GET READY!

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

de personas con discapacidad y actividad reducida

La mejor manera de manejar un desastre es la de conocer y pensar acerca de los desafíos que debería enfrentar si no pudiera utilizar su vivienda o sus pertenencias. Algunas situaciones de emergencia requieren que evacue de su hogar con muy poco tiempo de preaviso o ninguno y que se dirija a un refugio o sitio designado. Mediante la planificación anticipada, puede asegurarse de estar preparado para dejar su vivienda con sus artículos más esenciales, aunque se entere de esto con muy poco tiempo de anticipación.

Arme una red de apoyo personal

Una red de apoyo personal, o un grupo de autoayuda, puede ayudarle a prepararse para un desastre. Su red debe incluir personas que conozca y en quienes confíe, y quienes puedan verificar en pocos minutos si necesita ayuda. Los vecinos son a menudo los contactos más cercanos y más disponibles ante una emergencia. En su hogar, en el trabajo, en la escuela, o en la comunidad, su equipo de apoyo debería ayudarle a identificar y a asegurar los recursos y a evaluar sus necesidades antes, durante y luego de un desastre. Para estar mejor preparados para ayudarlo, los miembros de su red deben tener copias de su plan de preparación personal para la emergencia para su hogar, su lista de contactos de emergencia, y su lista de información médica. No confíe en sólo una persona, tenga por lo menos tres personas entrenadas en su red. Prepárese para dar instrucciones y directivas breves, claras y específicas al personal de rescate o escríbalas en tarjetas con los insumos. Recuerde llevar consigo copias de sus listas de contactos para ayudarlo a rescatarse y a cuidarse luego de un desastre. Rotule su equipamiento vital con su nombre e información de contacto, y deje escritas las instrucciones específicas operativas. Asegúrese de instruir a los miembros de su red sobre cómo operar y mantener su equipamiento.

Preparación personal para el desastre

Prepare una lista de información de emergencia que incluya:

- Información médica y contactos de emergencia;
- Contactos de emergencia fuera del estado, fuera de la zona potencial de desastres;
- Nombres y números de todas las personas de su red;

y prepare una lista de información médica que incluya:

- Información sobre el proveedor médico, el nombre y número de su doctor y la información y número de su póliza de seguro. Adjunte copias de recetas médicas, tarjetas de seguro e información relacionada con sus listas médicas.
- Recuerde actualizar la información sobre la toma de medicamento y dosis correspondientes.
- Condiciones médicas específicas.
- Limitaciones físicas.
- Equipamiento de adaptación y números telefónicos de los proveedores.
- Alergias o sensibilidades.

Equipos de preparación para emergencias

Equipo de provisiones básicas de emergencia

Prepare un equipo de provisiones de reserva que contenga tanto las provisiones básicas de emergencia para su hogar, como las provisiones básicas para sus necesidades personales.

Botiquín de primeros auxilios

Prepare un botiquín de primeros auxilios que incluya todos las provisiones médicas que necesite de manera diaria. Incluya un manual de primeros auxilios.

Provisiones relacionadas a la discapacidad y otro equipamiento

Liste las provisiones específicas y el equipamiento que pueda necesitar. Asegúrese de anotar dónde ha guardado estos artículos junto con las instrucciones operativas y de mantenimiento. Las provisiones relacionadas a la discapacidad deben ser parte de su equipo de provisiones básicas tanto como de su kit portátil "de salida".

Equipo portátil "de salida"

Mantenga un bolso de cordel, bolsa de tela pequeña con múltiples compartimientos, riñonera, o mochila pequeña cerca de su alcance, en su silla, silla de ruedas, silla de ruedas a motor, o cualquier otro tipo de dispositivo de asistencia. Su equipo portátil "de salida" debería incluir una copia de su información de emergencia e información médica y la información de contacto de su red de apoyo y de sus médicos. Incluya una linterna pequeña; un silbato o matraca o algún objeto para hacer ruido, agua, medicamentos adicionales y copias de sus recetas médicas; un par de anteojos de repuesto; un audífono; lápiz y un bloque de papel o algún otro tipo de dispositivo para escribir; y un par de guantes gruesos de trabajo para protegerse de vidrios y otros escombros.

Recursos

Guía de preparación para evacuaciones de emergencia: Una guía para personas con discapacidad y otras limitaciones en su actividad. Esta guía ayuda a las personas con discapacidad a preparase mejor para emergencias de gran escala o de pequeña escala. **www.cdihp.org/evacuation/toc.html**

Preparación para emergencias: Responsabilizándose por su seguridad. Consejos prácticos para personas con discapacidad y limitaciones en su actividad. Estos consejos se centran en la seguridad contra terremotos; sin embargo, son útiles para todo tipo de preparación para desastres de personas con discapacidad. **www.lacoa.org/PDF/ESP%2006/ESP%20Disabilities%20Guide%20FINAL%202006.pdf**

Preparación para desastres de personas con discapacidad. Cuadernillo creado por FEMA y la Cruz Roja Americana que brinda información para personas con discapacidad y actividad reducida. **www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_603_,00.html**

For more information, visit the National Fire Protection Association at **www.nfpa.org/disaster**.

Developed by NFPA. Funding provided by the U.S. Department of Homeland Security, Office of Domestic Preparedness.