

Autoevaluación de la capacidad personal



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 3

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Autoevaluación de la capacidad personal

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

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

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

1: Vida diaria

Cuidado personal

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

¿Usa equipo de adaptación para vestirse?

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Servicio de agua

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Equipo de cuidado personal

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Dispositivos de alimentación adaptativa

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Equipos eléctricos

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

2: Traslado

Escombros de desastres

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Transporte

¿Necesita un vehículo especialmente equipado o un transporte accesible?

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Recados

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

3: Evacuación

Evacuación de un edificio

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Salidas de un edificio

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Cómo obtener ayuda

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

Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Dispositivos de movilidad

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

Qué puedo hacer por mi cuenta hoy:

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Acceso a rampas

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Animales y mascotas de servicio

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

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

Ayuda que puedo necesitar en caso de emergencia:

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.