

1. Consiga un kit de insumos de emergencia.

Prepárese para improvisar y utilizar lo que tenga al alcance de la mano para sobrevivir por sí mismo durante al menos tres días o tal vez más. Si bien existen muchas cosas que pueden hacerlo sentir más cómodo, piense primero en el agua potable, los alimentos y el aire puro.

Los insumos recomendados que debe incluir en un kit básico son los siguientes:

- ✓ **Agua:** un galón por persona por día, para beber y para higienizarse
- ✓ **Alimentos no perecederos:** al menos para tres días
- ✓ **Radio** de manivela o a batería y una radio NOAA Weather con tono de alerta y baterías adicionales para ambas
- ✓ **Linterna y baterías adicionales**
- ✓ **Kit de primeros auxilios**
- ✓ **Silbato** para pedir ayuda
- ✓ **Barbijo** o camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- ✓ **Toallitas húmedas, bolsas de basura y lazos de plástico** para la higiene personal
- ✓ **Llaves o tenazas** para desconectar los servicios
- ✓ **Abrelatas manual** si el kit contiene alimentos en lata
- ✓ **Láminas de plástico y cinta adhesiva** para refugiarse en el lugar
- ✓ **Documentación familiar importante**
- ✓ **Artículos para las necesidades exclusivas de la familia**, como medicamentos con receta de uso diario, leche maternizada, pañales o alimento para las mascotas



Incluya medicamentos e insumos médicos: Si toma medicamentos o debe seguir un tratamiento médico a diario, asegúrese de tener lo que necesita al alcance de la mano para sobrevivir por sí mismo durante al menos una semana y conserve una copia de sus recetas e información de su tratamiento o dosis. Si no puede guardar insumos y medicamentos para un lapso de una semana, conserve la mayor cantidad posible al alcance de la mano y hable con su farmacéutico o médico acerca de qué más debe hacer para prepararse. Si se somete a tratamientos de rutina administrados por una clínica u hospital o si recibe servicios habituales como atención médica domiciliaria, tratamiento o transporte, hable con su proveedor de servicios acerca de sus planes de emergencia. Trabaje con ellos para identificar proveedores de servicio de apoyo dentro de su área y en otras áreas a las que pueda evacuar.

Incluya documentación de emergencia: Incluya copias de documentación importante en su kit de insumos de emergencia, como archivos familiares, historias clínicas, testamentos, escrituras, números de Seguro Social, información de cuentas bancarias y cuentas corrientes y registros impositivos. Lo mejor es mantener la documentación en un contenedor a prueba de agua. Si depende de información relacionada con el funcionamiento de equipos o dispositivos para proteger la vida, también inclúyala en su kit de emergencia. Si sufre una discapacidad comunicativa, asegúrese de que su lista de información de emergencia incluya la mejor manera para comunicarse con usted. También asegúrese de tener dinero en efectivo o cheques de viajero en su kit, en caso de que necesite comprar insumos.

Artículos adicionales: Si usa anteojos, audífonos, y baterías para ellos, baterías para sillas de ruedas u oxígeno, asegúrese de tener siempre artículos adicionales en su kit. También tenga copias de sus tarjetas de Medicare, Medicaid y seguro médico al alcance de la mano. Si tiene un animal de servicio, asegúrese de incluir alimentos, agua, collar con placa de identificación, historia clínica y otros insumos de emergencia para mascotas.

Considere la posibilidad de tener dos kits: En uno, coloque todo lo que necesite para permanecer en donde se encuentre y sobrevivir por sí mismo. El otro debe ser una versión más pequeña y liviana que pueda llevar con usted si debe marcharse.

2. Elabore un plan de acción en caso de emergencia.

La realidad de una situación de desastre es que probablemente no tendrá acceso a las comodidades de todos los días. Para planificar con anticipación, estudie los detalles de su vida diaria.

Desarrolle un plan familiar de emergencia: Es posible que su familia no se encuentre en el mismo lugar cuando se produzca el desastre, por lo que debe planificar cómo se comunicarán entre sí y revisar qué hará en distintas situaciones. Considere un plan en el que cada miembro de su familia llame o envíe un correo electrónico al mismo amigo o pariente en caso de emergencia. Es posible que sea más sencillo hacer llamadas de larga distancia que locales, por lo que un contacto fuera de la ciudad puede estar en una mejor situación para comunicarse con los familiares separados. Según sus circunstancias y la naturaleza del ataque, la primera decisión


Listo

Prepararse tiene sentido para las personas con discapacidades y necesidades especiales. Prepárese ahora.

importante es si debe permanecer en el lugar o marcharse. Debe estudiar las situaciones y hacer planes para ambos casos. Mire televisión y escuche la radio para obtener instrucciones oficiales a medida que se emitan.

Cree una red de apoyo personal: Si anticipa la necesidad de ayuda durante un desastre, solicite a su familia, amigos y demás personas que participen en su plan. Comparta cada aspecto de su plan de emergencia con todos los integrantes de su grupo, incluso con un amigo o pariente de otra área que no será afectado por la misma emergencia y que pueda ayudar en caso de ser necesario. Incluya los nombres y números de todas las personas de su red de apoyo personal y los de sus proveedores médicos en su kit de insumos de emergencia. Asegúrese de que alguna persona de su red de apoyo personal tenga una llave adicional de su vivienda y sepa dónde guarda los insumos de emergencia. Si utiliza una silla de ruedas u otro equipo médico, muestre a sus amigos cómo utilizar estos dispositivos para que puedan movilizarlo en caso de ser necesario y enséñeles cómo utilizar cualquier equipo para proteger la vida o cómo administrar los medicamentos en caso de emergencia. Practique su plan con aquellos que hayan accedido a ser parte de su red de apoyo personal. Informe a su empleador y a sus compañeros de trabajo acerca de su discapacidad y hágalos saber específicamente qué ayuda necesitará en una emergencia. Hable acerca de las dificultades de comunicación, las limitaciones físicas, las instrucciones de los equipos que utiliza y los procedimientos médicos. Siempre participe en capacitaciones y simulacros de emergencia que ofrezca su empleador.

Cree un plan para refugiarse en el lugar: Existen circunstancias en las que permanecer en el lugar y crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado del exterior, un proceso conocido como refugiarse en el lugar y sellar la habitación, puede ser cuestión de vida o muerte. **Si observa grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades locales afirman que el aire está muy contaminado, es posible que le convenga refugiarse en el lugar y sellar la habitación. Considere tener láminas de plástico precortadas para sellar las ventanas, puertas y conductos de ventilación.** Cada lámina debe ser varias pulgadas más grande que el espacio que desea cubrir para poder pegarla con cinta adhesiva a la pared. Etiquete cada lámina con el nombre del lugar al que corresponde. Apague los acondicionadores de aire, los sistemas de calefacción de aire forzado, los extractores y las secadoras de ropa inmediatamente. Tome sus insumos de emergencia y diríjase a la habitación que haya designado. Selle todas las ventanas, puertas y conductos. Comprenda que sellar la habitación es una medida temporal para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. **Escuche la radio** para conocer las instrucciones de los funcionarios locales de manejo de emergencias.

Cree un plan de escape: Planifique con anticipación cómo reunirá a su familia y anticipe a dónde irán. **Elija varios destinos en diferentes direcciones** para tener opciones en caso de emergencia. **Familiarícese con las rutas alternativas y con otros medios de transporte** fuera de su área. Si no posee un automóvil, planifique cómo se irá si debe hacerlo. Si, por lo general, depende de elevadores, tenga un plan de apoyo en caso de que no funcionen. **Hable con sus vecinos acerca de cómo pueden trabajar juntos.**

Tenga en cuenta a sus animales de servicio o mascotas: Independientemente de si decide permanecer en el lugar o evacuar, necesitará elaborar un plan por adelantado para sus mascotas y animales de servicio. Tenga en cuenta que lo que es mejor para usted, por lo general, es lo mejor para sus animales. Si debe evacuar, lleve a sus mascotas con usted, en caso de ser posible. Sin embargo, si se dirige a un refugio público, asegúrese de que admitan mascotas. Algunos sólo admiten animales de servicio.

Seguridad contra incendios: Planifique dos vías de escape de cada habitación en caso de incendio. Verifique elementos como bibliotecas, cuadros o lámparas de techo que puedan caerse y bloquear las vías de escape.

Comuníquese con su oficina local de información para el manejo de emergencias: Algunas oficinas locales de manejo de emergencias mantienen registros de las personas con discapacidades y otras necesidades especiales para poder localizarlas y ayudarlas rápidamente en caso de un desastre. Comuníquese con su agencia local de manejo de emergencias para determinar si estos servicios se encuentran disponibles en el lugar en el que vive. Además, el uso de brazaletes o etiquetas de alerta médica que identifiquen sus necesidades especiales puede ser una ayuda crucial en una situación de emergencia.

3. Manténgase informado acerca de lo que puede suceder.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado, como elaborar un kit de insumos de emergencia y un plan de emergencia, son las mismas independientemente del tipo de emergencia. Sin embargo, es importante mantenerse informado acerca de lo que puede suceder y saber qué tipos de emergencias probablemente afectarán su región. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y esfuércese todo lo posible por seguir las instrucciones recibidas de las autoridades presentes.

Sobre todo, mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar.

Desarrollado en asociación con:



Si desea obtener más información, visite www.listo.gov o llame al **1-888-SE-LISTO**