

Información del plan personal de emergencia Personal Emergency Plan Information

Asegúrese de tener un plan en caso de emergencia. Siéntese con su familia, cuidadores y sus amigos para decidir cómo se pondrían en contacto el uno con el otro, a dónde irían y qué harían en caso de una emergencia. **Guarde una copia de este plan en un botiquín de suministros de emergencia o en otro lugar seguro al que se pueda acceder en caso de desastre.** No devuelva este formulario a su administrador de caso.

INFORMACIÓN PERSONAL DE CONTACTO				
Escriba su información personal de contacto para avisar a otros en caso de emergencia.				
SU NOMBRE		NÚMERO DE TELÉFONO	DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
DIRECCIÓN			CRUCE DE CALLE MÁS CERCANO	
INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIA				
Identificar el nombre, el teléfono y la dirección de correo electrónico de las personas a contactar en caso de emergencia.				
NOMBRE DE CONTACTO LOCAL		PARENTESCO		
NÚMERO DE TELÉFONO	NÚMERO DE TELÉFONO CELULAR		DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
NOMBRE DE CONTACTO LOCAL		PARENTESCO		
NÚMERO DE TELÉFONO	NÚMERO DE TELÉFONO CELULAR		DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
NOMBRE DE CONTACTO EN OTRA CIUDAD		PARENTESCO		
NÚMERO DE TELÉFONO	NÚMERO DE TELÉFONO CELULAR		DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
EN CASO DE DESASTRE, ¿QUIÉN VERIFICARÁ QUE USTED ESTÉ BIEN?				
NOMBRE	PARENTESCO	NÚMERO DE TELÉFONO	DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
NOMBRE	PARENTESCO	NÚMERO DE TELÉFONO	DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
LUGAR DE ENCUENTRO EN CASO DE EMERGENCIA				
Identifique lugares en los que se pueda encontrar con familia, amigos y cuidadores en caso de emergencia				
LUGARES DE EVACUACIÓN			NÚMERO DE TELÉFONO	
LUGAR DE ENCUENTRO VECINAL			NÚMERO DE TELÉFONO	
LUGAR DE ENCUENTRO REGIONAL			NÚMERO DE TELÉFONO	
INFORMACIÓN DE CONTACTO MÉDICO IMPORTANTE				
MÉDICO DE CABECERA	NÚMERO DE TELÉFONO	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	DOSIS	FRECUENCIA
FARMACÉUTICO	NÚMERO DE TELÉFONO			
Identifique equipos adaptables que necesitará en una emergencia:				
¿Qué debería saber de usted o de su hogar si alguien viene para ayudarlo en una emergencia?				

Consejos de planificación para una emergencia

Prepararse:

Las personas que se toman el tiempo de planificar y de prepararse para emergencias y desastres incrementan las probabilidades de supervivencia hasta que la ayuda llegue.

En el transcurso de una emergencia es posible que las autoridades estatales y locales aconsejen a la población local que se quede en su hogar. Las personas con discapacidades deberían estar preparadas para cuidarse en su propia casa por al menos tres (3) días, al igual que el resto de las personas. Puede ser que su hogar tenga que servir de refugio hasta que llegue algo de ayuda. Esta lista de control lo puede ayudar a desarrollar un plan para prepararse en una emergencia.

Asegúrese de tener una radio a baterías y baterías extras. Escuche las actualizaciones de las autoridades sobre si debería quedarse en su hogar o si debería irse hacia un refugio. Su radio a baterías es su mejor opción para oír la información que brindan las autoridades ya que los servicios de electricidad y de telefonía tal vez no funcionen.

No dé por sentado que la ayuda llegará. Confeccione su plan personal de emergencia. Si necesita ayuda durante una emergencia, incluya en su plan a las personas que pueden ayudarlo. Verifique con ellos si todavía están disponibles para asistirlo en una emergencia.

Asegúrese que su plan de emergencia esté actualizado y que las baterías y alimentos de sus suministros de emergencia no hayan llegado a la fecha de vencimiento.

Programas de asistencia:

Pregunte sobre los programas de asistencia especial disponibles en caso de emergencia. Muchas comunidades piden a la gente que sufre una discapacidad que se registre, normalmente con la policía o los bomberos o con la oficina local de gestión de emergencias, para que se pueda proveer la asistencia necesaria de manera oportuna. Si depende de la electricidad para sus equipos médicos, asegúrese de registrarse también con su empresa local de servicios públicos.

Prepárese para diferentes clases de emergencias

Al momento de desarrollar su plan; considere el impacto de las diferentes clases de emergencias (incendio, terremoto, tormenta de viento, tsunami, etc.) Desarrolle su plan para que tenga suficientes suministros y apoyos disponibles para satisfacer sus necesidades durante una emergencia.

Suministros de emergencia:

Debería tener los siguientes suministros guardados en un lugar al que puede acceder de manera fácil en caso de emergencia o de desastre natural:

- Radio a baterías
- Baterías adicionales para la radio
- Teléfono no dependiente de la electricidad
- Un dispositivo de señales como un silbato y un espejo
- Alimentos envasados de fácil preparación para al menos 3 días
- Asador o cocina para campamento y lámina de aluminio reforzada
- Fósforos impermeables, velas y combustible para la cocina
- Linterna y baterías adicionales
- Bolsa de dormir/frazadas adicionales
- Objetos para la comodidad
- Un abridor de latas manual que pueda usar
- Suministros adicionales de medicamentos que debe tomar (2 semanas)
- Platos de papel y tenedores, cucharas y cuchillos de plástico
- Copias de documentos importantes (información del seguro, etc.)
- Botiquín de primeros auxilios
- Efectivo (monedas y billetes de denominaciones pequeñas)
- Comidas especializadas
- Agua: 1 galón (3.78 litros) por persona por día para al menos 3 días
- Alimento y agua para sus mascotas o animales
- Cambios de ropa adicionales, guantes y zapatos fuertes
- Juguetes, libros, rompecabezas, juegos