



Plan Personal de Preparativos de Emergencia

Consortio de Política sobre Discapacidades
Apartado Postal #77 • Boston, MA 02133
866.745-0917 • www.dpcma.org • mail@dpcma.org

Los gobiernos de ciudades y pueblos tienen la responsabilidad de precaver y responder a un desastre.

Los individuos también deben prepararse a sí mismos, sus familias, y aquellos que les proveen cuidado.

Sea parte de la solución.

¡HAGA SU PLAN AHORA!

¡HAGAMOS PLANES JUNTOS!

Plan de Emergencia de la Comunidad

Se formulan planes de emergencia para responder a peligros comunitarios usuales:

Huracanes

Fuegos

Tormentas de

Explosiones

Inundaciones

invierno

¿Quién es el director de manejo de emergencias?

Nombre:

Dirección oficial:

Teléfono:

Correo electrónico (email):

La comunidad en que Usted vive tiene la responsabilidad de precaver y responder a un desastre que afecte a sus residentes.

La comunidad debe:

- comunicarse con todos los residentes.
- proveer refugio a los residentes que lo necesiten.
- proveer transporte a los que necesitan asistencia.
- acumular y renovar los suministros de alimentos y medicinas, y monitorear las fechas de expiración.
- practicar su plan de emergencias.

Preguntas que necesita contestar antes de un desastre:

¿El plan de emergencia satisface mis necesidades?

¿Cómo se comunicará conmigo la comunidad para alertarme de un desastre próximo?

¿Conoce Usted el plan de evacuación de su comunidad?

Refugios

- ¿Dónde se encuentra el refugio para su vecindario?
- ¿Satisface sus requisitos mínimos de acceso?

Localización del refugio:

Teléfono del administrador del refugio (puede ser el administrador local de emergencias):

- ¿Hay TTY/TDD disponible si Usted lo necesita?
- ¿Cuál es el número del TTY/TDD?
- ¿Es accesible el refugio?
- ¿El refugio tiene rótulos en Braille?

Planes Personales

Los individuos también deben asumir responsabilidad de prepararse a sí mismos, sus familias, y proveedores de cuidado en caso de un desastre.

Los individuos deben:

- formular un plan personal y familiar que incluya rutas de evacuación y el cuidado de los animales a su cargo
- coleccionar información y suministros necesarios para uso en desastres cuando deban refugiarse en casa, o de ser requerida una evacuación
- preparar una Bolsa Lista (Go-Bag) con artículos esenciales, suministros, e información

- formular un plan de evacuación para el hogar, el trabajo, y cualquier otro lugar donde permanezcan habitualmente
- conocer la localización de los refugios accesibles más cercanos
- coleccionar y renovar sus suministros con alimentos frescos y medicinas, y monitorear las fechas de expiración
- practicar su plan

Red de apoyo: Es importante contar con una red de apoyo. Haga una lista de contactos, incluyendo teléfonos de trabajo, hogar, celulares, direcciones, y correo electrónico (email).

Se recomienda tener un contacto que viva lejos de su hogar y no se vea afectado por el desastre.

Nombre:	
Teléfonos – Hogar:	
Oficina:	Celular:
Correo electrónico (email):	
Dirección:	
Nombre:	
Teléfonos – Hogar:	
Oficina:	Celular:
Correo electrónico (email):	
Dirección:	

Nombre:	
Teléfonos – Hogar:	
Oficina:	Celular:
Correo electrónico (email):	
Dirección:	

¿Como le notificará su red de apoyo de un desastre próximo?
¿Cómo notificará Usted a su red de apoyo?

Describa el proceso de notificación de su red de apoyo en este espacio:

Plan de evacuación: ¿Cómo saldría Usted de su comunidad? ¿Conoce su red de apoyo el plan que Usted seguirá? Considere al menos dos rutas de ser posible.

Ruta 1

Ruta 2

El transporte público puede interrumpirse o no estar disponible en caso de desastre. ¿Puede ayudarle su red de apoyo?

Planee una alternativa de transporte, contando con su red de apoyo, en este espacio:

Problemas de salud

Haga una lista de exámenes o tratamientos que Usted practica habitualmente, y que deberán continuarse aún en una emergencia.

Exámenes y tratamientos	Frecuencia	¿Cuánto tiempo puedo dejar de hacerlo?	Comentarios
<i>Ej.: Exámen de sangre</i>	<i>1 vez por semana</i>	<i>Número de días</i>	<i>Terapia de coagulación</i>

Haga una lista de todas las alergias que pueda tener contra medicinas, alimentos, u otros alérgenos (*por ejemplo, guantes o productos de látex*)

Alergia: ¡No administre esta medicina!	Tipo de reacción

Haga copias de sus recetas para su Bolsa Lista.

Equipo

Anote los números de modelo, información de contacto para los suplidores, y cualquier otra información requerida para asegurar que tendrá el equipo y los implementos de asistencia que pueda necesitar, bien sea en su hogar o en un refugio.

Equipo/ suministros	Número de modelo	Suplidor	Número de contacto del suplidor	Comentarios

Proveedores de cuidado de salud

En una emergencia, su red de apoyo y el personal de emergencia necesitan conocer sus proveedores de salud.

Nombre del proveedor	Especialidad	Teléfono	Número de fax	Comentarios

Pregunte a su médico o proveedor primario sobre...

Medicinas

- ¿Hay sustitutos confiables para mis medicinas?
- Haga una lista de los equipos y suministros que necesitan reemplazarse inmediatamente.
- ¿Qué cantidad de medicinas debo almacenar para una emergencia?
- ¿Cómo me comunico con mi doctor si el teléfono no funciona?
- ¿Quién apoya o sustituye a mi doctor?
- ¿Qué otras cosas debo considerar?

Pregunte a su suplidor de equipo...

Si Usted usa equipo o tecnología vital:

- ¿Sabe cómo reemplazar el equipo rápidamente?
- ¿Qué necesita hacer si falla la electricidad?

Las posibles opciones incluyen:

- Sustituciones de tratamiento o equipo
- Procurar equipo que utilice baterías portátiles
- Comprar un invertidor de corriente directa (DC inverter) (Antes de comprarlo, pregunte a su suplidor si es compatible con el equipo)

Hable con su suplidor ahora y pregunte qué hacer para continuar el servicio durante un apagón. Pregunte al suplidor:

¿Durarán mis suministros al menos 48 horas? Si no es así, ¿cómo puedo asegurar suministros para 48 horas?

¿Hará entregas de equipo adicional o suministros en clima peligroso y otras emergencias?

¿Cómo debo conservar equipo como los cilindros de oxígeno?

¿Qué suministros necesitaré para limpiar mi equipo? Pida una descripción del procedimiento de limpieza por escrito.

¿Qué plan tiene el suplidor para renovar mi equipo y suministros luego de un temporal o desastre?

Documentos importantes

Haga copias de sus documentos importantes: (Marque esta lista mientras va recogiendo la información.) Guárdelos en un protector portátil, a prueba de agua.

- Certificados de nacimiento
- Licencias
- Tarjeta de Seguro Social
- Tarjetas de banco y crédito
- Pasaportes
- Información de seguros (salud, auto, hogar, etc.)
- Testamentos y escrituras
- Valores y bonos
- Recetas
- Información sobre vacunas
- Prueba de residencia
- Inventario de bienes en su hogar
- Otros _____

Bolsa Lista (Go-Bag)

Prepare una Bolsa Lista (Go-Bag) con suministros vitales y artículos personales en caso de tener que salir inmediatamente. Deje su Bolsa Lista cerca de la puerta de salida. Notifique a su red de apoyo dónde se encuentra la Bolsa Lista.

(Marque la lista mientras prepara su Bolsa Lista.)

- Documentos recogidos anteriormente
- Incluya alimentos para dietas especiales
- Un abrelatas manual
- Una linterna eléctrica y baterías (pilas)

- Información que Usted u otras personas puedan necesitar acerca de su discapacidad o condición médica
- Dinero en efectivo (tanto como pueda)
- Artículos de higiene y sanidad
- Primeros auxilios
- Un pito
- Cambios de ropa (considere las condiciones del tiempo--abrigo, botas, guantes, etc.)
- Una neverita portátil con refrigerantes (congelados hasta el momento de partir)
- Suministros para limpiar equipo respiratorio y otros (vinagre, agua, detergente, esponja, papel toalla)
- Bloqueador solar
- Cualquier otro artículo específico que necesite (baterías para su equipo, suministros de ostomía, inhalador adicional, bolsa urinaria y tubos, etc.)
- Alimentos, información sobre inmunizaciones, y contactos veterinarios para su animal de servicio

Información sobre el animal de servicio:

Practique su plan

Practique su plan y haga cambios según adquiera nueva información.

Localice el refugio accesible más cercano. Hable con el administrador del refugio para discutir sus necesidades.

Discuta con su familia y red de apoyo cualquier otro acomodo que sean necesario en una emergencia.

Haga una lista de modificaciones a su plan, luego de practicar:

Haga una lista de consideraciones y acomodos adicionales en este espacio:

Inscripción con los servicios de emergencia

Algunas comunidades han desarrollado procedimientos para que las personas con discapacidades puedan inscribirse y hacer saber al personal de Manejo de Emergencias quiénes son y qué pueden necesitar. Puede ser parte del sistema E-911, parte del censo, o un procedimiento separado. Esta información es confidencial y se utilizará sólo en caso de emergencia.

Por favor, considere inscribirse si tiene la oportunidad.