



PALO ALTO
HUMANE
SOCIETY

PALO ALTO HUMANE SOCIETY

Helping animals through intervention, education, advocacy

PLANIFICACIÓN DE DESASTRES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD (DESVENTAJA MÓVIL)

Reúna la información

- Aprenda cuáles son los tipos de desastres que ocurren en la zona en que vive y qué es lo que usted puede hacer para estar preparado. Busca información en:
 - <http://www.cruzrojaamericana.org/index.asp>
 - <http://www.fema.gov/esp/>
 - <http://www.oes.ca.gov/Operational/OESHome.nsf/Content/7FE96B6416C41D0888256CD800836A6F?OpenDocument>
- Si cuenta con un asistente de cuidado personal, asegúrese de que éste pueda acompañarlo a un refugio al tener usted que abandonar su hogar.
- Averigüe cuáles son las licencias obligatorias para que su animal de servicio lo acompañe si usted tiene que acudir a un refugio público de emergencia.
- Comuníquese con las organizaciones locales de emergencia o los departamentos locales de bomberos para tener conocimiento de la disponibilidad en caso de un desastre de ayuda especial para personas discapacitadas.
- Obtenga una copia de los planes de emergencia de su lugar de trabajo. Si no tratan las necesidades de las personas discapacitadas, investigue cómo pueden modificarse para poder satisfacer estas necesidades.



Prepárese

- Determine qué tendrá que hacer para cada tipo de emergencia.
- Esté preparado para ser autosuficiente por un mínimo de tres días.
- Identifique posibles rutas de escape de su casa y asegúrese de que al menos dos de ellas siempre sean accesibles.
- Si usa una silla de ruedas, asegúrese de que dos salidas de su casa sean accesibles para sillas de ruedas, en caso de que una de ellas esté bloqueada.
- Si tiene equipos médicos que requieren de electricidad, compre un generador de electricidad de refuerzo, manténgalo en buenas condiciones de operación, y asegúrese de saber conectarlo a su equipo.
- Sepa cómo apagar el agua, gas y electricidad usando las válvulas, llaves e interruptores principales.
- Mantenga cerca de cada teléfono de la casa una lista de los nombres y números telefónicos de sus médicos, además de los datos de sus medicamentos, equipos especiales y alergias. Mantenga también una copia de esta lista en su estuche para emergencias.
- Si usa bastón o andadera, guárdelos cerca todo el tiempo. Si es posible, tenga otros en diferentes cuartos de la casa.
- Instale una luz de seguridad en cada cuarto de la casa. Estas luces pueden enchufarse en cualquier toma de corriente y con sus baterías recargables incorporadas se encienden automáticamente en caso de un apagón.
- Tenga a la mano un silbato para pedir ayuda.

- Identifique a dos personas que podrán verificar que usted está bien en caso de emergencia. Muéstreles cómo hay que operar los equipos que tiene, dónde se guardan las provisiones y cuáles son las necesidades especiales de usted. Entrégueles una llave de su casa.

Antes, durante y después de un terremoto

- Identifique las mesas o escritorios sólidos y resistentes bajo los cuales usted puede refugiarse al ocurrir un terremoto.
- Tenga a la mano un silbato para pedir ayuda.
- Sujete a las paredes los teléfonos y sistemas de soporte vital.
- Al estar en la cama o sentado al ocurrir un terremoto, no se levante.
- Escuche las noticias e instrucciones en su radio portátil. Para su seguridad, siga al pie de la letra las instrucciones de los oficiales de emergencia.
- Anticipe réplicas que siguen un terremoto. Esté preparado para acudir a un lugar seguro en cualquier momento. Guarde cerca un par de zapatos sólidos y resistentes, su bastón o andadera y otros artículos esenciales.

Su estuche para desastres

Almacene las siguientes provisiones y artículos de primeros auxilios en un área protegida, en un recipiente como un bote plástico o un bote de basura con tapa.

- Agua suficiente para una semana en recipientes irrompibles, herméticamente cerrados. Cámbielos cada seis meses.
- Comida no perecedera, suficiente para una semana.
- Platos de plástico, cubiertos de plástico o metal y abrelatas.
- Comida y otras provisiones para su animal de servicio. (Aunque los refugios le permiten llevar a su animal de servicio, tendrá que proporcionar por cuenta propia su comida y otras necesidades.)
- Un botiquín de primeros auxilios.
- Frascos adicionales de sus medicamentos de receta médica.
- Anteojos adicionales.
- Pilas adicionales para sus aparatos auditivos, silla de ruedas, sistema de soporte vital, etc.
- Una radio a pilas y antorcha con suficientes pilas adicionales.
- Un cambio de ropa y zapatos. Ropa impermeable para la lluvia, incluyendo paraguas.
- Una cobija o saco de dormir.
- Documentos de identificación personal.
- El nombre y número de teléfono de un pariente o amigo y de su médico.
- Un juego extra de las llaves de la casa y del coche.
- Dinero en efectivo para emergencias (incluyendo algunas monedas para teléfonos públicos).



Materiales preparados por la Palo Alto Humane Society en conjunción con la American Red Cross Northern California Disaster Preparedness Network (Red de Preparación para los Desastres del Norte de California de la Cruz Roja de los Estados Unidos).