ Personas de contacto fuera de la ciudad
- ☐ Nombres y números de teléfono para todas las personas en su red
- ☐ Nombre y número de un familiar o amigo que vive a más de 100 millas de distancia

Fecha finalizado: _____

2. Escriba la mejor manera para comunicarse con Ud. en una tarjeta u hoja de papel que siempre puede llevar consigo si tiene dificultades de comunicación.

Fecha finalizado: _____

3. Llene una lista de información médica. Incluye:

- ☐ Proveedores médicos
- ☐ Medicamentos que usa
- ☐ Equipo adaptivo y equipo de apoyo de sistema que usa
- ☐ Alergias y sensibilidades
- ☐ Dificultades comunicativas o cognitivas

Fecha finalizado: _____

4. Junte copias de tarjetas de seguro médico e información relacionado a su lista de información médica.

Fecha finalizado: _____

5. Siempre guarde suficientes medicamentos para durar 7 días. Llene sus recetas en la fecha más temprana posible. Recuerde: recetas para medicamentos no-narcóticos se pueden usar solo un año después de que estén prescritos, y medicamentos narcóticos solo se pueden usar por 6 meses. Anote en su calendario para recordarse de revisar sus medicamentos y recetas mensualmente.

Fecha finalizado: _____

6. Guarde copias extras de sus recetas.

Fecha finalizado: _____

7. Converse con su doctor o farmacéutico sobre qué debe hacer si no tiene suficiente medicina durante una emergencia. Averigüe cuanto tiempo dura sus medicamentos y a que temperatura guardarlos.

Fecha finalizado: _____

8. Determina con qué frecuencia debe reemplazar sus medicamentos. Anota en su calendario para recordarse.

Fecha finalizado: _____

9. Identifica lugares seguros para irse durante:

- ☐ Un terremoto
- ☐ Un tornado
- ☐ Un huracán
- ☐ Una inundación
- ☐ Un incendio
- ☐ Un tsunami
- ☐ Un ataque terrorista

Fecha finalizado: _____

10. Instale por lo menos un detector de incendios en cada nivel de su casa y cerca de las habitaciones en donde duerme.

Fecha finalizado: _____

11. Encuentra las válvulas de control de servicios. Aprenda como usarlas.

Fecha finalizado: _____

12. Identifica tantas salidas como sea posible de cada cuarto en su casa y los edificios donde pase su tiempo.

Fecha finalizado: _____

13. Dibuje un plan de su casa que incluya las rutas principales de escape para colocar en la refrigeradora o en otro lugar fácil de ver.

Fecha finalizado: _____

14. Practique evacuar su edificio en diferentes salidas, especialmente si está en un edificio con muchos pisos.

Fecha finalizado: _____

15. Decide qué tipo de equipo necesitará durante una evacuación.

Fecha finalizado: _____

16. Este listo para dar instrucciones breves, claras y específicas al personal de rescate.

Fecha finalizado: _____

17. Si no maneja, hable con sus personas de apoyo sobre como saldrá del área si las autoridades le dicen salir.

Fecha finalizado: _____

18. Pregunta a su Oficina de Manejo de Emergencias si hay servicios de transporte disponibles, para personas con el tipo de discapacidad que usted tiene durante una emergencia. Averigüe como conseguir ese servicio.

Fecha finalizado: _____

19. Aprende todo sobre los planes de evacuación de emergencias para su oficina, su escuela y cualquier otro lugar donde pasa mucho tiempo.

Fecha finalizado: _____

20. Escoge un lugar donde quedarse si no puede irse a casa.

Fecha finalizado: _____

21. Crea un plan de emergencias para su mascota o/y animal de servicio.

Fecha finalizado: _____

Recursos



Sección 12

Recursos para Ayuda

Visite estos sitios de web si quisiera aprender más sobre preparación para emergencias:

Cruz Roja Americana Servicios para Personas con Discapacidades (en inglés)

<http://www.hhs.gov/od/documents/disabilityAmericanRedCross.pdf>

Sede Nacional de la Cruz Roja Americana: 1-800-733-2767

<http://www.cruzrojaamericana.org/general.asp?SN=205>

Campaña de *Listo* del Departamento de Seguridad Nacional

http://www.listo.gov/america/downloads/PrinterFriendly_DisabilitiesSpecialNeeds_ES.pdf

Departamento de Seguridad Nacional (en inglés): 202-282-8000

<http://www.dhs.gov/index.shtm>

Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA): Ayuda para personas con discapacidades

<http://www.listo.gov/america/getakit/disabled.html>

Si no tiene una computadora, puede buscar esos recursos en su biblioteca local. Puede llamar a las oficinas locales de las organizaciones si hay un número para ellos en su guía telefónica o llame a las oficinas locales a:

Cruz Roja: 202-203-5000

Departamento de Seguridad Nacional: 202-282-8000

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

[illegible]

Aprenda Cómo y Cuándo Desconectar los Servicios



Si su casa sufre daño o si las autoridades le avisan que debe desconectar los servicios, hay cosas importantes para tener en cuenta:

- ✓ Conozca donde se encuentran las válvulas para desconectar la electricidad, gas y agua.
- ✓ Guarde las herramientas que necesitará cerca a las válvulas para poder encontrarlas fácilmente.
- ✓ Es buena idea enseñar a los miembros de su familia como desconectar los servicios.
- ✓ Si desconecta el gas, un profesional tiene que prenderlo de nuevo. ¡No intente hacerlo usted mismo!
- ✓ Aún si vive en un departamento, es posible que el gerente o el dueño no viva en la propiedad y no pueda desconectar los servicios. Es posible que necesitará hacerlo o posiblemente tendría que decirle a alguien más cómo hacerlo.
- ✓ Es buena idea tener una reunión de planificación para emergencias con el gerente y todos los residentes de su edificio o complejo.

Cosas Para Saber Sobre Los Servicios En Una Emergencia

Gas

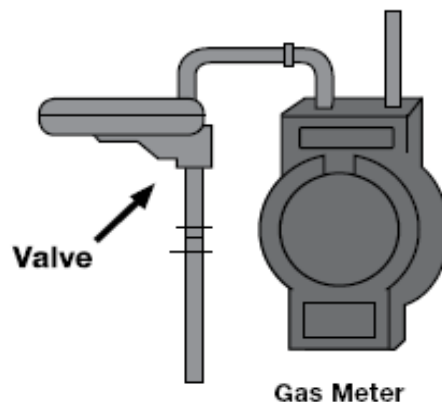
Si huele o escucha gas, ve un gaseoducto roto o piensa que tiene una fuga:

- Apague la válvula principal.
- Abra todas las ventanas y puertas.
- NO prenda los interruptores eléctricos o electrodomésticos.
- **No prenda un fósforo o una vela – puede causar una explosión.**

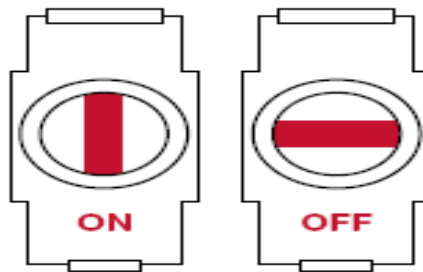
Así es como se desconecta el gas:

- Primero, localice la válvula principal. Usualmente está afuera en edificios grandes o dentro de un closet en muchas casas. Si la válvula está dentro del departamento del gerente, averigüe que hacer si no está en casa o no puede llegar a casa.

La válvula principal puede lucir así:



- Después de encontrar la válvula, gírele un poco. Sabrá que el gas está apagado cuando la palanca es una línea horizontal recta desde la izquierda hacia la derecha en la tubería.



El gas está prendido si la palanca es una línea recta desde arriba hacia abajo.

El gas está apagado cuando la palanca es una línea recta desde la izquierda hacia la derecha.

- Guarde una llave inglesa u otra herramienta que puede usar para ayudarle a girar la palanca.
- **Recuerde: No debe prender el gas usted mismo.** Llame a la compañía de gas y pídelas que lo hagan.

El nombre de la compañía de gas es: _____

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

Agua



Fugas de agua pueden causar daño a su hogar y también electrocución. Las siguientes son reglas generales para manejar fugas de agua:

- Desconecte el suministro del agua después de un terremoto o una explosión.

Así es como desconecta el agua:

- La válvula para desconectar el agua usualmente está en el sótano, el garaje o donde entra la línea de agua en su casa. Verá una tubería saliendo del terreno con una válvula que parece una rueda.
- Gire la válvula en sentido de las agujas del reloj para desconectar el agua.

El nombre de la compañía de agua es: _____

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

Electricidad



Puede electrocutarse y morir si toca cables de energía eléctrica con carga o cualquier cosa que ha estado tocado por cables de energía eléctrica cargada. Desconecte la electricidad cuando:

- El interior de los aparatos eléctricos se queme, cuando estén conectados al tomacorriente.
- Hay un incendio o una fuga de agua.
- Huele a aislante de pared quemándose dentro de su casa.
- El área alrededor de los interruptores y los tomacorrientes está caliente cuando lo toca.
- El área alrededor de los interruptores y los tomacorrientes está negra.
- Se desconecta la energía eléctrica y huele algo quemándose.

El nombre de la compañía de electricidad es: _____

El número de la compañía de electricidad es: _____

Servicio de alcantarillado



El daño a las líneas de alcantarillado puede afectar la manera en que lidie con desechos humanos. Cuando no están funcionando las líneas de alcantarillado, no podrás bajar la válvula del inodoro. ¡Si piensa que la línea de alcantarillado está dañada, no baje la válvula del inodoro! Desconecte el agua en la válvula principal y llame a la compañía de alcantarillado.

Los siguientes son algunas cosas que puede hacer para mantener la limpieza si la línea de alcantarillado está dañado:

- Si no hay agua en el inodoro pero las líneas de alcantarillado aún funcionan, ponga 3 a 5 galones de agua en la taza del inodoro para que pueda bajar la válvula.
- Si no hay agua en la taza del inodoro y las líneas de alcantarillado están rotas, cubre las paredes de la taza del inodoro con fundas de basura para coleccionar desecho.

Después de usar el inodoro, añade una cantidad pequeña de cloro en la taza. Después, cierre y selle la funda de basura y deposítela en un contenedor con una tapa que encaje seguramente. Guarde el contenedor lejos de otras personas.

- Si su inodoro no se puede usar de ninguna forma, encuentre un balde con una tapa que encaje seguramente y cubre las paredes del balde con fundas de basura. Recuerde añadir una pequeña cantidad de cloro y guardar el balde lejos de personas y animales.

El nombre de mi compañía de alcantarillado es: _____

El nombre de mi compañía de alcantarillado es: _____

Como Hacer un Inventario de la Casa

¿Si su casa había sido dañada por un incendio o un ladrón se fue con sus objetos de valor, se acordaría de todos los detalles de sus posesiones? ¿Si le preguntaran, podría recordarse el tamaño de la pantalla de su televisión y la marca? ¿Y la cámara fotográfica o la cámara de video? ¿Se acuerda cuándo y dónde compró esos artículos y cuánto costaron?

Si sus posesiones fueron robadas o destruidas, su compañía de seguro le pediría que provea un documento con los detalles de cada objeto. Sin el inventario, se puede olvidar de los detalles importantes. Combinado con el trauma y el estrés que causa una perdida grande, inevitablemente se olvidarían algunos objetos. Ahorre un poco de tiempo, dinero y frustración y planifica en adelante y complete un inventario de propiedad personal.

Cómo le Puede Ayudar un Inventario

Si ocurre un desastre, un inventario de propiedad personal le ayudaría:

- Proveer a su compañía de seguro con una lista completa de sus bienes domésticos y posesiones personales para que esté seguro que recibe compensación por todas las cosas que cubre su póliza de seguro
- Sin demora, entregue una solicitud de demanda completa que puede ser procesada rápidamente y con exactitud.
- Confirme que tenga suficiente cobertura para sus posesiones.
- Determine cuales objetos eran robados e identifique que propiedades fueron recuperadas después de un robo.

- Provee una lista de números de serie y de modelo para poder identificar fácilmente sus objetos.
- Provee un recibo de la tienda donde originalmente compro los objetos.
- Verifica cuales son los objetos perdidos cuyos valores pueden declararlos en sus impuestos.

Un inventario completo contiene:

- Una lista de todos sus objetos con datos importantes
- Recibos para sus objetos más valiosos.
- Una grabación de video o fotos de su casa y los contenidos
- Avalúos actuales

Es Fácil Empezar

Prepare su inventario a mano o en la computadora. Hay varios tipos de software disponibles para este propósito, diseñe un formulario por sí mismo con un programa de hoja de cálculo. Ten en cuenta, un inventario electrónico es fácil de mantener y guardar. Si diseña su propio formulario, incluya columnas para el nombre y la descripción de cada objeto, la cantidad, modelo y número de serie, fecha de compra, donde lo compró, costo original y valor actual calculado. Posiblemente quiere añadir una columna para indicar si tiene un recibo o una foto del artículo.

Completa un Cuarto a la Vez

Una forma para completar su inventario es completar un cuarto de su casa cada semana hasta que todo está listado. Anota sus artículos de valor alto, como

joyería, vajilla de plata, colecciones especiales, antigüedades, cuadros y obras de arte. Después, incluye muebles, moqueta/alfombras, electrónicos como televisores, equipo estéreo y computadoras. Acuérdesse incluir ropa, paños, ropa de cama, herramientas, lámparas y electrodomésticos que no estuvieron incluidos en la compra de su casa. Abre cajones, anaqueles y closets y anota lo que hay adentro. Abre cajas de herramientas, chineros y cajas de almacenamiento e incluya sus contenidos.

Use una Cámara Fotográfica o Cámara de Video

Complemente su inventario con fotos o una grabación de video de sus posesiones. Éstas proveerán prueba adicional de su propiedad y añadirá detalle a sus descripciones escritas. También ayudan a documentar la condición y el tamaño de cada artículo. Graba por video o toma fotos de ángulo ancho de cuartos enteros, lo que ayudará mostrar la magnitud de una pérdida. Si usa una cámara de video, puede grabar descripciones de audio y hacer comentarios especiales. Toma fotos de primer plano individuales de artículos caros y fotos de grupos de artículos de bajo valor. Use la cámara para acercarse a etiquetas y características especiales como firmas en obras de arte o números de serie en electrodomésticos o electrónicos. Asegúrese de escribir la fecha en cada foto o use la función que imprime la fecha en su cámara de video. Cuando toma el inventario de cosas que se guarden afuera, incluye bicicletas, artículos deportivos y cualquier otro artículo que se guarde afuera. Mientras este afuera, es buena idea tomar una foto de cada lado del exterior de su casa. Incluya su garaje, y otras estructuras como un galpón de almacenamiento. Tome fotos de árboles no comunes y arquitectura de paisaje inusual. Estas cosas no son consideradas como

propiedad personal, pero será una ayuda tener una documentación de su apariencia en caso de una pérdida.

Después de Completar su Inventario

De una vez completo su inventario, copia todo incluyendo listas, avalúos, recibos, grabaciones de video, discos e impresiones de computadora, y solicite una copia extra de las fotos. Guarde un paquete de inventario fuera de su casa. Una caja de seguridad es el lugar más seguro, o pídele a un amigo o un familiar que guarde una copia. Asegúrese de actualizar su paquete de inventario cada cuatro o seis meses. Mientras tanto, guarde recibos para cada artículo nuevo que necesite añadir. Si hace una compra importante, actualiza su inventario lo más pronto que sea posible. Recuerde eliminar los artículos que ya no tiene.

Use Este (en inglés):

Este es la traducción para Ud.:

service dogs welcome!™

Laws that protect the rights of people with disabilities who have trained service animals

The federal civil rights law, the American's with Disabilities Act (ADA), Title III, 28 CFR Sec 36.104, defines a service animal as any animal that is individually trained to do work or perform tasks for a person with a disability (the disability might not be visible). By law, a service animal is not considered a pet. Most service animals are dogs; they can be any breed or size, and are not legally required to wear special equipment or tags. The ADA does not require proof or "certification" of the service dog's training. Service animals are trained to do specific tasks for the benefit of people with physical or mental impairments.

Federal (e.g., 28 CFR Sec 36.302) and state laws protect the rights of individuals with disabilities to be accompanied by their trained service animals in taxis, buses, trains, stores, restaurants, doctors' offices, schools, parks, hotels and other public places. Federal laws which protect individuals with disabilities include the ADA; the Fair Housing Amendments Act (1988); Sect. 504 of the Rehabilitation Act (1973); The Air Carrier Access Act (1986), and other regulations.

State and local laws* which protect the rights of individuals who have disabilities to be accompanied by their service animals are (fill in the code numbers of the laws that apply):

***NOTE: If federal and state or local law conflict, the law that provides greater protection for the individual with the disability will prevail.** For example, if state law grants access only by service dogs that do guide work, and the service dog in question performs work other than guide work, federal law will apply. The person with the disability must be permitted access with the service dog.

The person who is accompanied by the service animal is responsible for its stewardship (behavior, care and well-being), must obey animal welfare laws (such as leash, cruelty or other similar regulations), and is liable for any damage done by the service animal.

For more information about service animals, visit the

Delta Society® National Service Dog Center® on

Delta's web site: www.deltasociety.org

About the ADA, contact the U.S. Department of Justice

ADA Information Line 800-514-0301 (V); 800-514-0383 (TDD)

About state and local laws, contact the

State Attorney General's Office

©2002 Delta Society. All rights reserved. Nov 02

¡Perros de servicio están bienvenidos!™

Leyes que protegen los derechos de personas con discapacidades que tienen animales de servicio entrenados

La ley de derechos civiles, La Ley para Americanos con discapacidades (ADA), Title III, 28 CFR Sec 36.104, define un animal de servicio como cualquier animal que está entrenado individualmente para hacer trabajo o llevar a cabo tareas para una persona con discapacidad (la discapacidad puede no ser visible). Por la ley, un animal de servicio no es considerado una mascota. La mayoría de animales de servicio son perros; pueden ser cualquier raza o tamaño y no están requeridos por la ley usar equipo especial o etiquetas. El ADA no requiere prueba de "certificación" del entrenamiento del perro. Animales de servicio son entrenados para llevar a cabo tareas específicas para el beneficio de personas con discapacidades físicas o mentales.

Leyes federales (e.g., 28 CFR Sec 36.302) y estatales protegen los derechos de individuos con discapacidades de estar acompañados por sus animales entrenados de servicio en taxis, autobuses, trenes, tiendas, restaurantes, oficinas de médicos, escuelas, parques, hoteles y otros lugares públicos. Leyes que protegen individuos con discapacidades incluyen el ADA; La Ley de Enmiendas de Equidad de Vivienda (1988); Sect. 504 de la Ley de Rehabilitación (1973); La Ley de Acceso de Compañías de Transporte Aéreo (1986), y otras leyes.

Leyes estatales y locales* que protegen los derechos de individuos con discapacidades de estar acompañados de sus animales de servicio son:

(indique arriba los números de códigos de las leyes que apliquen)

***OJO: Si las leyes federales y estatales están en conflicto, la ley que provee mayor protección prevalece.** Por ejemplo si la ley estatal da acceso solo a perros de guía, y el perro de servicio en cuestión hace trabajo aparte de guiar, la ley federal aplicará. La persona con discapacidad debe tener permitido el acceso con el perro de servicio. La persona que está acompañado por el animal de servicio es responsable para su administración (comportamiento, cuidado y bienestar), está obligado a obedecer leyes de bienestar de animales (como leyes de correa, crueldad u otras leyes similares) y es responsable por cualquier daño que hace el animal de servicio.

Para más información sobre animales de servicio, visite el sitio web de la Sociedad Delta, Centro Nacional de Perros de Servicio: www.deltasociety.org

Sobre el ADA, contacte el Departamento de Justicia de los Estados Unidos Línea de Información del ADA 800-514-0301 (V); 800-514-0383 (TDD)

Sobre leyes estatales y nacionales, contacte la oficina del Fiscal General del Estado

©2002 Delta Society. All rights reserved. Nov 02

Instrucciones:

1. Corte alrededor del borde de la columna de texto.
2. Escriba sus leyes locales y los números de teléfono en el espacio indicado en la tarjeta. Escriba otra información útil en la parte atrás de la tarjeta.
3. Lamina/plastifica la tarjeta.
4. Doble la tarjeta para que el tamaño final es el tamaño de una tarjeta de presentación.

Preparación para Emergencias para Personas con Discapacidades

**Oregon Office on Disability & Health (OODH)
Oregon Institute of Disability & Development (OIDD)
Center on Community Accessibility (CCA)
Oregon Health & Science University (OHSU)**

