Guia de Planificación Para Personas con Impedimentos

Desarrolle un Plan

- ❑ Desarrolle un plan de "amigos" con su familia, vecinos y compañeros de trabajo.
- ❑ Decidan como se ayudaran el uno al otro en el evento de una emergencia.
- ❑ Si vive solo quizás le sea practico darle la llave de su casa a una amistad intima.
- ❑ Prepare una lista que indique sus medicinas, alergias, equipo especial, y los nombres, direcciones y números telefónicos de su doctor, farmacéutico, miembros de familia, amistades intimas y cualquier otra información importante.
- ❑ Entregue una copia a cada "amigo" y retenga una copia para su propio uso.
- ❑ Mantenga una copia con usted a todas horas.

Preparese

- ❑ Elimine los peligros que se encuentren dentro de su hogar.
- ❑ Asegure y sujete todo equipo medico, aparatos pesados, libreros, plantas colgantes, y otros artículos.
- ❑ Acomode los artículos pesados en las repisas bajas.
- ❑ Aleje sus camas de las ventanas.
- ❑ Revise que no haya peligros ni obstrucciones en los pasillos, salidas, portales y otras áreas que le impedirán escapar y salir sano y salvo después de un terremoto.
- ❑ Instale luces de seguridad que le proveerán luz en caso de que se llegara a interrumpir la luz.
- ❑ Junte suministros para emergencia.
- ❑ Prepare un equipo con suministros de emergencia para un periodo de por lo menos 72 horas que incluya agua, alimentos para dietas especiales, asistencias sanitarias, utensilios para cocinar y comer, una lampara de mano, radio portátil, cobijas, cambio de ropa, y un silbato para pedir auxilio.
- ❑ Incluya un botiquín de primeros auxilios bien surtido que incluya medicamentos de prescripción y un par de anteojos adicionales.
- ❑ Almacene pilas adicionales para su aparato auxiliar auditivo, silla de ruedas u otro equipo que solamente opere con pilas.
- ❑ Mantenga un equipo de sobreviviencia miniatura en el cofre de su carro.

- continúa -

Guia de Planificación
Pagina 2

Sugerencias Especiales

- ❑ Si tiene impedimentos auditivos o del habla mantenga a la mano una televisión portátil con pilas nuevas para poder obtener información en caso de que se vaya la luz.
- ❑ Mantenga una lampara de mano, lápiz y tableta de papel para poder comunicarse.
- ❑ Procure hacer arreglos con una amistad o compañero de trabajo que no tenga impedimentos, y que le pueda relatar la información presentada por la emisora.
- ❑ Si es ciego o tiene su vista dañada, mantenga alrededor de su hogar bastones adicionales en lugares significantes y ventajosos.
- ❑ Desarrolle un plan de salidas de evacuación alternativas en su hogar y lugar de empleo.
- ❑ Almacene alimentos y agua adicionales para su perro guía.
- ❑ Si usa silla de ruedas, le puede fijar una bolsa con suministros tal como medicinas, artículos sanitarios, una lampara de mano pequeña y un silbato para poder pedir asistencia de emergencia o de evacuación.
- ❑ Determine por lo menos dos salidas de escapatoria para cada habitación y para su edificio.
- ❑ Almacene pilas adicionales para su silla de ruedas, y un cargador para pilas que se puedan cargar.
- ❑ Participe en los ejercicios contra terremoto, moviéndose para encontrar protección y si es posible, trabando las llantas de la silla de ruedas y protegiéndose la cabeza con los brazos, una almohada, bata, libro, o cualquier objeto que tenga a la mano.

Oficina Estatal de Servicios de Emergencia

Preparado por la Oficina Estatal de Servicios de Emergencia
PERSONS WITH DISABILITIES, 4/00 SPANISH

¿Está Preparado?