

## Consejos de preparación para emergencias para quienes tienen necesidades funcionales

### Prólogo

La preparación para desastres o emergencias es de importancia crítica en el ambiente siempre cambiante de hoy. Es aún más importante para personas con discapacidades o necesidades especiales, o las que podrían necesitar ayuda en caso de un desastre u otra emergencia.

El presente documento ha sido especialmente desarrollado por un equipo de profesionales del manejo de emergencias y de la salud para ayudar a personas con necesidades especiales a estar mejor preparadas para un desastre o emergencia. La capacidad de usted de reaccionar con éxito a un desastre está vinculada directamente con su preparación antes del desastre. Usted debería revisar el presente documento con su familia y cualquier persona que pueda darle cuidado.

Por favor contacte a su agencia local de manejo de emergencias o la sucursal local de la Cruz Roja Estadounidense para información adicional sobre la preparación para desastres y emergencias. Usted también puede obtener de nuestro sitio web, Ready Illinois ([www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov); el sitio puede leerse en español) información adicional sobre maneras de estar mejor preparado.

### Índice

Prólogo.....	iii
Índice.....	v
Consejos	
Consejos para desastres: impedimentos cognitivos.....	1
Consejos para desastres: sordera parcial o total.....	5
Consejos para desastres: sistemas de soporte vital .....	9
Consejos para desastres: problemas de salud mental o abuso de drogas o alcohol .....	15
Consejos para desastres: impedimentos de movilidad .....	21
Consejos para desastres: la tercera edad .....	27
Consejos para desastres: animales de servicio y mascotas.....	33

Consejos para desastres: impedimentos de vista.....	39
Consejos para desastres: padres o cuidadores de niños .....	45
El paquete para desastres.....	51
La tarjeta de salud.....	59
Referencias	
Listas de agencias y sitios web.....	63
Guía de FEMA	
Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales.....	67

## Consejos

### Consejos para desastres: impedimentos cognitivos

Consejos      Consejos para desastres: impedimentos cognitivos

#### Consejos para desastres para personas con impedimentos cognitivos

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas con impedimentos cognitivos podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Lista de frases claves escrita en una tarjeta para el personal de emergencias. Piense en lo que alguien que lo ayudará necesitaría saber acerca de usted y esté listo para decírselo o mostrarle su tarjeta.
- Su tarjeta podría decir:
  - No puedo leer.

- Me comunico con un aparato de asistencia para la comunicación. Puedo señalar con el dedo dibujos sencillos o palabras claves, que se encuentran en mi cartera o mi paquete para emergencias.
- A veces tengo dificultades para entender lo que me dicen. Por favor hable lentamente y use palabras sencillas.
- Se me olvidan fácilmente las cosas. Por favor escíbame la información.

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígales dónde guarda sus provisiones para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, bíper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

<p>Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.</p>
--

## 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.

- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

### Consejos

#### Consejos para desastres: personas con sordera parcial o total

Consejos      Consejos para desastres: personas con sordera parcial o total

#### Consejos para desastres para personas con faltas parciales o totales de audición

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas con faltas parciales o totales de audición podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Audífonos extras y pilas
- Una lista de frases claves para el personal de emergencias (por ej., “Necesito un intérprete”, “Necesito que se me escriban los avisos”)
- Televisor que funciona con pilas y pilas extras
- Pilas extras para alarmas visuales o sensoriales, bíper y teletipo
- Cargador para coche para bíper o aparatos de comunicación

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus provisiones para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, bíper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Revise todos sus aparatos visuales y vibrantes de alerta a ver si tienen pilas de respaldo en caso de un corte de electricidad. Reemplace las pilas cada seis meses.
- Instale alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
- Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.

## 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en

algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.

- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.
- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).
- Pregunte a su oficina local de manejo de emergencias si tiene un sistema de aviso de emergencias que puede usarse en conexión con un teletipo. Este sistema puede contactar a personas en una zona afectada.

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

## Consejos

### Consejos para desastres: sistemas de soporte vital

#### Consejos para desastres: soporte vital

##### Consejos para desastres para personas que usan sistemas de soporte vital

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

## 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas que usan sistemas de soporte vital podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Herramientas y provisiones necesarias para mantener los respiradores u otros equipos médicos eléctricos
- Suficientes vendas, cánulas nasales, catéteres de succión y otros objetos para dos semanas
- Copias de sus archivos médicos que describen su condición, recetas médicas y necesidades en cuanto al equipo médico
- Una lista de frases claves para el personal de emergencias (por ej., “Tengo una condición médica que requiere el uso de un respirador o equipos de soporte vital”)
- Una lista del nombre y el fabricante del respirador y el equipo de soporte vital

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus provisiones para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, biper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Haga arreglos de antemano con su médico o pregunte al proveedor de oxígeno sobre planes de emergencias para personas que usan respiradores u otros equipos médicos eléctricos.
  - Si usted usa el oxígeno, pregunte al proveedor de oxígeno para determinar si se puede usar un ritmo reducido del flujo en el evento de un desastre a fin de prolongar la vida útil del sistema.
  - Proveedores alternativos de equipos: determine cuáles proveedores le servirían en el caso de que su sistema para uso casero ya no puede operar o su proveedor ya no puede darle servicio.
- Informe a su red personal de apoyo de cómo operar su equipo y moverlo seguramente, si es necesario.

- Etiquete los equipos. Agregue tarjetas con instrucciones. Para aumentar la durabilidad, lamine las tarjetas de instrucciones y fíjelas al equipo.
- Sujete cualquier equipo de soporte vital para prevenir el daño a causa de las caídas.
- Si su sistema de electricidad de respaldo depende de almacenar las pilas, tenga en cuenta la desventaja.
  - Revise en forma regular el equipo de electricidad alternativa o de respaldo para asegurarse que funcionará durante una emergencia.
  - Conozca la duración de la función de cualquier pila que apoye su sistema.
  - Converse con su compañía de electricidad sobre el tipo de electricidad de respaldo que usted piensa usar; obtenga sus consejos.
  - Electricidad alternativa: converse con el proveedor de equipos sobre las fuentes alternativas de electricidad que le provean apoyo durante hasta cinco o siete días.
    - ¿Podría usted usar un generador? ¿De qué tipo?
    - ¿Podría usted usar equipos de operación manual?
    - ¿Puede su equipo funcionar usando la batería de un vehículo? De ser así, obtenga la ferretería necesaria para la conexión.
- Muchas compañías de electricidad mantienen una lista de personas que dependen de sistemas eléctricos de soporte vital y fijan etiquetas a sus medidores eléctricos. Si este servicio se ofrece en la zona de usted, por favor regístrese con su(s) compañía(s) local(es) de electricidad. **NO DÉ POR SENTADO NUNCA QUE SE VAYA A RESTAURAR OPORTUNAMENTE LA ELECTRICIDAD.** El personal de la compañía eléctrica tal vez no pueda llegar a usted después de un desastre mayor.
- Generador: obtenga un generador si es apropiado y factible.
- Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

Sujete cualquier equipo de soporte vital para prevenir el daño a causa de las caídas.

### 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.



- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).

Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

### Consejos

Consejos para desastres: problemas de salud mental o abuso de drogas o alcohol

Consejos para desastres: problemas de salud mental o abuso de drogas o alcohol

Consejos para desastres para personas que tienen problemas de salud mental o del abuso de drogas o alcohol

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas con problemas de salud mental o del abuso de drogas o alcohol podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Incluya en su paquete para emergencias el nombre y el teléfono de su(s) profesional(es) local(es) de salud mental, su mentor de recuperación y/u otras personas con que usted puede contar para apoyo.
- Una lista de frases claves para el personal de emergencias (por ej., “He experimentado en el pasado problemas de salud mental y/o del abuso de drogas o alcohol”)
- El nombre y el teléfono de su médico de cuidado principal y el proveedor de atención profesional de salud mental y/o del abuso de drogas o alcohol
- Si le han recetado medicina para la salud mental y/o el abuso de drogas o alcohol, guarde una copia de los datos sobre el lugar de donde usted recibe la medicina, el nombre de la(s) medicina(s) y la(s) dosis.

Incluya en su paquete para emergencias el nombre y el teléfono de su(s) profesional(es) local(es) de salud mental, su mentor de recuperación y/u otras personas con que usted puede contar para apoyo.

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus provisiones para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, bíper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Conozca los síntomas y las reacciones comunes ante un desastre, desarrolle habilidades de superación y converse sobre ellas con los familiares y amigos que le ofrecen apoyo. Los desastres pueden afectarnos de muchas maneras: física, emocional y mentalmente. Pueden ocasionar que las personas se sientan enojadas, enfurecidas, confundidas, tristes o hasta culpables. Cuando dichos sentimientos no se apagan después de algunas semanas, o cuando parecen empeorarse, puede ser apropiado buscar ayuda para sí mismo o para el conocido suyo

que está experimentando esas dificultades. Entre los síntomas que buscar a través del tiempo se hallan los siguientes:

- Sentirse tenso o nervioso
  - Estar cansado todo el tiempo
  - Tener problemas para dormir
  - Llorar a menudo o fácilmente
  - Desear estar solo la mayoría del tiempo
  - Tomar alcohol o drogas con más frecuencia o en exceso
  - Estar emocionalmente insensible
  - Estar enojado o irritable
  - Tener problemas para concentrarse y recordar cosas
- Si usted ha experimentado en algún momento de su vida un problema con el alcohol u otras drogas:
    - Practique maneras de comunicar sus necesidades.
    - El estrés es un factor provocante para empezar o volver a abusar el alcohol o las drogas. Prevea los tipos de reacciones que usted puede tener después de un desastre, como las de empezar o volver a abusar el alcohol o las drogas. Converse sobre eso con su mentor de recuperación u otras personas con que cuenta para apoyo.
    - Practique técnicas para evitar el uso de alcohol, drogas o un exceso de cafeína.
    - Evite a personas o lugares que pueden provocar una recaída.
  - Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

Evite a personas o lugares que pueden provocar una recaída.

### 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.
- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

## Consejos

### Consejos para desastres: impedimentos de movilidad

#### Consejos para desastres: impedimentos de movilidad

#### Consejos para desastres para personas con impedimentos de movilidad

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas con impedimentos de movilidad podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Guarde un par de guantes fuertes en su paquete para emergencias para usarlos al rotar las ruedas de su silla de ruedas o pasar encima de vidrio y escombros.
- Si usted usa una silla de ruedas motorizada (*scooter*), considere disponer una pila extra.

- Si usted no tiene llantas a prueba de perforación, mantenga un paquete para arreglos o una lata de producto para arreglar llantas pinchadas, y/o guarde también algunas cámaras de rueda extras.
- Guarde una silla de ruedas manual ligera, si hay una disponible.
- Tenga un sistema de electricidad de respaldo para cualquier equipo médico.

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus provisiones para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, bíper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Si usted usa una silla de ruedas motorizada (*scooter*), considere disponer una pila extra. Se puede sustituirla con la batería de un coche, pero este tipo de batería no durará tanto como la pila de ciclo profundo de una silla de ruedas. Pregunte al vendedor para ver si podrá recargar la pila conectando cables a la batería de un vehículo o conectando las pilas a un convertidor especial que se enchufa en el encendedor de cigarrillos de su coche en caso de un corte eléctrico.
- Arregle y fije los muebles y otros objetos para despejar caminos sin barreras.
- Si usted pasa tiempo arriba de la planta baja de un edificio con ascensores, planee y practique el uso de métodos alternativos de evacuación. Si es necesario, consiga la ayuda de su red personal de apoyo.
- Si usted no puede usar las escaleras, converse sobre técnicas de levantar y portar que resulten prácticas para usted. En ciertas situaciones los usuarios de sillas de ruedas tendrán que dejar las sillas atrás a fin de evacuarse seguramente de un edificio. A veces no es práctico transportar a alguien de arriba abajo en las escaleras a menos que haya dos o más personas fuertes para controlar la silla. Por lo tanto, es muy importante conversar sobre la manera más segura de transportarlo si es necesario cargarlo, y de avisar a quienes lo ayuden de cualquier área de vulnerabilidad. Por ejemplo: el método tradicional de los bomberos para portar a alguien puede ser peligroso para algunas

personas con una debilidad respiratoria. Es necesario que usted pueda dar instrucciones breves sobre cómo deben llevarlo.

- Haga arreglos de antemano con su médico o pregunte al proveedor de equipos de oxígeno sobre planes de emergencias para quienes usan respiradores u otros equipos médicos eléctricos. Asegúrese de tener una fuente auxiliar de electricidad para cualquier equipo médico.
- Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévala consigo en todo momento.

### 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.
- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).
- Pregunte a su oficina local de manejo de emergencias si tiene un sistema de aviso de emergencias que puede usarse en conexión con un teletipo. Este sistema puede contactar a personas en una zona afectada.

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.

		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

## Consejos

### Consejos para desastres: la tercera edad

#### Consejos para desastres: la tercera edad

##### Consejos para desastres para personas de la tercera edad

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas de la tercera edad podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Audífonos extras y pilas
- Tenga dosis suficientes para tres días de cualquier medicina que le hayan recetado y/o una copia de sus medicinas recetadas y las dosis. Asegúrese de hacer una lista de las alergias que tenga.
- Lentes extras y pilas para audífonos
- Pilas extras para sillas de ruedas, oxígeno
- Una lista del tipo y número de serie de aparatos médicos, como marcapasos
- Tarjetas del seguro médico y de Medicaid o Medicare
- Una lista de los médicos y parientes o amigos a quienes deben notificar si usted está lesionado
- Cualquier otra cosa que usted podría necesitar
- Una lista de frases claves para el personal de emergencias que describan cualquier necesidad especial como un impedimento de la movilidad, la visión o el oído, cualquier condición médica que usted tenga que requiera el cuidado especial y cualquier medicina que le hayan recetado

(por ej., “Necesito un intérprete”, “Necesito que se me escriban los avisos”, “Se me ha recetado una medicina y conozco el nombre de la droga y la dosis requerida”).

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus provisiones para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, bíper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Planee y practique la ruta de escape de su casa.
- Planee para el transporte si usted necesita evacuarse a un albergue.
- Converse sobre su plan con su familia y sus amigos. Trate la cuestión de quién llamará o buscará a usted a ver si está bien en caso de una emergencia.
- Dé a esa persona una llave extra a su casa y dígame dónde guarda sus provisiones para emergencias.
- Encuentre los lugares seguros en su casa para cada tipo de emergencia.
- Tenga un plan de llamar para ayuda.
- Fije números telefónicos para emergencias cerca del teléfono.
- Si usted tiene un servicio de atención médica en el hogar, planee de antemano los procedimientos para emergencias con la agencia.
- Enseñe la operación del equipo necesario a las personas que podrían tener que ayudarlo en una emergencia. Asegúrese que podrán contactar a usted.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Contacte a su Agencia Local para el Envejecimiento (AAA, o *Area Agency on Aging* en inglés) a ver si tienen un Registro para personas con necesidades especiales. Para hallar su AAA local, por favor llame al Senior HelpLine (Línea de ayuda para la tercera edad) de *Illinois Department on Aging* (Departamento del Envejecimiento de Illinois) al 1-800-252-8966 o visite su sitio web en [www.state.il.us/aging/](http://www.state.il.us/aging/).
- Incluya en su plan el nombre y el teléfono de su AAA local.



- Revise todos sus aparatos visuales y vibrantes de alerta a ver si tienen pilas de respaldo en caso de un corte de electricidad. Reemplace las pilas cada seis meses.
- Instale alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
- Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

Revise todos sus aparatos visuales y vibrantes de alerta a ver si tienen pilas de respaldo en el evento de un corte de electricidad. Reemplace las pilas cada seis meses.

### 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.
- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

### Consejos

Consejos para desastres: animales de servicio y mascotas

## Consejos para desastres: animales de servicio y mascotas

### Consejos para desastres para personas que cuidan animales de servicio y mascotas

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas que cuidan animales de servicio y mascotas podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Crear un Paquete de Provisiones para Animales y una mochila (“Take-Along-Bag”).

Para cada animal:

- Suficiente comida y agua para dos semanas (el agua en latas de plástico de un galón)
- Tazones para agua y comida a prueba de derrames
- Abrelatas manual y cucharas
- Identificación de la mascota o el animal de servicio, registros veterinarios y evidencia de propiedad
- Jaula para llevar mascotas (etiquetada con información de contacto: el nombre de la mascota, el nombre del amo, su dirección y teléfono y el nombre y teléfono de una persona de contacto en caso de emergencia)
- Juguetes, galletas y cobijas preferidos
- Correa, collar, arnés, bozal, estacas y equipos de amarre
- Arena higiénica, cucharón y recipiente para arena higiénica
- Papel de periódico (para cama o fines higiénicos)
- Toallas de papel y bolsitas de plástico
- Botiquín y manual de primeros auxilios (llame a su veterinario)

#### 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus materiales para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, bíper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Revise su Paquete de Provisiones del Animal y mochila Take-Along Bag cada seis meses para mantener la información actualizada y las provisiones frescas.
- Asegúrese que sus animales de servicio y mascotas tienen etiquetas actuales de identificación. Considere otros métodos de identificación, como un microchip.
- Haga planes para el cuidado de sus mascotas en caso de que usted tenga que evacuar. Las mascotas, en contraste con los animales de servicio, no se permiten en los albergues a causa del reglamento sanitario. Así que, ¡busque información de algunos albergues para animales!
- Forme conexiones con otros dueños de animales de su barrio, para que alguien esté para ayudar su animal en caso que usted no esté en casa.
- Las mascotas y los animales de servicio pueden estar confundidos o asustados durante y después de un desastre; manténgalos encerrados o fíjeles seguramente una correa o un arnés. Estos son importantes para el manejo de un animal nervioso. Esté preparado para usar modos alternativos de navegar por su ambiente.
- Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

<p>No olvide la identificación de su mascota o animal de servicio, registros veterinarios y evidencia de propiedad.</p>
---

### 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.

- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).
- Pregunte a su oficina local de manejo de emergencias si tiene un sistema de aviso de emergencias que puede usarse en conexión con un teletipo. Este sistema puede contactar a personas en una zona afectada.

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

## Consejos

### Consejos para desastres: impedimentos de vista

#### Consejos para desastres: impedimentos de vista

#### Consejos para desastres para personas que tienen impedimentos de vista

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, las personas con impedimentos de vista podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Medicinas y cosas especiales: bastón plegable extra para movilidad, y lentes oscuras extras (si son médicamente requeridas)
- Grabador de audio y pilas extras
- Cree un Paquete de Provisiones para el Animal de Servicio y mochila Take-Along Bag (si es necesario)

Para cada animal:

- Suficiente comida y agua para dos semanas (el agua en latas de plástico de un galón)
- Tazones para agua y comida a prueba de derrames
- Abrelatas manual y cucharas
- Identificación de la mascota o el animal de servicio, registros veterinarios y evidencia de propiedad
- Jaula para llevar mascotas (etiquetada con información de contacto: el nombre de la mascota, el nombre del amo, su dirección y teléfono y el nombre y teléfono de una persona de contacto en caso de emergencia)
- Juguetes, galletas y cobijas preferidos
- Correa, collar, arnés, bozal, estacas y equipos de amarre
- Arena higiénica, cucharón y recipiente para arena higiénica
- Papel de periódico (para cama o fines higiénicos)
- Toallas de papel y bolsitas de plástico
- Botiquín y manual (llame a su veterinario)

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus materiales para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, bíper, mensajes instantáneos, etc.).
- Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.

- Bastones: si usted usa un bastón, guarde bastones extras en lugares convenientes y seguros en el trabajo, la casa, la escuela, el lugar donde hace trabajos voluntarios, etc. para ayudarlo a evitar los obstáculos y peligros.
- Las mascotas y los animales de servicio pueden estar confundidos o asustados durante y después de un desastre; manténgalos encerrados o fíjeles seguramente una correa o un arnés. Estos son importantes para el manejo de un animal nervioso. Esté preparado para usar modos alternativos de navegar por su ambiente.
- Haga planes teniendo en cuenta que podrá perder las pistas auditivas de que depende.
- Marque las provisiones de emergencia con letras grandes, cinta fluorescente o Braille.
- Si usted tiene algo de visión, coloque luces de seguridad en cada cuarto para alumbrar caminos. Estas luces se enchufan en tomas de corriente eléctrica en la pared y se encienden automáticamente si hay un corte eléctrico. De acuerdo con el tipo, seguirán funcionando automáticamente de 1 a 6 horas y se pueden apagar manualmente, o se pueden usar brevemente como linterna; y
- Sujete las computadoras y ancle los equipos especiales. Cree un sistema de respaldo para datos importantes y guárdelo en otro sitio.

Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.

### 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.
- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).

Márquelo cuando se haya completado	Fecha	Actividad para hacer
------------------------------------	-------	----------------------

		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

## Consejos

### Consejos para desastres: padres o cuidadores de niños

#### Consejos para desastres: padres o cuidadores de niños

#### Consejos para desastres para padres o cuidadores de niños

El Estado de Illinois ha desarrollado este folleto de consejos para prepararlo para una emergencia o un desastre. El folleto está diseñado para usarse junto con “Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales” y la “Tarjeta de información de la salud para emergencias”.

#### 1. Consiga un paquete

Además de la lista de cosas recomendadas para incluir en un Paquete de Provisiones para Emergencias, que se halla adjunta a este documento, los padres o cuidadores de niños podrían considerar incluir las siguientes cosas:

- Una lista de los niños a quienes cuidan, que incluye los siguientes datos para cada uno:
  - Nombre, apellido y los apodos que usa
  - Fecha de nacimiento
  - Copia del acta de nacimiento
  - Fotografía reciente
  - Nombre del tutor legal

- Permiso para el tratamiento médico
- Lista de alergias
- Lista de medicinas que se toman con regularidad (incluya la dosis), la condición para la que se ha recetado cada una, y el nombre y el teléfono de la farmacia
- Si el niño tiene “necesidades funcionales” (diabetes, parálisis cerebral, impedimento visual, etc.), por favor escriba lo siguiente:
  - El tipo de necesidad funcional que tiene
  - Medicinas (incluya la dosis), la condición para la que se ha recetado cada una, y el nombre y el teléfono de la farmacia
  - El nombre del médico y su dirección y teléfono
- Nombre, dirección y teléfono de la escuela (guardería, primaria, escuela secundaria media o superior, instituto post-secundario o universidad) al que su hijo asiste junto con el nombre del maestro o profesor y el año o grado escolar (por ej., Srta. Smith, tercer grado).
- Nombre, dirección y teléfono de la escuela o centro especializado (por ej., instituto para estudiantes ciegos o sordos)
- Lista de otros cuidadores junto con información de contacto (nombre, dirección y teléfono) y sus funciones (por ej., recoger al niño de la escuela o la guardería)
- El cuidador debería tener números alternativos de teléfono para los padres y otros que pueden recoger a los niños.
- Foto digital junto con datos pertinentes (altura, peso, color del cabello, color de los ojos, cualquier marca distintiva). Envíe la foto por email a sí mismo para que siempre la tenga consigo.

## 2. Haga un plan

Cree una Evaluación Personal. Determine lo que usted podrá hacer por su cuenta y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Algunas cosas para considerar son las siguientes:

- Reúnase con sus familiares, amigos y otras personas que cuidan a los niños para revisar los peligros y los planes para emergencias en la comunidad. Dígalos dónde guarda sus materiales para emergencias.
- Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, biper, mensajes instantáneos, etc.).
- Nota de escuelas o guarderías: si una escuela o guardería no es accesible, apunte un sitio principal de reunión y otro secundario.
- Llene una Tarjeta de Información de la Salud para Emergencias para cada niño. Actualícela con regularidad y llévela consigo en todo momento.
- Instale alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.



Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad. Después de un desastre, los familiares deben llamar a esta persona y decirles dónde están. Todos deben saber cómo contactar a esta persona (por ej., teletipo, email, biper, mensajes instantáneos, etc.).

### 3. Infórmese

- Aprenda los planes de remedio y evacuación de su comunidad.
- Aprenda los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan su tiempo (por ej., el lugar de trabajo, la escuela, guarderías). Desarrolle un plan de comunicación con ellos.
- Pregunte a su departamento local de bomberos, departamento de policía u oficina de manejo de emergencias sobre programas de asistencia especial para emergencias. Puede ser que en algunas comunidades se pida que las personas con una discapacidad se registren para que se les pueda proveer la asistencia en una emergencia.
- Pregunte a su ciudad o condado cómo lo avisarán de una situación de desastres y cómo le informarán antes, durante y después de un desastre.
- Sepa cuáles canales de televisión y radio en su área difunden el Sistema de Avisos de Emergencias (Emergency Alert System).
- Pregunte a su oficina local de manejo de emergencias si tiene un sistema de aviso de emergencias que puede usarse en conexión con un teletipo. Este sistema puede contactar a personas en una zona afectada.

<b>Márquelo cuando se haya completado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad para hacer</b>
		Reuní mi Paquete de Provisiones para Emergencias.
		Completé una Evaluación Personal.
		Formé una Red de Apoyo.
		Hice arreglos con una persona de contacto en otra ciudad.
		Llené mi Tarjeta de información de la salud para emergencias.
		Instalé alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo.
		Reuní mis documentos para emergencias.
		Creé mi plan de comunicación.
		Informé a mi familia, vecinos, equipos locales de emergencias y departamento local de bomberos de lo que necesito en una situación de emergencia.

## El paquete para desastres

Haga un paquete de provisiones para desastres

El paquete para desastres. Haga un paquete de provisiones para desastres

Haga un paquete de provisiones para desastres

Un paquete de provisiones para desastres es una colección de cosas básicas que una familia probablemente necesitaría para mantenerse segura y estar más cómoda durante y después de un desastre. Los componentes del paquete de provisiones para desastres deberían guardarse en un(os) recipiente(s) portátil(es) y lo más cerca posible de la puerta de salida. Revise el contenido de su paquete al menos una vez al año o cuando las necesidades de su familia cambian. Además, considere guardar provisiones para emergencias en cada vehículo y en su lugar de empleo.

### **Componentes recomendados para incluir en un paquete básico de provisiones para desastres:**

AGUA – Guarde el agua en recipientes de plástico, como botellas para refrescos. Evite usar recipientes que puedan descomponerse o quebrarse, como recipientes de cartón para leche o jarras de vidrio. Una persona normalmente activa necesita tomar al menos medio galón de agua cada día. Puede necesitar el doble de esa cantidad en ambientes de calor y cuando realiza la actividad física intensa. Los niños, las madres que dan el pecho y los enfermos necesitarán más.

- Guarde un galón de agua por persona por día. (Medio galón para tomar, medio galón para la preparación de comida y la sanitación).
- Guarde agua suficiente para al menos tres días para cada persona de su familia.

Un paquete de provisiones para desastres de 72 horas es una colección de cosas básicas que una familia probablemente necesitaría para mantenerse segura y estar más cómoda durante y después de un desastre.

COMIDA – Guarde comida no perecedera y suficiente para al menos tres días. Escoja comidas que no requieren la refrigeración, la preparación ni la cocina y que requieren muy poca o nada de agua. Si es necesario calentar la comida, incluya un hornillo o calentador a alcohol como los de la marca Sterno. Escoja comidas que no pesan mucho y que ocupan poco espacio. Incluya varias de las siguientes comidas en su Paquete de Provisiones para Desastres:

- Carne, fruta y vegetales enlatados y listos para comer
- Jugo, leche y sopa enlatados (si se hallan en forma de polvo, guarde agua extra)
- Alimentos básicos como azúcar, sal, pimienta
- Comidas sustanciosas: mantequilla de cacahuete (maní), mermelada, galletas saladas, barras de cereal (granola), surtido rico (*trail mix*)

- Vitaminas
- Comidas para bebés, personas de la tercera edad o con dietas especiales
- Comida de confort: galletas dulces, caramelos, cereal dulce, café en polvo, bolsas de té

BOTIQUÍN – reúna un botiquín para su hogar y uno para cada coche. Un botiquín o paquete para primeros auxilios debería contener lo siguiente:

- Curitas adhesivas estériles de un surtido de tamaños
- Gasa estéril en cuadros de 2 pulgadas (5 cm) (4–6)
- Gasa estéril en cuadros de 4 pulgadas (10 cm) (4–6)
- Cinta adhesiva hipoalergénica
- Vendas triangulares (3)
- 3 rollos de gasa estéril de 2 pulgadas (5 cm) de ancho
- 3 rollos de gasa estéril de 3 pulgadas (7,5 cm) de ancho
- Tubo de vaselina u otro lubricante
- Imperdibles (alfileres de seguridad) de varios tamaños
- Tijeras
- Jabón o agente de limpieza
- Agujas
- Guantes de látex (2 pares)
- Pincita
- Toallitas húmedas desechables
- Antiséptico
- Termómetro médico
- 2 depresores de lengua
- Protector solar

#### MEDICINAS NO RECETADAS

- Aspirina u otro analgésico
- Medicina anti-diarrea
- Laxante
- Antiácido

#### HERRAMIENTAS Y SANITACIÓN

- Utensilios para comer – vasos y platos de cartón, cubiertos de plástico
- Radio que funciona con pilas, y pilas extras
- Linterna y pilas extras
- Dinero en efectivo, cheques de viajero, monedas
- Abrelatas no eléctrico, navaja suiza
- Mapa de la zona (para ubicar albergues)

- Manual de Preparación para Emergencias
- Extintor de fuego pequeño, tipo ABC
- Tienda de campaña
- Alicates (tenazas)
- Cinta plateada (*duct tape*)
- Brújula
- Papel y lápiz
- Luz de bengala
- Silbato
- Sabanas de plástico
- Gotero de medicina
- Cerrillas en recipiente a prueba de agua
- Recipientes y bolsas de plástico
- Llave para cerrar la entrada de agua y gas a la casa
- Agujas e hilo de coser
- Papel de aluminio

#### Sanitación

- Papel higiénico, toallitas húmedas desechables
- Jabón, detergente líquido
- Toallas sanitarias femeninas y/o tampones
- Bolsas de plástico para basura y ataduras de alambre
- Cubo de plástico con tapa bien ajustada

ROPA Y ROPA DE CAMA – Incluya al menos una muda de ropa completa y zapatos para cada persona.

- Zapatos resistentes o botas de trabajo
- Abrigos para lluvia
- Cobijas o sacos de dormir
- Lentes de sol
- Pantalones térmicos (calzoncillos largos)
- Gorra y guantes

COSAS ESPECIALES – tenga en cuenta a familiares con necesidades especiales, como bebés o personas ancianas o discapacitadas.

Para un bebé:

- Fórmula
- Pañales
- Biberones
- Medicinas

- Leche en polvo

Para adultos:

- Medicina para el corazón o la presión sanguínea elevada
- Otras medicinas recetadas
- Insulina
- Lentes extras
- Lentes de contacto y provisiones
- Necesidades para dentaduras postizas

DOCUMENTOS IMPORTANTES DE LA FAMILIA – Guarde estos registros en un recipiente portátil a prueba de agua.

- Testamento, pólizas de seguros, contratos, escrituras de propiedad, certificados de acciones y bonos
- Pasaportes, tarjetas del Seguro Social, registros de inmunizaciones

Lista para el Paquete de Provisiones para Desastres por cortesía de: [www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov)

### La tarjeta de salud

#### Tarjeta de información de la salud para emergencias

La tarjeta de salud. Tarjeta de información de la salud para emergencias

#### Tarjeta de información de la salud para emergencias

1. Esta tarjeta debería copiarse cuando sea necesario.
2. Recorte la tarjeta en las rayas punteadas.
3. Escriba la información de contacto para cada familiar. Escriba al dorso de esta tarjeta si necesita más espacio.
4. Doble la tarjeta para que quepa en su bolsillo, billetera o bolsa.
5. Tenga su tarjeta consigo en todo momento para que esté disponible en caso de un desastre u otra emergencia. Colóquela cerca de su licencia de conductor, tarjeta de identificación escolar, etc.

<p><b>Tarjeta de información de la salud para emergencias</b>  Fecha de actualización:  Nombre:  Dirección:  Ciudad, estado, código postal:</p>	<p><b>Tarjeta de información de la salud para emergencias</b>    <b>Contacto para emergencias #1:</b>  Relación:  Dirección:</p>
---	--

Teléfono de día: Teléfono de noche: Celular: E-mail: Fecha de nacimiento:           Tipo sanguíneo: Seguro médico: No. individual:                    No. del grupo:	Ciudad, estado, código postal: Teléfono de día: Teléfono de noche: Celular: E-mail: <b>Contacto para emergencias #2:</b> Relación: Dirección: Ciudad, estado, código postal: Teléfono de día: Teléfono de noche: Celular: E-mail: <b>Consideraciones especiales:</b>  Medicinas y dosis:  Alergias:  Comunicación, aparatos o equipos: Otra:
<b>Nombre del médico:</b> Dirección: Ciudad, estado, código postal: Teléfono:                        Fax: E-mail:  <b>Nombre de la farmacia:</b> Dirección: Ciudad, estado, código postal: Teléfono:                        Fax: E-mail:	

Referencias

Listas de agencias y sitios Web

Referencias. Listas de agencias y sitios Web

Office of the Attorney General (Oficina del Fiscal General)

500 South Second Street Springfield, IL 62706 tel.: 217-782-1090 teletipo: 217-785-2771	100 West Randolph Street Chicago, IL 60601 tel.: 312-814-3000 teletipo: 312-814-3374
1001 East Main Street Carbondale, IL 62901 tel.: 618-529-6400/6401 teletipo: 618-529-6403	
<a href="http://www.illinoisattorneygeneral.gov">www.illinoisattorneygeneral.gov</a>	

Illinois Council on Developmental Disabilities (Consejo de Illinois sobre Discapacidades del Desarrollo)

830 South Spring Street Springfield, IL 62704 tel.: 217-782-9696 fax: 217-524-5339 teletipo: 888-261-2717	100 West Randolph, Suite 10-600 Chicago, IL 60601 tel.: 312-814-2080 fax: 312-814-7141 teletipo: 888-261-2717
<a href="http://www.state.il.us/agency/icdd">www.state.il.us/agency/icdd</a>	

Illinois Deaf and Hard of Hearing Commission (Comisión de Illinois para Personas Sordas)

1630 South 6th Street Springfield, IL 62703 vídeo/teletipo: 217-557-4495 fax: 217-557-4492 vídeo/teletipo: 877-455-3323 video-teléfono: 217-557-4487 IP: 163.191.76.17	
<a href="http://www.idhhc.state.il.us/">www.idhhc.state.il.us/</a>	

Illinois Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos de Illinois)

Division of Alcohol and Substance Abuse (División del Abuso de Alcohol y Drogas)	
100 West Randolph, Suite 5-600 Chicago, IL 60601 vídeo/teletipo: 217-557-4495 tel.: 312-814-1510 fax: 312-814-2419 Ubicaciones de oficinas de DHS: 1-800-843-6154	
Division of Community Health and Prevention (División de Salud Comunitaria y Prevención)	
535 West Jefferson, 3rd Floor Springfield, IL 62702 tel.: 217-782-5945 fax: 217-524-5586 Ubicaciones de oficinas de DHS: 1-800-843-6154	1112 South Wabash, 3rd Floor Chicago, IL 60605 tel.: 312-793-4605 fax: 312-793-4666 Ubicaciones de oficinas de DHS: 1-800-843-6154
Division of Developmental Disabilities (División de Discapacidades del Desarrollo)	
319 East Madison, Suite 4N Springfield, IL 62701 tel.: 217-524-7065 fax: 217-557-6856 Ubicaciones de oficinas de DHS: 1-800-843-6154	100 West Randolph, Suite 6-400 Springfield, IL 60601 tel.: 312-814-8327 fax: 312-814-4175
Division of Mental Health (División de Salud Mental)	
160 North LaSalle, Suite S-1000	100 West Randolph, Suite 6-400

Chicago, IL 60601 tel.: 312-814-8926 fax: 312-814-4832 Ubicaciones de oficinas de DHS: 1-800-843-6154	Springfield, IL 60601 tel.: 312-814-8327 fax: 312-814-417
Division of Rehab Services (División de Servicios de Rehabilitación)	
400 West Lawrence Springfield, IL 62794-9429 tel.: 217-529-4089 fax: 217-524-2352 Ubicaciones de oficinas de DHS: 1-800-843-6154	
<a href="http://www.dhs.state.il.us/page.aspx">www.dhs.state.il.us/page.aspx</a>	

Illinois Department on Aging (Departamento del Envejecimiento de Illinois)

421 East Capitol Avenue, #100 Springfield, IL 62701-1789 tel.: 217-785-3356 fax: 217-785-4477 1-800-252-8966 teletipo: 888-206-1327	160 North LaSalle Street, Suite N-700 Chicago, IL 60601-3031 tel.: 312-814-2630 fax: 312-814-2916 1-800-252-8966 teletipo: 888-206-1327
<a href="http://www.state.il.us/aging">www.state.il.us/aging</a>	

Illinois Emergency Management Agency (Agencia del Manejo de Emergencias de Illinois)

2200 South Dirksen Parkway Springfield, Illinois 62703 (217)782-2700 TTY/TDD: 888-614-2381	
<a href="http://www.iema.illinois.gov/">www.iema.illinois.gov/</a> <a href="http://www.ready.illinois.gov">www.ready.illinois.gov</a>	

American Red Cross (Cruz Roja de los Estados Unidos)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Federal Emergency Management Agency (FEMA, o Agencia Federal del Manejo de Emergencias)

[www.fema.gov](http://www.fema.gov)



U.S. Department of Homeland Security (Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU.)  
[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov)  
[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

National Organization on Disability (Organización Nacional de la Discapacidad)  
[www.nod.org](http://www.nod.org)

Substance Abuse & Mental Health Services Administration (Administración de Servicios del Abuso de Alcohol y Drogas y de Salud Mental)  
[http://www.samhsa.gov/Matrix/matrix\\_disaster.aspx](http://www.samhsa.gov/Matrix/matrix_disaster.aspx)  
<http://www.samhsa.gov/trauma/index.aspx>

Guía de la Agencia Federal del Manejo de Emergencias (FEMA) y la Cruz Roja Estadounidense  
Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales

Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales

Visite los sitios web a continuación para obtener información adicional (en inglés):

<a href="http://www.access-board.gov">www.access-board.gov</a>	The Access Board (El Comité de Acceso)
<a href="http://www.aoa.dhhs.gov">www.aoa.dhhs.gov</a>	DHHS Administration on Aging (Administración del Envejecimiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos)
<a href="http://www.ncd.gov">www.ncd.gov</a>	National Council on Disability (Consejo Nacional sobre la Discapacidad)
<a href="http://www.nod.org/emergency">www.nod.org/emergency</a>	National Organization on Disability (Organización Nacional de la Discapacidad)
<a href="http://www.prepare.org">www.prepare.org</a>	Prepare.org
<a href="http://www.aapd.com">www.aapd.com</a>	American Association for People with Disabilities (Asociación Estadounidense para Personas con Discapacidades)
<a href="http://www.afb.org">www.afb.org</a>	American Foundation for the Blind (Fundación Estadounidense para los Ciegos)

<a href="http://www.nad.org">www.nad.org</a>	National Association of the Deaf (Asociación Nacional para los Sordos)
<a href="http://www.lacity.org/DOD">www.lacity.org/DOD</a>	Los Angeles City Department on Disability (Departamento de la Discapacidad de la Ciudad de Los Ángeles)
<a href="http://www.easter-seals.org">www.easter-seals.org</a>	Easter Seals

Para información más detallada, obtenga una copia de “Disaster Preparedness for People with Disabilities” (A5091) de la Cruz Roja Estadounidense, o visite [www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf](http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf) (en inglés)

A los millones de estadounidenses que tienen discapacidades físicas, médicas, sensoriales o cognitivas, tales emergencias como los incendios, las inundaciones y los actos terroristas les presentan un desafío grave. El mismo desafío se presenta también a las personas ancianas y otras poblaciones con necesidades especiales. Para proteger a sí mismo y su familia cuando sobreviene un desastre, hay que planear de antemano. Este folleto lo ayudará a empezar. Converse sobre estas ideas con su familia, sus amigos y/o su asistente de cuidado personal, o cualquier otra persona de su red de apoyo y prepare un plan de emergencias. Exhiba el plan donde todos lo verán, guarde una copia consigo y dé una copia a todos los participantes de su plan.

### **¿Por qué prepararse?**

¿Dónde estarán usted, su familia, sus amigos o sus asistentes de cuidado personal cuando ocurra una emergencia o un desastre?

Usted y los que más le importan podrían estar en cualquier parte: en casa, en el trabajo, en la escuela o viajando. ¿Cómo se hallarán unos a otros? ¿Sabrá que sus seres queridos están seguros?

Las emergencias y los desastres pueden llegar de repente y sin aviso previo, y pueden obligar a usted a evacuarse de su barrio o quedarse en su hogar. ¿Qué haría si se cortaran servicios básicos: el agua, el gas, la electricidad o el teléfono?

Los funcionarios locales y trabajadores de socorro estarán trabajando después de un desastre, pero no pueden alcanzar inmediatamente a todos.

Usted está mejor preparado para hacer planes para su propia seguridad, ya que conoce mejor sus capacidades funcionales y necesidades posibles durante y después de una emergencia o situación de desastre. Puede hacer frente a los desastres al prepararse de antemano con su familia y sus asistentes de cuidado. Tendrá que formar una red personal de apoyo y completar una evaluación personal. También tendrá que tomar las cuatro medidas de preparación que se detallan en este folleto.

#### 1. Informarse

2. Hacer un plan
3. Reunir un paquete
4. Mantener su plan y paquete

Es su mejor protección, y su responsabilidad, saber qué hacer.

## **Lo que usted necesita hacer**

### Formar una Red Personal de Apoyo

Una red personal de apoyo (llamado a veces un equipo de auto-ayuda) puede ayudarlo a prepararse para un desastre. Estas personas pueden ayudarlo a identificar y conseguir los recursos que necesita para hacer frente eficazmente a una emergencia. Las personas de la red también pueden ayudarlo después de que ocurre un desastre.

Organice una red que incluya su familia, escuela, lugar de trabajo, el sitio donde haga trabajos voluntarios y cualquier otro lugar donde pasa mucho tiempo. Los miembros de su red pueden ser compañeros de vivienda, parientes, vecinos, amigos y compañeros de trabajo. Deberían ser personas en quienes confía y que pueden ver si usted necesita ayuda. Deberían conocer sus capacidades y necesidades, y ser capaces de proveer ayuda a los pocos minutos.

No dependa de una sola persona. Incluya a un mínimo de tres personas en su red para cada lugar donde usted pasa regularmente mucho tiempo, ya que las personas trabajan diversos turnos, se van de vacaciones y no siempre están disponibles.

### Complete una Evaluación Personal

Determine lo que usted podrá hacer para sí mismo y la ayuda que puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Esto se basará en el ambiente después del desastre, sus capacidades y sus limitaciones.

Para completar una evaluación personal, haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en el ambiente de un desastre. Piense en las siguientes preguntas y apunte sus respuestas o grábelas en una grabadora de audio para compartirlas con su red. Esas respuestas deberán describir tanto sus capacidades actuales como la asistencia que necesitará. Haga planes de acuerdo con el nivel más bajo de funcionamiento que espera tener.

## **La vida diaria**

### El cuidado personal

¿Necesita ayuda en forma regular para el cuidado personal, como el bañarse o arreglarse? ¿Usa equipo adaptativo que lo ayuda a vestirse?

### Servicio de agua

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

### Equipo de cuidado personal

¿Usa una silla en la ducha, una banca para moverse entre la silla de ruedas y la bañera u otros equipos similares?

### Aparatos adaptativos de comer

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

### Equipos que dependen de la electricidad

¿Cómo seguirá usando equipos eléctricos, como los del diálisis, elevadores eléctricos, etc.? ¿Tiene un suministro seguro de electricidad de respaldo, y cuándo durará?

## **Navegar el ambiente**

### Escombros de desastres

¿Cómo lidiará con los escombros en su hogar o en su ruta planeada de salida después del desastre?

### Transporte

¿Necesita un vehículo con equipo especial o el transporte accesible?

### Mandados o recados

¿Necesita ayuda para comprar víveres, medicinas y provisiones médicas? ¿Qué pasará si su cuidador no puede alcanzarlo porque los caminos están bloqueados o porque el cuidador también se ve afectado por el desastre?

## **Evacuar**

### Evacuación de edificios

¿Necesita ayuda para salir de su hogar u oficina? ¿Puede alcanzar y activar una alarma? ¿Será capaz de evacuarse independientemente sin depender de pistas auditivas (como el ruido que emite una máquina que está cerca de la escalera; dichas pistas pueden estar ausentes si se corta la electricidad o están sonando alarmas)?

### Salidas del edificio

¿Hay otras salidas (escaleras, ventanas o rampas) si el ascensor no funciona o no puede usarse? ¿Puede leer letreros para emergencias que están escritos o tienen letra Braille? ¿Las alarmas de emergencias

son tanto audibles como visibles (para marcar rutas de escape y salidas) y funcionarán aun si se ha cortado la electricidad?

#### Conseguir ayuda

¿Cómo llamará para conseguir la ayuda que necesitará para salir del edificio? ¿Conoce las ubicaciones de teléfonos de texto y los que tienen amplificación? ¿Servirán sus audífonos aunque se mojen de aspersores contra incendios? ¿Ha determinado cómo comunicarse con el personal de emergencias si usted no tiene un intérprete, sus audífonos no sirven o no tiene una tabla de palabras u otro aparato para facilitar la comunicación?

#### Ayudas de movilidad y acceso a rampas

¿Qué hará si no puede hallar sus ayudas de movilidad? ¿Qué hará si las rampas se deshacen por un temblor o se separan del edificio?

#### Animales de servicio o mascotas

¿Podrá cuidar de su animal al proveerle comida, albergue, atención veterinaria, etc. durante y después de un desastre? ¿Tiene otro cuidador para su animal si usted no puede satisfacer sus necesidades? ¿Tiene las licencias apropiadas para su animal de servicio para que tenga permiso de llevarlo consigo si necesita o decide irse a un albergue público para emergencias?

### **1. Informarse**

Contacte a su oficina local del manejo de emergencias o la sucursal local de la Cruz Roja Estadounidense para recoger la información que necesitará para crear un plan.

**Peligros en la comunidad.** Pregunte sobre los peligros específicos que amenazan su comunidad (por ej., huracanes, tornados, terremotos) y el riesgo que dichos peligros le presenten. Además, puede obtener información sobre peligros en su área local en [www.hazardmaps.gov](http://www.hazardmaps.gov).

**Planes comunitarios para desastres.** Aprenda de los planes de reacción comunitaria, planes de evacuación y albergues designados para emergencias. Pregunte sobre los planes y procedimientos para emergencias que existen en lugares donde usted y su familia pasan tiempo, como lugares de empleo, escuelas y guarderías. Si usted no tiene vehículo o no maneja, entérese de antemano de los planes de su comunidad para evacuar a personas que no tienen transporte privado.

**Sistemas comunitarios de aviso.** Averigüe cómo las autoridades locales lo avisarán de un desastre inminente y cómo le transmitirán información durante y después de un desastre. Aprenda sobre NOAA Weather Radio (Radio del tiempo de la Administración Nacional Atmosférica y Oceánica) y sus capacidades de aviso ([www.noaa.gov](http://www.noaa.gov)).

**Programas de asistencia.** Pregunte sobre programas especiales de asistencia que estarán disponibles en caso de una emergencia. En muchas comunidades se pide que las personas con una discapacidad se registren, usualmente con el departamento local de policía o de bomberos, o la oficina local del manejo

de emergencias para que se les pueda proveer la asistencia rápida en una emergencia. Informe a su asistente de cuidado personal que se ha registrado y con quién. Si usted depende de la electricidad, asegúrese de registrarse con su compañía local de electricidad.

## 2. Haga un plan

Ya que un desastre puede alterar su plan principal para emergencias, también es importante que desarrolle un plan alternativo para mantenerse seguro.

**Reúnase con sus familiares, amigos y el administrador de su apartamento.** Revise la información que ha recogido sobre los peligros y los planes para emergencias en la comunidad.

**Escoja una persona de contacto que vive en otra ciudad.** Pida a un amigo o pariente que vive en otra área que sea su persona de contacto. Después de un desastre, los familiares deberían llamar a esta persona y decirle dónde están. Todos deben conocer los números telefónicos de la persona de contacto. Después de un desastre, con frecuencia es más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local desde una zona damnificada.

**Decida dónde reunirse con sus familiares si llegan a estar separados.** En caso de una emergencia, es posible que usted llegue a estar separado de sus familiares. Escojan un lugar justo afuera de su casa en el caso de una emergencia repentina, como un incendio. Escojan un lugar fuera de su barrio por si acaso no pueden volver a casa.

**Complete un Plan de Comunicación.** Su plan debe incluir la información de contacto de familiares, miembros de su red de apoyo, cuidadores, el trabajo y la escuela. Su plan también debe incluir información para su persona de contacto fuera de la ciudad, lugares de reunión, servicios de emergencias y el Centro Nacional de Control del Envenenamiento (1-800-222-1222). Un formulario para apuntar esta información se puede hallar en [www.ready.gov](http://www.ready.gov); o en [www.redcross.org/prepare/pdfs/card.pdf](http://www.redcross.org/prepare/pdfs/card.pdf). Esos sitios web también ofrecen pequeñas tarjetas en blanco en que se puede apuntar la información de contacto y que se pueden llevar en una billetera, bolsa, mochila, etc. para la referencia rápida. Enseñe a sus hijos a llamar los números telefónicos de emergencia y cuándo es apropiado hacerlo. Asegúrese que cada familiar tenga una copia de su plan de comunicación y exhibalo cerca de su teléfono para el uso en una emergencia.

**Rutas de escape y lugares seguros.** En un incendio u otra emergencia, usted tal vez tenga que evacuarse inmediatamente. Esté listo para salirse rápidamente. Informe a todos sus familiares de las mejores rutas de escape de su hogar además de los lugares seguros de su hogar para cada tipo de desastre (por ej., si un tornado se acerca, que vayan al sótano o a la planta más baja de su hogar o un cuarto o clóset interior de su casa sin ventanas).

Use una hoja de papel en blanco para dibujar los planos de su hogar. Dibuje la ubicación de puertas, ventanas, escaleras, muebles grandes, su paquete de provisiones para emergencias, el extintor de fuego, alarmas contra incendios, otras alarmas visuales y auditivas, escaleras plegables, botiquines y

puntos de cerrar la electricidad y el agua. Señale lugares importantes afuera como garajes, patios, escaleras, ascensores, caminos de entrada y pórticos.

Indique al menos dos rutas de escape de cada cuarto, y señale un lugar fuera de la casa donde los familiares y/o su asistente personal de cuidado deben reunirse en caso de un incendio. Si usted o alguien de su hogar usa una silla de ruedas, haga las salidas de su hogar accesibles para sillas de ruedas.

Ruta normal de salida	Escaleras
Rutas de salida para emergencias	Puntos de cerrar electricidad, agua y gas
Extintor de fuego	Ventanas
Detectores de humo	Botiquín
Paquete de provisiones para desastres	Escalera plegable
Puertas	Lugar de reunión (afuera)

Practiquen la evacuación para emergencias al menos dos veces al año, y cada vez que actualicen su plan de escape. Incluya a su familia y/o su asistente de cuidado personal en las prácticas.

**Haga planes para sus mascotas.** Lleve las mascotas consigo si se evacúa. Sin embargo, tenga en cuenta que las mascotas (en contraste que los animales de servicio) normalmente no se permiten en albergues públicos para emergencias por motivos de la salud. Prepare una lista de familiares, amigos, negocios de alojamiento de mascotas, veterinarios y hoteles dispuestos a aceptar animales que podrían albergar sus mascotas en una emergencia.

**Prepárese para diversos peligros.** Incluya en su plan maneras de prepararse para cada peligro que podría impactar su comunidad local y maneras de protegerse. Por ejemplo, la mayoría de las personas se refugian en un sótano cuando hay un aviso de tornados, pero la mayoría de los sótanos no son accesibles para las sillas de ruedas. Determine de antemano cuál será su lugar de refugio alternativo y cómo llegará allí. Otros peligros, como un incendio de casa, requerirán que se vaya. Asegúrese que las salidas principales y secundarias sean accesibles y que usted pueda encontrarlos por tacto (ya que las luces pueden estar apagadas y el humo negro espeso puede dificultar la vista). Refiérase a los sitios web que se presentan en la contraportada para aprender más sobre las diferentes acciones requeridas para peligros distintos.

## **Lista de control para la acción Medidas para tomar antes de un desastre**

### **Consideraciones para personas con discapacidades**

Las personas con discapacidades u otras necesidades especiales, en muchos casos tienen necesidades singulares que requieren planes más detallados en caso de un desastre. Considere las siguientes acciones al prepararse:

Aprenda cómo manejar los cortes de electricidad y lesiones personales. Sepa cómo conectar y encender una fuente de electricidad de respaldo para equipos médicos esenciales.

Considere tener un sistema de alerta médica que le permitirá llamar para ayuda si se queda inmovilizado en una emergencia. La mayoría de los sistemas de alerta requieren una línea telefónica operativa, así que tenga un plan de respaldo, como un celular o bípér, si las líneas telefónicas fijas no están en servicio.

Si usted usa una silla de ruedas eléctrica o *scooter*, tenga una silla de ruedas manual como respaldo.

Enseñe a las personas que tal vez tengan que ayudarlo en una emergencia a operar los equipos necesarios. También etiquete los equipos y fíjeles instrucciones laminadas para su uso.

Guarde equipos de respaldo (de movilidad, médicos etc.) en la casa de un vecino, la escuela o su lugar de empleo.

Haga arreglos para que más de una persona de su red personal de apoyo lo contacte en una emergencia, de modo que hay al menos una persona de respaldo si la persona principal de quien depende no puede contactarlo.

Si usted tiene impedimentos de visión o audición, planee de antemano para que alguien le comunique información esencial para emergencias si usted no puede usar el televisor o el radio.

Si usted se vale de un asistente de cuidado personal a través de una agencia, pregunte si la agencia tiene provisiones especiales para emergencias (por ej., si provee servicios en otro lugar si se ordena una evacuación).

Si usted vive en un apartamento, pida que la administración identifique y marque las salidas accesibles y el acceso a todas las áreas designadas como albergues de emergencias o cuartos seguros. Pregunte sobre los planes para avisar y evacuar a personas con discapacidades sensoriales.

Tenga un celular con una pila extra. Si usted no puede salir de un edificio, puede informar a alguien de dónde está y guiarlos hacia usted. Lleve consigo los números que tal vez necesite llamar si el número de emergencias 9-1-1 está sobrecargado.

Entérese de otros aparatos y otra tecnología que esté disponible (asistentes digitales personales, radio de texto, bípér, etc.) para ayudarlo a recibir instrucciones para emergencias y avisos de funcionarios locales.

Esté preparado para dar instrucciones claras, específicas y concisas al personal de rescate. Practique la comunicación clara y rápida de esas instrucciones (verbales, frases impresas de antemano, tabla de palabras, etc.).

Prepare a su red personal de apoyo para ayudarlo con las reacciones y los sentimientos que prevé en asociación con el desastre y los eventos traumáticos (por ej., confusión, dificultades con procesar el pensamiento y con la memoria, agitación, temor, pánico y ansiedad).



Usted no tiene que ser el único que esté preparado; anime a otros a prepararse y considere ofrecerse de voluntario o trabajar con las autoridades locales de la discapacidad y otros esfuerzos de preparación para personas con necesidades especiales.

### **Servicios públicos**

Sepa cómo y cuándo apagar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores o válvulas principales y comparta esa información con su familia y sus cuidadores. Guarde cualquier herramienta necesaria cerca de las válvulas interruptores del gas y el agua. Apague el gas o el agua solamente si usted sospecha que las líneas están dañadas, si tiene sospechas de un escape o si las autoridades locales le dicen que lo haga.

*(Nota: el procedimiento de apagar el gas – como parte del proceso de aprender, no apague realmente el gas. Si el gas se apaga por cualquier razón, solamente un profesional calificado puede volver a abrir la línea. Puede ser que un profesional tarde varias semanas en llegar a su casa. Mientras tanto, usted necesitará fuentes alternativas de electricidad para calentar su hogar, calentar agua y cocinar).*

### **Extintor de fuego**

Enseñe a todos a usar sus extintores de fuego (tipo ABC) y dónde se guardan.

### **Alarmas contra el humo**

Instale alarmas contra el humo en cada planta de su hogar, sobre todo cerca de los cuartos de dormir. Los individuos con discapacidades sensoriales deberían considerar la instalación de alarmas contra humo que tienen luces intermitentes y almohadillas vibrantes. Siga el reglamento local y las instrucciones del fabricante en cuanto a los requisitos de instalación. También considere instalar en su hogar una alarma contra el monóxido de carbono.

### **Cobertura de seguros**

Revise su cobertura de seguros a ver si es adecuada. El seguro de casa no cubre el daño por inundaciones y tal vez no provea una cobertura total para otros peligros. Hable con su agente de seguros y asegúrese de tener la cobertura adecuada para proteger a su familia contra las pérdidas financieras.

### **Primeros auxilios, resucitación cardiopulmonar y desfibrilación externa automática (CPR y AED, siglas en inglés)**

Haga los cursos de primeros auxilios y CPR/AED. Los cursos de la Cruz Roja pueden acomodarse para las personas con discapacidades. Converse sobre sus necesidades al registrarse para los cursos.

### **Inventario de posesiones en la casa**

Haga un registro de su propiedad personal, para que pueda reclamar un reembolso en caso de pérdidas o daños. Guarde ese registro en una caja fuerte u otro lugar seguro (a prueba de los incendios y las inundaciones) para que la información siga existiendo después de un desastre. Incluya fotos o un vídeo del interior y el exterior de su casa además de coches, barcos y vehículos de recreación. También haga fotos del equipo médico duradero y recuerde registrar el fabricante y números de modelo para cada equipo. Tenga valoraciones profesionales de joyas, objetos de coleccionismo, obras de arte y otras cosas

que pueden ser difíciles de valorar. Haga copias de facturas o cheques cancelados para demostrar el costo de cosas valiosas.

### **Documentos y registros esenciales**

Documentos esenciales de la familia y otros papeles importantes, como actas de nacimiento y de matrimonio, tarjetas del Seguro Social, pasaportes, testamentos, escrituras de propiedad y registros financieros y de seguros e inmunizaciones deben guardarse en una caja fuerte u otro lugar seguro.

### **Reduzca los peligros en su casa**

En un desastre, cosas ordinarias de la casa pueden ocasionar lesiones y daños. Tome las siguientes medidas para reducir su riesgo.

Mantenga el interruptor de equipos de oxígeno cerca de su cama o silla, para alcanzarlo fácilmente si hay un incendio.

Haga que un profesional arregle cualquier instalación eléctrica defectuosa o conexión de gas con fuga.

Coloque cosas grandes y pesadas en estantes bajos, y no cuelgue cuadros ni espejos cerca de las camas.

Use correas u otras dispositivos de restricción para fijar estanterías de libros o gabinetes altos, electrodomésticos grandes (especialmente el calentador de agua, el horno de la calefacción y el refrigerador), espejos, estantes, marcos grandes de cuadros y lámparas a los tablones interiores de la pared.

Repare grietas en techos y cimientos.

Guarde herbicidas, pesticidas y productos inflamables lejos de fuentes de calor.

Coloque trapos o desechos aceitosos en cubos de metal con cubierta y tírelos según el reglamento local.

Haga que un profesional limpie y arregle chimeneas, ductos de humo, conectores y respiraderos de gas.

## **3. Reunir un Paquete de Provisiones para Desastres**

En el evento que usted tenga que evacuarse inmediatamente y llevar consigo cosas esenciales, probablemente no tendrá la oportunidad de comprar ni buscar las provisiones que usted y su familia necesitarán. Cada familia debería reunir un paquete de provisiones para desastres y mantenerlo actualizado.

Un paquete de provisiones para desastres es una colección de cosas básicas que una familia probablemente necesitaría para mantenerse segura y estar más cómoda durante y después de un

desastre. Los componentes del paquete de provisiones para desastres deberían guardarse en un(os) recipiente(s) portátil(es) y lo más cerca posible de la puerta de salida. Revise el contenido de su paquete al menos una vez al año o cuando las necesidades de su familia cambian. Además, considere guardar provisiones para emergencias en cada vehículo y en su lugar de empleo.

**Las siguientes cosas deberían incluirse en su paquete básico de provisiones para desastres:**

Suficiente comida no perecedera para tres días y abrelatas manual.

Suficiente agua para tres días (un galón de agua por persona por día).

Radio o televisor portátil que funciona con pilas, y pilas extras.

Linterna y pilas extras.

Botiquín y manual de primeros auxilios.

Provisiones para sanitación e higiene (gel de alcohol para limpiar las manos, toallitas húmedas y papel higiénico).

Cerillas en un recipiente a prueba de agua.

Silbato.

Ropa extra y cobijas.

Accesorios y utensilios de cocina.

Fotocopias de identificación y de tarjetas de crédito.

Dinero en efectivo y monedas.

Cosas para necesidades especiales, como medicinas de receta, lentes, solución para lentes de contacto y pilas de audífono.

Cosas para bebés como fórmula, pañales, biberones y chupetes.

Herramientas, provisiones para mascotas, un mapa del área local y otras cosas para satisfacer las necesidades singulares de su familia.

Si usted vive en un clima frío, será necesario pensar en el calor. Es posible que no tenga calefacción durante o después de un desastre. Piense en sus necesidades de ropa y ropa de cama. Incluya una de las siguientes cosas para casa persona:

Chaqueta o abrigo.

Pantalón largo y camisa de manga larga.

Zapatos resistentes.

Gorra, guantes y bufanda.

Saco de dormir o cobija caliente.

Las provisiones para su vehículo incluyen:

Linterna, pilas extras y mapas.

Botiquín y manual de primeros auxilios.

Bandera blanca para señalar que necesita ayuda.

Provisiones para arreglar llantas pinchadas, pinzas para batería, bomba y luces de bengala.

Agua embotellada y comidas no perecederas como barras de cereal.

Provisiones para la estación: invierno – cobija, gorra, guantes, pala, arena, cadenas para llantas, rasqueta para los cristales, bandera de color fluorescente para señalar que necesita ayuda; verano – protector solar (SPF 15 o más), parasol o sombrero de ala ancha, etc.

#### 4. Mantenga su plan

**Repaso:** revise su plan cada seis meses y haga preguntas a su familia para probar su memoria sobre lo que debe hacer

**Práctica:** haga en forma regular con su familia sesiones de práctica de evacuación en caso de incendios y emergencias.

**Renovar:** revise las provisiones de comida para ver las fechas de caducidad y deséchelas, o reemplace cada seis meses el agua y la comida almacenada.

**Probar:** lea el indicador en su(s) extintor(es) de fuego y siga las instrucciones del fabricante para recargarlo(s). Pruebe sus alarmas contra el humo cada mes y cambie las pilas al menos una vez al año. Reemplace las alarmas cada 10 años.

Tabla de mantenimiento del plan				
Marque cada tarea y apunte la fecha de realizarla:				
	6 meses	1 año	18 meses	2 años
Revisar el plan y probar la memoria <i>Fecha</i>				
Hacer sesiones de práctica de evacuación en caso de incendios y emergencias				

<i>Fecha</i>				
Reemplazar la comida y agua almacenada <i>Fecha</i>				
Revisar extintores de fuego y recargarlos <i>Fecha</i>				

<b>Tabla de mantenimiento de alarmas contra humo</b>				
Marque cada tarea y apunte la fecha de realizarla:				
Probar cada mes <i>Fecha</i>				
Cambiar las pilas <i>Fecha</i>				
Reemplazar las alarmas <i>Fecha</i>				

### **Si ocurre un desastre**

**Si se le dice que se refugie inmediatamente, hágalo enseguida**

**Si se le dice que se evacúe:**

Si necesita irse, siempre se debe ir primero a la familia o los amigos; pueden darle alojamiento, cuidar sus mascotas y ayudarlo a estar más cómodo en una situación estresante. Los albergues públicos de emergencias estarán disponibles, y pueden proveer un lugar seguro de alojarse y comidas mientras está allí. Sin embargo, no proveen la atención médica personal. Si usted requiere el cuidado de un asistente personal y decide ir a un albergue, lleve al asistente consigo.

Escuche la radio o la televisión para averiguar la ubicación de los albergues de emergencias. Note los que son accesibles para personas con discapacidades físicas y los que tienen otras formas de asistencia para personas con discapacidades, como líneas teletipo.

Cierre el agua, el gas y la electricidad si se le dice que haga así y si tiene tiempo.

Vista ropa apropiada y zapatos resistentes.

Lleve su paquete de provisiones para emergencias.

Cierre su casa con llave.

Usa rutas de viaje indicadas por las autoridades locales y no use atajos ya que ciertas áreas pueden ser peligrosas o estar bloqueadas.

Al llegar a un albergue de emergencias, confirme si puede satisfacer sus necesidades de cuidado especial.

Informe a los miembros de su red de apoyo y a la persona de contacto en otra ciudad de su ubicación y su condición.

## **Aprenda más**

El Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de FEMA, y la Instrucción sobre Desastres para la Comunidad de la Cruz Roja Estadounidense, son esfuerzos nacionales destinados a ayudar a la gente a prepararse para todo tipo de desastre.

Para más información, sírvase contactar su oficina local del manejo de emergencias o la sucursal local de la Cruz Roja Estadounidense. Este folleto y los materiales de preparación (en inglés) que aparecen a continuación están en línea en [www.fema.gov](http://www.fema.gov) y [www.redcross.org](http://www.redcross.org). Otros materiales de preparación están disponibles en estos sitios, además de en [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

Las siguientes publicaciones también se pueden obtener llamando a FEMA al 1-800-480-2520, o escribiendo una carta a:

FEMA  
P.O. Box 2012  
Jessup, MD 20794-2012

Las publicaciones con un número que empieza con A se pueden obtener de su sucursal local de la Cruz Roja Estadounidense.

Are You Ready? An In-depth Guide to Citizen Preparedness (IS-22)  
(¿Está usted listo? Guía detallada de preparación para ciudadanos)

Preparing for Disaster (FEMA 475) (A4600)  
(La preparación para desastres)

Food and Water in an Emergency (FEMA 477) (A5055)  
(Comida y agua en una emergencia)

Helping Children Cope with Disaster (FEMA 478) (A4499)  
(Cómo ayudar a los niños a lidiar con desastres)

El patrocinio local fue provisto por:

--

FEMA 476

A4497

Agosto de 2004

Impreso por la  
autoridad del Estado de Illinois

IISG08-332 - 6/08 (Revisión en Internet 11/10)