

Personas con discapacidad

Obtenga más información sobre temas relacionados:

- Agua para Emergencias
- Conéctese

Para más información, visite [Take5toSurvive.com](https://www.Take5toSurvive.com)

Recursos extra

Recursos para terremotos del condado para personas con discapacidad:
<https://bit.ly/2GHKLYE>

Consejos clave de seguridad en caso de terremoto; personas con discapacidad:
<https://bit.ly/2QDvtHc>

Video de capacitación de auto-preparación para emergencias; personas con discapacidad:
<https://bit.ly/2LPTKv8>

Video de capacitación ASL: auto-preparación para emergencias, personas con discapacidad:
<https://bit.ly/2KaMG91>

Fundación Americana para la Preparación de Emergencias para Ciegos:
<https://bit.ly/2OAVavP>

Muchos de nosotros tenemos necesidades funcionales, de acceso o por discapacidad y por ello hacen aún más importante la preparación para casos de desastre.

Las emergencias pueden suceder cuando uno menos lo espera. Tener un plan antes de necesitarlo puede tenerle a salvo y reducir el estrés durante una emergencia o un desastre. Si usted o un ser querido tienen necesidades especiales de audición, aprendizaje, visión o movilidad física, hay muchas cosas que debe tener en cuenta para planificar y prepararse.



Forme una red de apoyo personal



La red de apoyo (también conocida como equipo de auto-ayuda) es un grupo de varias personas que pudieran ayudarle a prepararse en un desastre. Pueden ser amigos, compañeros de casa, familiares, ayudantes personales, compañeros de trabajo, o vecinos.

Siete cosas importantes que debe hacer son su red de apoyo personal para asegurarse de estar preparado:

1. Haga preparativos antes de la emergencia para que su red de apoyo se cerciore que está bien inmediatamente después de un desastre y ver si necesita ayuda.
2. Entregue a cada persona un juego de sus llaves importantes para que puedan entrar en caso de que no pueda abrir la puerta.
3. Enséñeles dónde guarda su kit o suministros de emergencia.
4. Comparta copias de sus documentos de emergencia importantes, tales como un plan de evacuación, o información de su seguro médico.
5. Acuerde y practique la forma de contactarse con otros durante una emergencia. No se fíe en que el servicio celular vaya a funcionar.
6. Avise a cada persona en su red de apoyo si sale de la ciudad, y cuándo estará de vuelta. Pida que hagan lo mismo con usted.
7. ¡Hay mucho con lo que puede contribuir! Entérese de las necesidades de los demás y cómo puede ayudarlos durante una emergencia.

Haga un plan de emergencia

Usted conoce mejor que nadie cuáles son sus capacidades antes, durante, y después de un desastre. Haga un plan de emergencia que funcione según sus capacidades.

- Use una plantilla para crear su plan de emergencia. Utilice un enlace en la sección de recursos informativos sobre la preparación para ello.

- Reúname con su red de apoyo personal para compartir y estudiar su plan de emergencia.
- Practique su plan dos veces al año con su red de apoyo personal. Actualice su plan si algo llegara a cambiar.
- Tome en cuenta cualquier inquietud sobre los alimentos y asegúrese de abastecerse de comida para casos de emergencia.

¿Cuáles son sus necesidades específicas?



Describa tanto sus capacidades actuales como el apoyo que podría necesitar antes, durante y después de una emergencia o desastre. Haga su plan con base al tipo de ayuda que necesite en sus peores días. Muestre la información a su red de apoyo personal.

Vida diaria

- **Cuidado personal:** ¿Necesita ayuda con el cuidado personal, como para bañarse y afeitarse? ¿Necesita aparatos adaptivos para vestirse?
- **Servicio de agua:** ¿Qué hará si le cortan el servicio del agua por varios días, o no tiene cómo calentar el agua?
- **Equipo de cuidado personal:** ¿Usa una silla para la ducha, un banco para la tina, u otro tipo de equipo?
- **Utensilios adaptativos para la alimentación:** ¿Utiliza utensilios especiales para preparar su comida, o para comer por sí solo?
- **Equipo dependiente de electricidad:** ¿Cómo seguirá utilizando el equipo que necesita de corriente eléctrica, como la diálisis o palancas

eléctricas? ¿Tiene un generador de reserva para energía eléctrica?

- **Medicamentos:** ¿Tiene una reserva de medicinas recetadas que le dure dos semanas? ¿Tiene un plan para la medicina que se debe refrigerar? ¿Tiene copia de sus recetas médicas y el número de teléfono de una farmacia fuera de la ciudad en caso que su farmacia preferida esté cerrada?

Animales de servicio y mascotas

¿Podrá cuidar a su animal de servicio durante y después de un desastre? Incluya a su mascota en sus planes con su red de apoyo personal.

Programas de asistencia

Averigüe junto con su red de apoyo personal sobre programas disponibles de asistencia para personas con necesidades específicas en caso de desastres. Informe a la red si llega a inscribirse en uno de estos programas.

Recursos informativos sobre la preparación para emergencias

- **Take 5 to Survive** Take5toSurvive.com
- **¡Listos YA! Kit de preparación para emergencias: personas con discapacidad** www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf
- **Haga un Plan/Personas con Discapacidades (FEMA)** www.ready.gov/individuals-access-functional-needs
- **Haga en plan de 3 pasos (Cruz Roja)** www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html
- **Plantilla del plan: Centro para niños con necesidades especiales** www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf