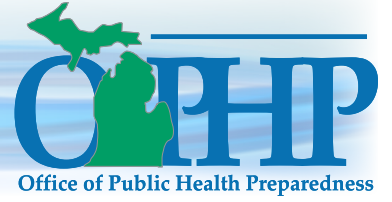


Michigan Department  
of Community Health





## **Prepararse Tiene Sentido para Quienes Poseen Incapacidades y Necesidades Especiales. Esté Listo Ahora.**

### **1. Obtenga un Kit con suministros de emergencia.**

Esté preparado para improvisar y use lo que tenga a mano para desenvolverse solo durante por lo menos tres días, o quizá más. Mientras que existen muchas cosas que podrían hacer que se sienta más cómodo, piense primero en agua fresca, comida y aire puro.

#### Suministros Recomendados para Incluir en un Kit Básico:

- Agua: un galón por persona por día, para beber e higienizarse
- Alimentos no perecederos: por lo menos un suministro para tres días
- Una radio a batería o manivela y una Radio Meteorológica NOAA con tono de alerta y baterías adicionales para ambas
- Linterna y baterías adicionales
- Kit de primeros auxilios
- Pitido como señal de ayuda
- Máscara con filtro o camiseta de algodón, como ayuda para filtrar el aire
- Toallas de papel húmedas, bolsas de residuos y cordones de plástico para higiene personal
- Llave francesa o pinza para desactivar servicios públicos
- Abre latas manual si el kit cuenta con comida enlatada
- Hoja plástica y cinta adhesiva para espacio de refugio
- Documentos Familiares Importantes
- Ítems para necesidades familiares únicas, tales como medicaciones diarias por prescripción, fórmula para infantes, pañales o comida para mascotas

Incluya Medicaciones y Suministros Médicos: Si toma una medicación o usa un tratamiento médico en forma diaria, asegúrese de tener lo necesario a mano para desenvolverse solo durante por lo menos una semana y conserve una copia de sus prescripciones como también información sobre dosis o tratamiento. Si no es posible contar con suministros de medicaciones y materiales para una semana, tenga tanto como sea posible a mano y hable con su farmacéutico o médico sobre qué más debería preparar. Si realiza tratamientos de rutina suministrados por un médico clínico u hospital, o si recibe servicios regulares tales como cuidado médico en el hogar, tratamiento o transporte, hable con su proveedor de servicios sobre sus planes de emergencia. Trabaje con ellos para identificar a proveedores de servicios de refuerzo dentro de su área o en otras áreas donde podría ser evacuado.

Incluya Documentos de Emergencia: Incluya copias de documentos importantes en sus kits de suministros de emergencia, tales como registros familiares, registros médicos, testamentos, escrituras, número del seguro social, información de costos y cuentas bancarias y registros de impuestos. Es mejor conservar estos documentos en un envase impermeable. En caso de haber información relacionada con el funcionamiento de equipamiento o dispositivos de emergencia en los cuales confíe, incluya los mismos en el kit de emergencia también. Si posee una incapacidad de comunicación, asegúrese de que la lista de notas con información de emergencia aparezca de la

forma más clara. También asegúrese de contar con dinero en efectivo o cheques de viajero en sus kits, en caso de necesitar adquirir suministros.

Artículos Adicionales: Si usa anteojos, audífonos y baterías para audífonos, baterías para sillas de rueda u oxígeno, asegúrese de contar siempre con artículos adicionales en su kit. También cuente con copias de la tarjeta de su seguro médico, Medicare y Medicaid a disposición. Si cuenta con un animal de apoyo para personas con incapacidades, asegúrese de incluir comida, agua, collar con insignia de identificación, registros médicos y otros suministros de emergencia para mascotas.

Piense en contar con dos kits: En uno, coloque todo lo necesario para permanecer donde está y autoabastecerse. El otro deberá tener poco peso; una versión más pequeña que pueda llevar con usted en caso de necesitar salir.

## **2. Haga un Plan sobre lo que hará en un caso de emergencia.**

La realidad de una situación de desastre es que probablemente no tenga acceso a las comodidades diarias. Para hacer planes por adelantado, piense en los detalles de su vida diaria.

Desarrolle un Plan de Emergencia Familiar: Es posible que su familia no esté junta cuando el desastre se produzca; por lo tanto, planifique cómo contactarse unos con otros y revea lo que hará en diferentes situaciones. Piense en un plan donde cada miembro familiar llame, o envíe un correo electrónico, al mismo amigo o pariente en un caso de emergencia. Puede resultar más fácil hacer una llamada de larga distancia que llamar dentro de la ciudad, por lo tanto un contacto fuera de la ciudad podrá estar en una mejor posición para comunicarse con cada miembro de la familia. Dependiendo de las circunstancias y de la naturaleza del ataque, la primera decisión importante es si debe quedarse donde está o huir. Debería entender y planificar ambas posibilidades. Mire la televisión y escuche en la radio las instrucciones oficiales cuando estén disponibles.

Cree una Red Personal de Apoyo: Si se anticipa a la necesidad de asistencia durante un desastre, pida a familiares, amigos y otras personas que formen parte de su plan. Comparta cada aspecto de su plan de emergencia con todos los integrantes de su grupo, incluyendo a un amigo o pariente en otra área que pudiera no haber sufrido la misma situación de emergencia y que pueda brindar ayuda si fuera necesario. Incluya los nombres y números de todas las persona de su red personal de apoyo, como también sus proveedores médicos en su kit de suministros de emergencia. Asegúrese de que alguien de su red de apoyo personal cuente con un llavero adicional de su hogar y que sea donde guarda sus suministros de emergencia. Si usa una silla de ruedas u otro equipamiento médico, demuestre a sus amigos cómo usar estos dispositivos, de modo que lo puedan transportar si fuera necesario, y enséñeles a usar cualquier equipamiento de emergencia o a suministrar mediciones en un caso de emergencia. Practique su plan con quienes acordaron formar parte de su red personal de apoyo.

Informe a su empleador y compañeros de trabajo sobre su incapacidad y hágales saber específicamente qué tipo de asistencia necesitará en un caso de emergencia. Hable sobre dificultades de comunicación, limitaciones físicas, instrucciones de equipamiento y procedimientos de medicación. Siempre participe en entrenamientos y simulacros de emergencia ofrecidos por su

Cree un Plan para Refugiarse en el Hogar: Existen circunstancias en que permanecer en el lugar y crear una barrera entre usted y un aire exterior posiblemente contaminado, un proceso conocido como refugio en el hogar, y sellar la habitación pueden ser una cuestión de supervivencia. Si observa grandes cantidades de escombros en el aire, o si las autoridades locales afirman que el aire está contaminado, es posible que desee contar con un refugio en el hogar y sellar la habitación. Piense en contar con hojas plásticas cortadas previamente para sellar ventanas, puertas y ventilaciones de aire. Cada trozo deberá tener varias pulgadas más que el espacio que desee cubrir, de modo que pueda pegar los mismos con cinta adhesiva contra la pared. Etiquete cada trozo con la ubicación en donde se colocará. En forma inmediata, apague el acondicionador de aire, los sistemas de calefacción de aire, ventiladores de salida y secadoras de ropa. Tome los suministros para casos de emergencia y vaya a la habitación que preparó. Selle todas las ventanas, puertas y ventilaciones. Debe entender que sellar la habitación es una medida temporal para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Escuche en la radio instrucciones por parte de los funcionarios locales a cargo del manejo de casos de emergencia.

Cree un Plan de Salida: Planifique por adelantado cómo reunirá a su familia y anticipe adónde irá. Elija diferentes destinos en diferentes ubicaciones, de modo que cuente con opciones en un caso de emergencia. Estudie rutas alternativas como también otros medios de transporte fuera de su área. Si no posee un auto, planifique cómo irse en caso de necesitar hacerlo. Si típicamente depende de ascensores, cuente con un plan alternativo en caso de que no funcionen. Hable con sus vecinos sobre cómo pueden trabajar juntos.

Tengan Presente a su Animal o Mascotas de Apoyo para Incapacitados: Si decide permanecer en el lugar o ser evacuado, necesitará hacer planes por adelantado para sus animales y mascotas de apoyo para personas con incapacidades. Tenga presente qué lo mejor para usted es normalmente lo mejor para sus animales. Si debe realizar una evacuación, lleve sus mascotas con usted, si es posible. Sin embargo, si irá a un refugio público, asegúrese de que se acepte el ingreso de mascotas. Algunos sólo permiten animales de apoyo para personas con incapacidades.

Seguridad para Casos de Incendio: Planifique dos vías de salida de cada habitación en caso de incendio. Controle que no haya artículos en repisas, cuadros que cuelguen ni luces por sobre la altura de la cabeza que pudieran caer y bloquear un camino de salida.

Comuníquese a la Oficina Local de Manejo de Información de Emergencia: Algunas oficinas locales de manejo de emergencia cuentan con registros de personas con incapacidades y otras necesidades especiales, de modo que pueda ser ubicado y asistido rápidamente en caso de desastre. Comuníquese con su agencia local de manejo de casos de emergencia para verificar que estos servicios existan en el lugar donde vive. Además, usar insignias o brazaletes con un alerta médico que identifique sus necesidades especiales puede ser una ayuda crucial en una situación de emergencia.



### **3. Manténgase Informado sobre lo que podría suceder.**

Algunas cosas que puede hacer para prepararse para un hecho inesperado, tal como reunir un kit de suministros de emergencia y hacer un plan de emergencia se aplican de la misma forma, sin importar el tipo de emergencia. Sin embargo, es importante mantenerse informado sobre lo que podría pasar y conocer qué tipos de emergencias pueden afectar su región. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y haga todo lo posible para seguir las instrucciones recibidas por parte de las autoridades sobre la escena.

Por sobre todas las cosas, manténgase calmo, sea paciente y piense antes de actuar