

Información del plan personal de emergencia

Personal Emergency Plan Information

Utilice este formulario para desarrollar un plan para casos de emergencia. Complete el plan con su familia, amigos y cuidadores para determinar cómo se pondrán en contacto unos con otros, en dónde se reunirán y qué harán en caso de una emergencia. **Conserve una copia de este plan en un kit de suministros de emergencia o en otro lugar seguro al que pueda acceder en caso de emergencia.** No devuelva este formulario a su administrador de caso.

Información personal de contacto				
SU NOMBRE		NÚMERO DE TELÉFONO	DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
CALLE Y NÚMERO			CRUCE DE CALLE MÁS CERCANO	
Información contacto de emergencia				
Nombre, número de teléfono y 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 emergencia, ¿quién verificará que usted esté bien?				
NOMBRE	PARENTESCO	NÚMERO DE TELÉFONO	DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
NOMBRE	PARENTESCO	NÚMERO DE TELÉFONO	DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO	
Lugares de reunión en caso de emergencia				
Lugares en los que se reunirá con sus familiares, amigos y cuidadores en caso de emergencia.				
LUGARES DE EVACUACIÓN			NÚMERO DE TELÉFONO	
PUNTO DE REUNIÓN VECINAL			NÚMERO DE TELÉFONO	
PUNTO DE REUNIÓN REGIONAL			NÚMERO DE TELÉFONO	
Información de contactos médicos importantes				
MÉDICO DE CABECERA	NÚMERO DE TELÉFONO	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	DOSIS	FRECUENCIA
FARMACÉUTICO	NÚMERO DE TELÉFONO			
Equipamiento médico que podría necesitar en una emergencia:				
¿Qué deberían saber de usted o de su hogar las personas que acudan a ayudarlo en una emergencia?				

Consejos de planificación para una emergencia

Prepárese

Las personas que desarrollan un plan para emergencias incrementan sus probabilidades de supervivencia hasta que la ayuda llegue.

Durante una emergencia es posible que las autoridades estatales y locales le aconsejen que se quede en su hogar. Todos deben estar preparados para cuidar de sí mismos en su hogar durante un mínimo de tres días. Su hogar podría ser su único refugio hasta que llegue la ayuda. Esta lista de verificación lo puede ayudar a prepararse para una emergencia.

Escuche las actualizaciones de las autoridades sobre si debería quedarse en su hogar o dejarlo. Un radio de baterías es la mejor manera de recibir información nueva de las autoridades, ya que los servicios de electricidad y de telefonía tal vez no funcionen.

No asuma que recibirá ayuda. Haga un plan personal de emergencia. Si necesita ayuda durante una emergencia, incluya en su plan a las personas que pueden ayudarlo. Verifique con ellos de manera regular si todavía están disponibles para asistirlo en una emergencia.

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

Programas de asistencia

Puede tener programas de asistencia especial a su disposición en caso de emergencia. Pregunte a los departamentos de bomberos, de policía y de gestión de emergencias de su localidad si cuentan con estos programas. Regístrese con su empresa local de servicios públicos si necesita electricidad para su equipamiento médico.

Prepárese para diferentes clases de emergencias

Al hacer su plan, considere diferentes tipos de emergencias, como un incendio, terremoto, vendaval o tsunami. Prepare un kit de suministros de emergencia que incluya suministros adecuados y un plan de emergencia que cuente con apoyos adecuados.

Suministros de emergencia

Considere la posibilidad de almacenar los siguientes artículos en un lugar en el que pueda recuperarlos fácilmente durante una emergencia:

- Una radio de baterías con baterías adicionales
- Artículos de higiene personal
- Teléfono que no necesite electricidad
- Un dispositivo de señales, como un silbato y un espejo
- Alimentos: Un suministro para 3 días por persona de alimentos empaquetados que sean fáciles de preparar.
- Un asador o cocina para campamento y papel aluminio resistente
- Fósforos impermeables, velas y combustible para cocinar
- Linterna y baterías adicionales
- Bolsa de dormir y mantas adicionales
- Objetos para la comodidad
- Un abrelatas
- Suministro para dos semanas de sus medicamentos
- Platos de papel y cubiertos de plástico
- Copias de documentos importantes (información del seguro, identificación, etc.)
- Herramienta multifuncional
- Botiquín de primeros auxilios
- Efectivo (monedas y billetes de denominaciones pequeñas)
- Comidas especializadas
- Agua: 1 galón (3.78 litros) por persona por día, al menos para 3 días
- Alimentos y agua para sus mascotas o animales
- Cambios de ropa adicionales, guantes y zapatos resistentes
- Juguetes, libros, rompecabezas, juegos
- Suministros médicos