

Preparación para casos de desastre para personas con discapacidad y otras necesidades especiales



FEMA



**Cruz Roja
Americana**

Juntos podemos salvar una vida



Para los millones de personas de los Estados Unidos que tienen alguna discapacidad física, médica, sensorial o cognitiva, las emergencias tales como incendios, inundaciones y actos de terrorismo constituyen un verdadero reto. Lo mismo sucede con las personas de edad avanzada y otra gente con necesidades especiales. Protegerse a sí mismo y proteger a su familia cuando ocurre un desastre exige planificar con anticipación.

Este folleto le ayudará a comenzar. Converse sobre estas ideas con su familia, sus amigos y las personas que lo cuidan, o cualquier otro integrante de su red de apoyo, y prepare un plan para casos de emergencia. Coloque el plan donde todos puedan verlo, guarde un ejemplar y asegúrese de que todas las personas que participan en el plan tengan una copia.



Visite los siguientes sitios Web para obtener más información:

www.access-board.gov	Junta de Accesibilidad (Access Board)
www.aoa.dhhs.gov	Administración sobre el Envejecimiento del Departamento de Salud y Servicios Sociales (AOA/DHHS)
www.ncd.gov	Consejo Nacional sobre Discapacidad (NCD)
www.nod.org/emergency	Organización Nacional sobre Discapacidad (NOD)
www.prepare.org	Prepare.org
www.aapd.com	Asociación Estadounidense para Personas con Discapacidad (AAPD)
www.afb.org	Fundación Estadounidense para Ciegos (AFB)
www.nad.org	Asociación Nacional para Sordos (NAD)
www.lacity.org/DOD	Departamento de Discapacidad de la Ciudad de Los Ángeles
www.easter-seals.org	Easter Seals ("Sellos de Pascua", organización que presta servicios a niños y adultos con discapacidad y otras necesidades especiales, y apoya a los familiares)

Si desea consultar información más detallada, solicite una copia del folleto *Disaster Preparedness for People with Disabilities* (A5091, en inglés) de la Cruz Roja Americana, o visite www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf.

¿Por qué prepararse?

¿Dónde estarán usted, su familia, sus amigos o las personas que lo cuidan cuando haya una emergencia o una catástrofe?

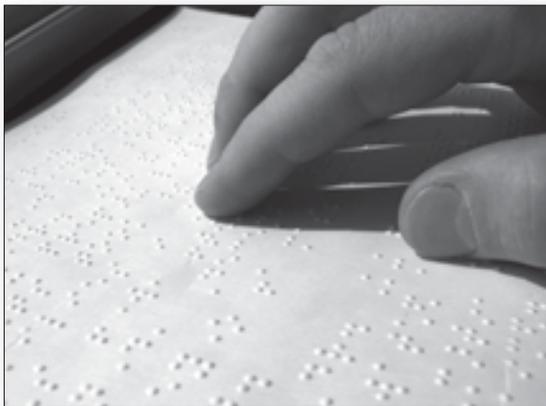
Usted y sus seres queridos podrían estar en cualquier lugar: en su casa, en el trabajo, en la escuela o en un vehículo. ¿Cómo harán para encontrarse? ¿Cómo sabrá si sus seres queridos están a salvo?

Una catástrofe puede ocurrir de repente y sin aviso. Tal vez lo obligue a desalojar la zona donde vive o a quedarse encerrado en su casa. ¿Qué haría usted si se quedase sin servicios básicos como el agua, el gas, la electricidad o los teléfonos?

Los funcionarios locales y socorristas acudirán al rescate después de un desastre, pero no podrán llegar a todas las personas de inmediato.

Usted es la persona más apropiada para planificar por su propia seguridad porque es quien mejor sabe lo que puede o no hacer y lo que podría llegar a necesitar durante y después de una emergencia.

Haga frente a una catástrofe preparándose de antemano con su familia y las personas que lo cuidan. Tendrá que crear una red de apoyo y hacer una evaluación personal. También deberá seguir cuatro pasos para prepararse:



1. Infórmese.
2. Haga un plan.
3. Prepare un equipo de suministros.
4. Mantenga su plan.

Saber qué hacer es la mejor forma de protegerse; además, es su responsabilidad.

¿Qué debe hacer?

ORGANICE UNA RED DE APOYO PERSONAL

Una red de apoyo personal (o “grupo de autoayuda”) podría servirle para prepararse en caso de desastre. Las personas que la integran pueden hacer esto ayudándole a identificar y conseguir los recursos que usted necesita para hacer frente a la situación de manera eficaz. Los miembros de la red también pueden brindarle asistencia después de que ocurre una catástrofe.

Tenga en cuenta los siguientes lugares al armar su red: su casa, su lugar de trabajo, el sitio donde trabaja como voluntario, y cualquier otro lugar en el que se quede por períodos prolongados. Su red podría estar integrada por personas con las que vive, familiares, vecinos, amigos y colegas de trabajo. Deben ser personas de su confianza que puedan verificar si usted necesita ayuda. Es importante que conozcan bien sus capacidades y necesidades, y que puedan ayudarlo en cuestión de minutos.

No dependa de una sola persona. Incluya como mínimo a tres personas en su red para cada lugar que frecuente por períodos prolongados, dado que la gente trabaja en diferentes turnos, sale de vacaciones y no siempre está disponible.

HAGA UNA EVALUACIÓN PERSONAL

Decida qué podrá hacer por su cuenta y para qué necesitaría ayuda antes, durante y después de una catástrofe. Esto dependerá de la situación después de la catástrofe, de sus capacidades y limitaciones.

Para hacer una evaluación personal, prepare una lista de sus necesidades personales y sus recursos para atenderlas en caso de desastre. Piense en las siguientes preguntas y anote sus respuestas por escrito o grábelas en una cinta de audio que luego compartirá con su red. Estas respuestas deben describir tanto sus capacidades actuales como la asistencia que necesitará. Planifique previendo su nivel de funcionamiento más bajo.

Vida cotidiana

♦ Cuidado personal

¿Necesita ayuda para la higiene personal, como por ejemplo para bañarse o arreglarse? ¿Utiliza aparatos de adaptación para vestirse?

♦ Servicio de agua

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

♦ Equipo para el cuidado personal

¿Utiliza una silla para ducharse, una banqueta para entrar o salir de la bañera u otro artefacto similar?

♦ Instrumentos especiales para la alimentación

¿Utiliza utensilios especiales para preparar o ingerir sus alimentos de forma independiente?

♦ Equipos que dependen de la electricidad

¿Cómo continuará utilizando equipos que funcionan con electricidad, tales como aparatos para diálisis, elevadores eléctricos, etc.? ¿Cuenta con una fuente auxiliar de energía eléctrica confiable? ¿Cuánto durará?

Fuera de su casa

♦ Escombros producidos por la catástrofe

¿Qué hará al encontrar escombros en su casa o en la ruta de evacuación planificada para después del desastre?

♦ Transporte

¿Necesita equipo especial o transporte accesible?

♦ Recados

¿Necesita ayuda para conseguir artículos comestibles, medicamentos y suministros médicos? ¿Qué ocurriría si la persona que cuida de usted no puede llegar hasta donde se encuentra porque los caminos están bloqueados o porque también tuvo problemas por el desastre?

Evacuación

♦ Evacuación de edificios

¿Necesita ayuda para salir de su casa u oficina? ¿Es capaz de llegar hasta una alarma y activarla? ¿Podrá desalojar el edificio en forma independiente sin indicadores o señales de sonido, como por ejemplo el sonido que ayuda a ubicar las escaleras? (Es posible que estas señales no funcionen si no hay electricidad o si suenan las alarmas.)

♦ Salidas de edificios

¿Hay otras salidas (escaleras, ventanas o rampas) si el ascensor no funciona o no puede utilizarse? ¿Puede leer los carteles de emergencia impresos o en Braille? ¿Tienen alarmas de emergencia con señalización audible y visible (para indicar las rutas de evacuación y las salidas) que funcionarán aunque se interrumpa el servicio eléctrico?

♦ Pedidos de ayuda

¿Cómo pedirá o llamará para solicitar la ayuda que va a necesitar para abandonar el edificio? ¿Conoce el lugar donde se encuentran los teléfonos de texto y teléfonos con amplificación? ¿Funcionarán sus aparatos de audición si en una emergencia se humedecen a causa de los rociadores automáticos de agua? ¿Ha previsto cómo comunicarse con el personal de emergencias si no tiene un intérprete, si sus aparatos de audición no funcionan, o si no cuenta con un tablero de comunicación u otros aparatos o paneles de comunicación?

♦ Dispositivos de ayuda para moverse y el acceso por rampas

¿Qué hará si no encuentra sus dispositivos de ayuda para moverse? ¿Qué hará si las rampas se sueltan o se separan del edificio?

♦ Animales que prestan servicio a personas con discapacidad y mascotas

¿Podrá usted cuidar de su animal (brindarle alimento, refugio, atención veterinaria, etc.) durante y después de un desastre?

Evacuación

¿Cuenta con otra persona que cuide de su animal si usted no puede atenderlo? ¿Tiene las licencias pertinentes del animal de servicio para que le permitan quedarse con él si necesita ir a un refugio público en una emergencia?

1. INFÓRMASE

Comuníquese con la oficina de gestión de emergencias de su localidad o la Cruz Roja local a fin de reunir la información que necesita para preparar su plan.

- ♦ **Peligros para la comunidad.** Averigüe cuáles son los peligros específicos que amenazan a su comunidad (por ejemplo huracanes, tornados, terremotos) y acerca de su propio riesgo ante estos peligros. Además, puede obtener información sobre peligros en su zona en el sitio Web www.hazardmaps.gov.
- ♦ **Planes para la comunidad en casos de desastre.** Conozca los planes de respuesta de la comunidad, los planes de



evacuación de la zona y los refugios destinados a casos de emergencia. Pregunte acerca de los planes y procedimientos de emergencia vigentes en los sitios donde usted y su familia se encuentran habitualmente, como lugares de trabajo, escuelas y guarderías o centros de cuidado

infantil. Si no conduce o no tiene un vehículo, averigüe con tiempo cuáles son los planes de su comunidad para desalojar a quienes no poseen transporte propio.

- ♦ **Sistemas de aviso a la comunidad.** Averigüe cómo le avisarán las autoridades locales acerca de una catástrofe inminente y el modo en que le comunicarán información durante y después de un desastre. Pregunte acerca de la radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA) y sus funciones de alerta (www.noaa.gov).
- ♦ **Programas de asistencia.** Entérese de los programas de asistencia especial disponibles en caso de emergencia. Muchas comunidades piden que las personas con discapacidad se registren, por lo general en el departamento local de bomberos o de policía, o en la oficina local de gestión de emergencias, para brindarles ayuda inmediata ante una catástrofe. Dígalas a las personas que lo cuidan que se ha registrado y dónde. Si usted depende de la electricidad, asegúrese de inscribirse también en la compañía de servicios públicos de su localidad.

2. HAGA UN PLAN

En una catástrofe, es posible que su plan original para casos de emergencia no funcione. Por lo tanto, es importante que prepare un plan alternativo para garantizar su seguridad.

- ♦ **Reúnase con su familia, las personas que lo cuidan, y el administrador del edificio.** Repase la información que haya obtenido sobre los peligros de su comunidad y los planes de emergencia.
- ♦ **Escoja una persona de contacto fuera de la ciudad.** Pídale a un amigo o familiar que viva fuera de la ciudad que sea su persona de contacto. Después de un desastre, los miembros de la familia deberán llamar a esta persona para decirle dónde se encuentran. Todos deben saber los números de teléfono del contacto. Después de una catástrofe, a menudo es más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local desde la zona afectada por el desastre.

- ♦ **Decida dónde van a reunirse.** En una emergencia, es posible que se separe de las personas que viven en su casa. Escoja un lugar fuera de su vivienda en caso de una emergencia súbita, como un incendio. Elija un lugar fuera de su vecindario por si no puede regresar a su hogar.
- ♦ **Elabore un plan de comunicación.** Su plan debe incluir la información de contacto de los miembros de la familia, los integrantes de su red de apoyo, las personas que cuidan de usted y los suyos, el lugar de trabajo y la escuela. También debe incluir los datos para comunicarse con la persona de contacto fuera de la ciudad, lugares de encuentro, servicios de emergencia y el Centro Nacional de Control de Envenenamientos (NPCC, 1-800-222-1222). Encontrará un formulario para registrar estos datos en www.ready.gov o en www.redcross.org/contactcard. Estos sitios Web incluyen tarjetas en blanco en las que podrá anotar la información de contacto para llevar en la billetera, cartera, mochila, etc. Enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar a los números de emergencia. Asegúrese de que cada miembro de su familia tenga una copia de su plan de comunicación y colóquelo cerca del teléfono para su uso en una emergencia.
- ♦ **Rutas de escape y lugares seguros.** En un incendio u otra emergencia, tal vez necesite desalojar el lugar apenas se lo indiquen. Salga de inmediato. Asegúrese de que todos los miembros de su familia conozcan las mejores rutas de escape de su vivienda y cuáles son los lugares seguros de la casa para cada tipo de desastre (por ejemplo, si se aproxima un tornado vaya al sótano, al piso más bajo de su vivienda, a una habitación interna sin ventanas o refúgiense adentro de un clóset).

En una hoja de papel, dibuje el plano de cada piso de su vivienda. Muestre la ubicación de las puertas, ventanas, escaleras, muebles grandes, el equipo de suministros para casos de desastre, extintor de incendios, detectores de humo, alarmas visuales y auditivas, escaleras plegables, botiquines de primeros auxilios y llaves de paso de los servicios. Señale puntos importantes en el exterior de la vivienda, como por ejemplo garajes, patios, escaleras, ascensores, entradas para automóviles y porches.

Marque por lo menos dos rutas de escape desde cada habitación, y señale un lugar en el exterior de la vivienda donde las personas que viven en su casa o quienes lo cuidan deben reunirse en caso de incendio. Si usted o alguien de la casa usa una silla de ruedas, procure que todas las salidas de la vivienda sean accesibles.

Practique simulacros de evacuación del lugar en caso de emergencia. Hágalo por lo menos dos veces al año y siempre que actualice el plan. Asegúrese de incluir en las prácticas a su familia y/o a las personas que lo cuidan.



- ♦ **Haga un plan para sus mascotas.** Llévese también a sus animales domésticos si tiene que desalojar su casa. Sin embargo, tenga en cuenta que por lo general no se permiten mascotas (excepto animales que prestan servicio a personas con discapacidad) en refugios públicos de emergencia por razones de salud. Prepare una lista de familiares, amigos, lugares de alojamiento para mascotas, clínicas



veterinarias y hoteles que acepten mascotas y que podrían albergar a los animales en una emergencia.

- ♦ **Prepárese para diferentes peligros.** Incluya en su plan las medidas de preparación para los peligros que podrían afectar a su comunidad y las formas de protegerse contra éstos. Por ejemplo, la mayoría de la gente se refugia en un sótano cuando hay un aviso de tornado, pero en general no se puede llegar a los sótanos con sillas de ruedas. Determine con tiempo cuál será su refugio alternativo y cómo llegará hasta allí. Otros peligros, tales como un incendio en la vivienda, le obligarán a abandonar la casa. Asegúrese de que haya tanto salidas primarias como secundarias accesibles y de que podrá encontrarlas al tacto (dado que tal vez no haya luz o el humo espeso y negro reduzca la visibilidad). Visite los sitios Web que se describen al final de esta publicación e infórmese sobre las diferentes medidas para cada peligro.

Lista de verificación: qué hacer antes de un desastre

- **Consideraciones para personas con discapacidad**
Las personas con discapacidad u otras necesidades especiales a menudo tienen requerimientos particulares que exigen una planificación más detallada en caso de desastre. Considere las siguientes medidas al prepararse:
 - ♦ Sepa qué hacer en caso de cortes de electricidad y lesiones. Aprenda cómo conectar y encender un generador eléctrico de emergencia para el equipo médico.
 - ♦ Considere conseguir un sistema de alerta médica que le permita llamar para pedir ayuda si está inmovilizado en una emergencia. Para la mayoría de los sistemas de alerta hace falta una línea telefónica que funcione, de modo que usted deberá contar con un sistema alternativo, como un teléfono celular o buscapersonas, en caso de que las líneas telefónicas terrestres queden interrumpidas.
 - ♦ Si usa una silla de ruedas eléctrica o vehículos con batería tipo motoneta, tenga una silla de ruedas manual de reserva.
 - ♦ Enséñeles a quienes tengan que ayudarlo en una emergencia cómo manejar el equipo. Además, es buena idea colocar sobre el equipo etiquetas y plastificar las instrucciones de uso.
 - ♦ Guarde el equipo de reserva (de movilidad, médico, etc.) en la casa de un vecino, la escuela o su lugar de trabajo.
 - ♦ Planifique para que más de un integrante de su red de apoyo personal se ocupe de usted en una emergencia, de modo que haya al menos un suplente si alguien no puede ayudarlo.
 - ♦ Si tiene impedimentos visuales, sordera o hipoacusia, planifique con anticipación para que alguien le transmita información esencial de emergencia en caso de que no funcionen la radio ni la televisión.
 - ♦ Si las personas que lo cuidan pertenecen a una agencia, pregunte si la agencia ofrece servicios especiales en caso de emergencias (por ejemplo, si prestará servicios en otra localidad si se le ordena evacuar la zona).



- Si vive en un apartamento, pídale a la administración del edificio que identifique y señalice las salidas accesibles, el acceso a todas las áreas destinadas a refugio y/o las habitaciones seguras que deberán utilizarse en caso de emergencia. Averigüe cuáles son los planes para alertar y desalojar a las personas con discapacidad sensorial.

- ◆ Tenga un teléfono celular con una batería de repuesto. Si no puede salir de un edificio, podrá hacerle saber a alguien dónde está y guiarlo hasta allí. Lleve anotados otros números a los que tal vez necesite llamar por si no logra comunicarse con el número de emergencias (9-1-1).
- ◆ Infórmese acerca de dispositivos y otra tecnología disponible (asistentes digitales personales o “PDA”, por sus siglas en inglés; sistemas de radiomensajes, buscapersonas, etc.) que podrían servirle para recibir instrucciones y avisos de las autoridades locales en caso de emergencia.
- ◆ Esté preparado para brindar instrucciones claras, específicas y concisas al personal de rescate. Practique cómo daría estas instrucciones (de forma verbal, con frases preimpresas, tablero de comunicación, etc.) de manera clara y rápida.
- ◆ Prepare a su red de apoyo personal para ayudarlo en caso de reacciones previsible y emociones asociadas con los desastres y situaciones traumáticas (por ejemplo, confusión, dificultades con el procesamiento del pensamiento y la memoria, agitación, temor, pánico y ansiedad).
- ◆ Usted no debe ser la única persona preparada: aliente a otros a prepararse y considere ofrecerse como voluntario o trabajar con las autoridades locales en las tareas de preparación de personas con discapacidad y otras necesidades especiales.

▫ **Servicios públicos**

Sepa cómo y cuándo desconectar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores principales, llaves de paso o válvulas y asegúrese de que los miembros de la familia y quienes cuidan de usted y su familia también lo sepan. Guarde las herramientas que necesitará cerca de las válvulas de cierre del gas y del agua. Desconecte los servicios sólo si sospecha que las tuberías están dañadas, o que hay una pérdida, o si las autoridades locales así lo ordenan.

(Nota: No desconecte el gas durante una práctica o simulacro. Si cierra la llave de paso del gas por cualquier motivo, hará falta que llame a un profesional para volver a conectarlo. Podrían pasar semanas o meses antes de que un profesional pueda acudir. Mientras tanto, necesitará alternativas para calentar la casa, calentar agua y cocinar.)

▫ **Extintores de incendios**

Asegúrese de que todos sepan cómo utilizar el extintor de incendios (tipo ABC) y de que conozcan dónde está ubicado.

▫ **Detectores de humo**

Instale detectores de humo en cada piso de su vivienda, especialmente cerca de los dormitorios. Las personas con discapacidad sensorial deben considerar instalar detectores de humo con luces estroboscópicas y almohadillas vibradoras. Respete los códigos locales y las instrucciones del fabricante en cuanto a los requisitos de instalación. También es una buena idea instalar una alarma contra monóxido de carbono.

▫ **Seguros**

Controle si su cobertura de seguros es adecuada. El seguro del hogar no cubre los daños a causa de inundaciones y tal vez no brinde cobertura completa para otros riesgos. Consulte a la compañía de seguros y verifique si cuenta con la cobertura apropiada para proteger a su familia de pérdidas económicas.

- **Primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso del desfibrilador externo automatizado (DEA)**
Tome las clases de primeros auxilios y RCP/DEA de la Cruz Roja Americana. Los cursos de la Cruz Roja se pueden adaptar para las personas con discapacidad. Converse sobre sus necesidades al inscribirse en las clases.
- **Haga un inventario de los bienes de su hogar**
Lleve un registro de sus bienes para reclamar el reembolso en caso de pérdida o daño. Guarde esta información en una caja fuerte u otro sitio seguro (a prueba de inundaciones/incendios) para asegurarse de que los registros subsistan en caso de desastre. Incluya fotografías o un video del interior y el exterior de su vivienda así como de los automóviles, barcos y casas rodantes. Tenga además fotos de equipos médicos duraderos y asegúrese de anotar la marca y los números de modelo de cada artículo. Solicite tasaciones profesionales de joyas, objetos de colección, obras de arte o otros artículos cuyo valor sea difícil de calcular. Haga fotocopias de los recibos y cheques dados en pago en los que figure el costo de los artículos.
- **Documentos importantes**
Los documentos personales de la familia y otros documentos importantes, tales como certificados de nacimiento y



matrimonio, tarjetas del seguro social, pasaportes, testamentos, escrituras y registros financieros, pólizas de seguros y libretas de vacunación, deben guardarse en una caja fuerte u otro lugar seguro.

- **Reduzca los peligros del hogar**
En una catástrofe, los artículos comunes que se encuentran en el hogar pueden causar daños y lesiones. Para reducir estos riesgos, haga lo siguiente:
 - ◆ Mantenga el interruptor para desconectar el equipo de oxígeno cerca de su cama o silla, para poder alcanzarlo con rapidez si hay un incendio.
 - ◆ Pida a un experto que repare cables eléctricos defectuosos y conexiones de gas que tengan escapes.
 - ◆ Coloque los objetos grandes y pesados en los estantes más bajos, y cuelgue cuadros y espejos lejos de las camas.
 - ◆ Utilice correas u otras trabas para asegurar gabinetes altos, bibliotecas, artefactos voluminosos (especialmente calentadores de agua, cocinas y refrigeradores), espejos, estantes, cuadros grandes, y artefactos de iluminación al entramado de la pared.
 - ◆ Repare las grietas en los techos y los cimientos.
 - ◆ Guarde los herbicidas, insecticidas/plaguicidas y productos inflamables lejos de las fuentes de calor.
 - ◆ Si tiene trapos con manchas de aceite o restos de aceite en latas de metal con tapa, deséchelos de acuerdo con las reglamentaciones locales.
 - ◆ Llame a un experto para que limpie y repare las chimeneas, el tubo de las chimeneas, los sistemas de conductos y las salidas de ventilación.

3. PREPARE UN EQUIPO DE SUMINISTROS PARA CASOS DE DESASTRE

En caso de evacuación del lugar donde se encuentra, deberá contar con artículos básicos y lo más probable es que no tenga tiempo para comprar lo que usted y su familia necesitan. Por eso es importante que todas las familias preparen un equipo de suministros para casos de desastre y lo mantengan al día.



El equipo de suministros para casos de desastre incluye artículos básicos que ayudan a que una familia esté más protegida y cómoda durante y después de un desastre. Los suministros para casos de desastre deben guardarse en uno o más recipientes portátiles cerca, o lo más cerca posible, de la puerta de salida. Inspeccione el contenido por lo menos una vez al año o a medida que cambien las necesidades de su familia. También es buena idea preparar suministros para cada vehículo y en el lugar de trabajo.

Los artículos básicos de un equipo de suministros para casos de desastre son:

- ♦ alimentos no perecederos para tres días;
- ♦ agua para tres días (un galón/cuatro litros de agua por persona, por día);
- ♦ radio o televisor portátil y pilas o baterías de repuesto;
- ♦ linterna y pilas de repuesto;
- ♦ botiquín y manual de primeros auxilios;
- ♦ artículos sanitarios y de higiene personal (toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico);
- ♦ fósforos dentro de un envase impermeable;
- ♦ silbato;
- ♦ cambio de ropa y mantas;
- ♦ artículos de cocina (abrelatas manual; juegos de platos y cubiertos o vasos; platos y utensilios desechables; cuchillo multiuso; sal y azúcar; papel de aluminio y plástico para envolver comida; bolsitas de plástico herméticas) y utensilios para cocinar;
- ♦ fotocopias de documentos de identificación y tarjetas de crédito;
- ♦ billetes y monedas;
- ♦ artículos para atender necesidades especiales como medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto, líquido para lentes de contacto y baterías para aparatos de audición;
- ♦ artículos para bebés, tales como leche artificial (fórmula), pañales, biberones y chupetes;
- ♦ herramientas, suministros para las mascotas, un mapa de la zona, y otros artículos apropiados para su familia.

Los artículos básicos de un equipo de suministros para casos de desastre son:

Si vive en una zona de clima frío, deberá pensar en la forma de mantenerse abrigado. Es posible que no haya calefacción durante o después de un desastre. Piense en la vestimenta y ropa de cama que podría necesitar. Para cada persona del hogar, coloque lo siguiente dentro del equipo de suministros:

- ♦ chaqueta o saco;
- ♦ pantalones y ropa de manga larga;
- ♦ zapatos resistentes;
- ♦ gorra, guantes y bufanda;
- ♦ bolsa de dormir o manta de abrigo.

Los suministros para el automóvil deben incluir:

- ♦ linterna, pilas de repuesto y mapas;
- ♦ botiquín de primeros auxilios y manual de instrucciones;
- ♦ bandera blanca de socorro;
- ♦ equipo para reparar neumáticos, cables para hacer funcionar la batería, inflador y luces de emergencia;
- ♦ botellas de agua y alimentos no perecederos, como barras alimenticias de alto valor energético;
- ♦ Para el invierno:
mantas, gorras, guantes, pala, arena, cadenas para los neumáticos, espátula para quitar el hielo del parabrisas, bandera de socorro fluorescente.
- ♦ Para el verano:
bronceador con filtro solar (factor de protección solar 15 o superior), elementos para resguardarse del sol (sombrija o paraguas, sombrero de ala ancha, etc.).

4. MANTENGA SU PLAN

Repase: Revise su plan cada seis meses y repase con su familia lo que todos deben hacer.

Practique: Ponga en práctica el plan de evacuación del hogar en caso de emergencia y de incendio en forma periódica con su familia.

Renueve sus suministros: Revise la fecha de vencimiento de los suministros alimenticios, y deseche o reemplace el agua y los alimentos cada seis meses.

Pruebe: Lea el indicador del extintor de incendios y siga las instrucciones del fabricante para recargarlo. Controle los detectores de humo todos los meses y cambie las pilas/baterías por lo menos una vez al año. Reemplace las alarmas cada diez años.

Mantenimiento del plan

Señale las tareas realizadas y las fechas en que se completan:

		6 meses	1 año	18 meses	2 años
Revisión del plan y prueba de conocimientos	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simulacro de incendio y de evacuación de emergencia	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reemplazo de agua y alimentos almacenados	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Control de funcionamiento y recarga de extintores de incendios	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mantenimiento del detector de humo

Señale las tareas realizadas y las fechas en que se completan:

		6 meses	1 año	18 meses	2 años
Prueba mensual	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambio de pilas	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reemplazo del detector	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si ocurre un desastre

Si le recomiendan refugiarse o desalojar la zona, hágalo de inmediato



En caso de que deba desalojar el lugar, como primera opción acuda siempre a la familia o los amigos; ellos pueden alojarlo a usted, a sus mascotas y

ayudarle a sentirse más cómodo en una situación de tensión. Habrá refugios públicos de emergencia que son lugares seguros para quedarse y recibir alimentos mientras sea necesario. Sin embargo, éstos no ofrecen atención sanitaria. Si necesita personal que lo cuide y elige ir a un refugio, vaya con su asistente de cuidado personal.

- ♦ Escuche la radio o la televisión para conocer la ubicación de los refugios de emergencia. Tenga en cuenta los que sean accesibles para las personas con discapacidad física y aquéllos que puedan atender a personas con discapacidad, por ejemplo, los que tengan líneas de comunicación telefónica mediante texto.
- ♦ Desconecte los servicios de agua, gas y electricidad si así lo ordenan y si el tiempo lo permite.
- ♦ Use ropa apropiada y zapatos resistentes.
- ♦ Lleve su equipo de suministros para casos de desastre.
- ♦ Cierre su casa con llave.
- ♦ Transite por las rutas que le indiquen las autoridades locales y no tome atajos porque ciertas zonas podrían resultar intransitables o peligrosas.
- ♦ Confirme al llegar a un refugio de emergencia si éste puede cubrir sus necesidades de atención especial.
- ♦ Informe a los miembros de su red de apoyo y al contacto fuera de la ciudad dónde y cómo se encuentra.

Para obtener más información

El Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y el Programa de Educación Comunitaria sobre Desastres de la Cruz Roja Americana son iniciativas nacionales que ayudan a las personas a prepararse para todo tipo de desastres.

Si desea obtener más información, por favor, comuníquese con la oficina de gestión de emergencias de su localidad o con la oficina local de la Cruz Roja Americana. Además de otros materiales de preparación, este folleto y las publicaciones que se mencionan a continuación se encuentran disponibles en www.fema.gov y www.redcross.org. También hallará las publicaciones en www.ready.gov.

Para solicitar estas publicaciones por correo, llame a FEMA al (800) 480-2520, o escriba a:

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

Puede solicitar las publicaciones que comienzan con “A” en las oficinas locales de la Cruz Roja Americana.

- ♦ *¿Está listo? Una guía completa para la preparación ciudadana (IS-22)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre (FEMA 475S) (A4600S)*
- ♦ *Agua y alimentos en una emergencia (FEMA 477S) (A5055S)*
- ♦ *Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe (FEMA 478S) (A4499S)*

Esta publicación es posible gracias al auspicio local de: