Guía de Preparación ante Emergencias

2024

Guía para personas mayores, personas con discapacidad y personas con necesidades funcionales y de accesibilidad

California Department of AGING

Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES

DOR
DEPARTMENT of REHABILITATION
Employment, Independence & Equality

Índice de Contenidos

Introduccion	3
Recibir alertas para saber qué hacer	3
Elaborar un plan de evacuación	6
Planificar según sus necesidades	9
Preparar una mochila de emergencias	13
Levantar un refugio en caso de emergencias	14
Expediente médico	15

Introducción

La Guía y Kit de Herramientas para la Preparación ante Emergencias ha sido desarrollada por la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (Cal OES, por sus siglas en inglés), el Departamento de Rehabilitación de California (DOR, por sus siglas en inglés) y El Departamento de Servicios para Adultos Mayores de California (CDA, por sus siglas en inglés).

Esta guía ofrece información que las personas discapacitadas y las personas de la tercera edad pueden utilizar para reforzar su preparación antes, durante y después de las catástrofes. La guía pretende ayudarle a:

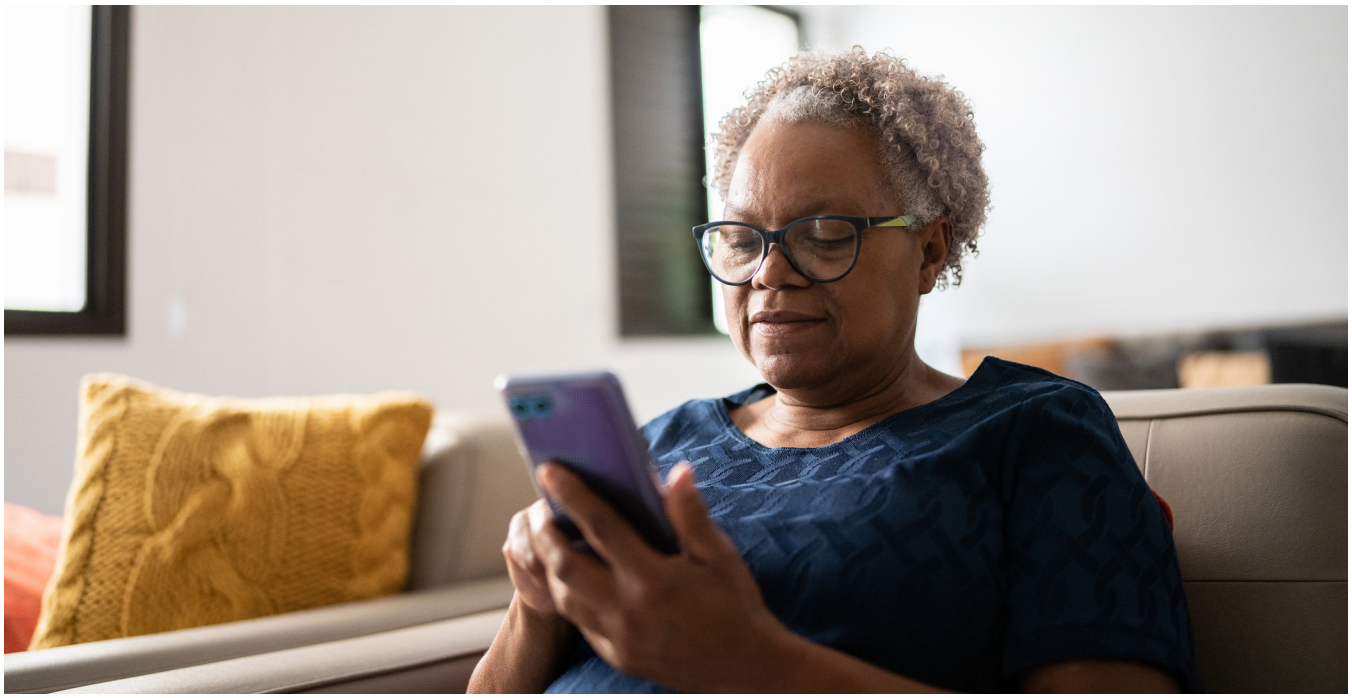
- Recibir alertas de emergencias
- Organizar un plan de evacuación
- Preparar una mochila de emergencias
- Construir un refugio cuando no pueda salir
- Ayudar a familiares, amigos y vecinos a prepararse ante catástrofes

Recibir alertas para saber qué hacer durante catástrofes y emergencias

Ante una emergencia, necesita saber qué está pasando. También necesita información confiable sobre los desastres en su área para tomar las mejores decisiones posibles para mantenerse a salvo. Saber qué catástrofes pueden afectar al lugar donde vive, cómo recibir alertas de emergencia y dónde acudir si necesita salir o evacuar para estar a salvo. Asegurarse de disponer de un plan y de practicarlo con regularidad.

Cómo estar informado

- Visite el sitio web CalAlerts.org y regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas.
- Lláme al 2-1-1 para recibir información importante sobre emergencias.
- Sepa qué catástrofes pueden ocurrir donde vive y trabaja, qué calamidades podrían obligarle a salir para ponerse a salvo y cuándo tendría que quedarse donde está.
- Vea o escuche las noticias locales para informarse sobre las catástrofes.
- Las emisoras de radio y televisión compartirán información importante a través del Sistema de Alerta de Emergencia.
- Encuentre su emisora de radio local para estar al tanto de las alertas de emergencia.
- Siga fuentes de noticias fiables en las redes sociales, como la Oficina de Emergencias de su Condado y los departamentos de bomberos y de seguridad.
- Utilice los siguientes sitios web para obtener alertas adicionales:
  - Regístrese para recibir alertas e información sobre terremotos a través de la aplicación MyShake.
  - Visite News.caloes.ca.gov para la información más reciente sobre emergencias.
  - Visite Response.ca.gov para obtener información sobre incendios forestales activos, cortes de electricidad, albergues y cierres de carreteras.
  - Visite Ready.gov para información sobre seguridad para particulares y familias.



¿Cuáles son los distintos avisos de evacuación de emergencia?

Advertencia de evacuación: una advertencia de evacuación le alerta de un potencial peligro inminente en su área. Las personas que reciban una advertencia de evacuación deben hacer preparativos para evacuar sus viviendas y estar en condiciones de hacerlo con poca anticipación. Si recibe una advertencia de evacuación, debe prepararse para evacuar su vivienda y estar en condiciones de hacerlo con poca anticipación. Los ancianos, las personas con discapacidad y las personas que necesiten más tiempo para evacuar sus viviendas deben salir lo antes posible.

Orden de evacuación: Requiere que las personas abandonen un área inmediatamente debido a un peligro extremo.

Albergarse en el lugar: Se trata de una orden para permanecer en su vivienda debido al peligro que suponen los fenómenos meteorológicos o catástrofes fuera de su unidad de vivienda. En caso de que se emita una orden de albergarse en el lugar, las personas deben permanecer en el interior, cerrar y bloquear puertas y ventanas, y no salir de su unidad hasta que se le informe que es seguro hacerlo por un trabajador de emergencia.

Conéctese con sus vecinos

Los vecinos deben ayudarse mutuamente para prepararse y responder a las catástrofes. Hable con sus vecinos sobre lo que podrían necesitar en caso de emergencia y si pueden ayudar a otros vecinos.

Sabes si:

- ¿Algunos de tus vecinos puedan estar disponible para ayudarle durante el día, la noche o los fines de semana si es necesario?
- ¿Alguien pueda necesitar ayuda en tu vecindario?

Piense en las personas con las que pueda hablar en caso de emergencia. Estas personas pueden ser sus familiares, vecinos, amigos o cuidadores. También pueden ser grupos a los que pertenezca o con los que trabaje como voluntario, como programas de voluntariado, grupos religiosos, centros locales de vida independiente, agencias locales de la tercera edad, grupos vecinales, etc.

Organizar un plan de evacuación

Crear una lista de números de teléfono

Elabore una lista de números de teléfono y direcciones de correo electrónico con los números de sus amigos, familiares, compañeros de trabajo, vecinos u otras personas. Estas son las personas que pueden ayudarle a evacuar a un lugar seguro. Conserve esta lista en un contenedor impermeable en su kit o mochila de emergencias y refugio. Asegúrese de que la información de contacto está guardada en su teléfono móvil o en otros dispositivos que pueda llevarse con usted. Hable con sus amigos y familiares sobre lo que haría en caso de una catástrofe. Si necesita ayuda, pídales que le ayuden a diseñar su plan.

Cómo evacuar

Piense en las dificultades que puede tener para evacuar durante una catástrofe y adopte planes.

- Siga las orientaciones de la policía, los bomberos y otras autoridades locales.
- Evacúe lo antes posible, si necesita más tiempo o ayuda para salir.
- Conozca las distintas carreteras o autopistas por las cuales pueda salir de su comunidad.
- Elabore un plan que le sirva para salir del peligro de forma rápida y segura.
- Pida a amigos, familiares, cuidadores y vecinos que le ayuden a evacuar.
- Disponga de un mapa en físico. Es posible que los servicios de Internet y telefonía móvil no funcionen.

Cómo evacuar (continuación)

- Obtenga un mapa del área de planificación de evacuación del condado, si existe.
- Practique una evacuación usando el automóvil, el autobús o el medio de transporte que utilizaría en caso de una catástrofe. Practique una evacuación con las personas con las que saldría en caso de una emergencia real.
- Mantenga lleno el tanque de combustible de su automóvil.
- Si no dispone de un vehículo, identifique a alguien que pueda llevarle.
- Tenga preparada una bolsa de viaje con suministros para emergencias.

Más consejos sobre planificación

- La policía, los bomberos y otros trabajadores de emergencias harán lo posible por mantenerle juntos a usted y a su familia, o amigos durante una evacuación. Se esforzarán por mantener con usted durante una evacuación a su mascota de asistencia, a las personas que le ayudan y le prestan cuidados o a sus dispositivos y suministros de tecnología de asistencia.
- Identifique cuáles podrían ser sus necesidades de transporte antes de la emergencia. Esto podría incluir el paratránsito y transporte adaptado, el transporte público o amigos y vecinos.
- Póngase en contacto con los servicios locales, el transporte público o el paratránsito para identificar todas las opciones de transporte accesibles.
- Conozca las rutas de evacuación de su casa, trabajo, escuela, vecindario, ciudad o área y recórralas antes de una catástrofe o emergencia de modo que conozca bien las rutas.
- Considere la posibilidad de entregarle las llaves de su casa a alguien de confianza.
- Si necesita diálisis u otros tratamientos médicos, busque más de un centro donde pueda recibirlos.
- Si en su casa utiliza equipos médicos que necesitan electricidad, hable con su médico, proveedor de atención de salud, organizaciones locales de personas mayores y discapacitadas o compañías de suministro eléctrico sobre cómo puede prepararse en caso de cortes de electricidad.
- Escriba cuál es la mejor manera de comunicarse con usted e identifique su idioma de preferencia.
- Si utiliza dispositivos o tecnologías de comunicación, conserve los números del modelo, tome nota de la procedencia del equipo (por ejemplo, Medicaid, seguro privado, etc.) y planifique el modo en que se comunicará si el equipo deja de funcionar.

Encontrar un albergue

En caso de evacuación o para localizar albergues de emergencia y otros servicios locales, llame al 2-1-1 en su teléfono, consulte el localizador de albergues de la Cruz Roja Americana o llame a la Línea de Información sobre Tercera Edad y Adultos de California al 1-800-510-2020 para que le pongan en contacto con una Agencia Local para la Tercera Edad para obtener información y asistencia en su propia área.

Si le preocupa la idea de buscar un albergue, sepa que:

- Los albergues de emergencia están a disposición de todos.
- La ley de California exige que todos los albergues públicos sean accesibles para las personas con discapacidad.
- En los albergues públicos se admiten mascotas de asistencia.

Albergues de emergencia y lugares donde quedarse

Si necesita evacuar, prevea ir a un hotel, a casa de un amigo o familiar, o a un albergue. Los albergues de emergencia pueden estar en escuelas y edificios comunitarios y brindar:

- Comida, agua y suministros básicos.
- Artículos que necesite, incluido el equipo médico.
- Acceso a servicios y personas que le ayuden en caso de emergencia.

Equipos médicos, suministros y dispositivos de asistencia

- Siempre que sea posible, llévese sus dispositivos médicos y tecnología de asistencia consigo en caso de tener que evacuar. Adjunte tarjetas a los aparatos médicos y la tecnología de asistencia con instrucciones sobre cómo utilizar y mover cada elemento en caso de evacuación.
- Identifique los suministros médicos importantes (como productos para la incontinencia, catéteres, suministros de colostomía, etc.) que debe llevar consigo durante una evacuación. Aunque éstos y otros suministros pueden solicitarse en los albergues comunitarios creados por el gobierno, es mejor que siempre los lleve con usted.
- Si depende de dispositivos de asistencia o equipos médicos que funcionan con electricidad, pregunte a su compañía de suministros médicos y a su proveedor de servicios públicos sobre baterías de reserva u otras fuentes de energía.

Mochila de Emergencia o Kit de supervivencia: *¿Cuál es la diferencia?*

Emergencia incluir los artículos que necesitará si recibe la orden de evacuar. Si prepara una mochila de emergencia antes de un evento, la tendrá lista siempre que ocurra un desastre .

Los artículos en la mochila de emergencia incluyen:

- Documentos importantes
- Mapas
- Medicamentos

El Kit de supervivencia puede ayudarle a cubrir sus necesidades durante una emergencia si una catástrofe le obliga a permanecer en su casa. Su compartimento de supervivencia debe incluir cosas que necesite cada día y que pueda reservar o almacenar en caso de emergencia.

El kit de supervivencia incluye:

- Agua
- Alimentos no perecederos
- Lámparas
- Pilas

La página 13 dispone de más información sobre la mochila de emergencia y el kit de supervivencia.

Planificar según sus necesidades

Las catástrofes son difíciles para todos. Usted puede contribuir a facilitar las cosas cuando sabe lo que tiene que hacer y cómo ayudar a sus amigos y vecinos. Revise los siguientes consejos para potenciar su preparación.

Adultos mayores

- Limpie el desorden de casa para evitar caídas y mantener la vía despejada.
- Si recibe servicios de atención a domicilio, pregunte por los planes para continuar con la atención en casos de emergencia.
- Si vive en una comunidad de jubilados, infórmese sobre su plan de emergencia.
- Considere recurrir a sistemas o procesos de alerta médica que pueda utilizar para pedir ayuda.
- Practique con su familia, amigos y vecinos su plan en caso de catástrofe. Identifique a las personas u organizaciones con las que se pondrá en contacto para que le ayuden durante una catástrofe.
- Lleve con usted los medicamentos en caso de evacuación. Haga una lista de sus medicamentos, dosis e información de contacto de la farmacia.
- Si utiliza bastón, andador o silla de ruedas, consulte la sección sobre personas con movilidad u otras discapacidades físicas.

Personas con mascotas

- Planifique el cuidado de su mascota en caso de emergencia.
- Póngale una placa a su mascota que la identifique. Es posible que se le pueda poner un microchip gratuito o con descuento. Pregunte a su veterinario cómo ponerle un microchip a su mascota.
- Empaque alimento, agua, medicinas y una prueba de vacunación contra la rabia y otras vacunas para cada una de sus mascotas.
- Enseñe a su mascota a estar en una jaula.
- Haga un plan para su mascota si no puede llevarla con usted a un albergue. Algunos albergues no aceptan mascotas.
- Consulte al equipo de respuesta a animales de su condado (CART).

Personas que viven en comunidades rurales

- Comparta alertas de emergencia a través de cadenas telefónicas, plataformas sociales o redes de radioaficionados/aficionados.
- Reúnase con sus vecinos para planificar cómo ayudarse entre sí en caso de emergencia, evacuación o catástrofe.
- Planifique la evacuación de animales de gran tamaño.

Personas con discapacidades del desarrollo

- Practique con su familia, amigos y vecinos, su plan en caso de catástrofe para sentirse seguro.
- Mantenga un dispositivo para juegos o una tableta cargados con vídeos y juegos. Compre cargadores de repuesto para el dispositivo de juego o la tableta y manténgalos cargados.
- Incluya mantas o una pequeña carpa desplegable para crear un área con menos ruido y distracciones cuando lo necesite.
- Empaque auriculares para minimizar el ruido.
- Identifique su red de contactos para que le ayuden en caso de catástrofe.

Personas con discapacidades del habla o de comunicación

- Lleve consigo una tarjeta de instrucciones que le indique a la gente cómo comunicarse con usted.
- Lleve dispositivos de comunicación, tarjetas de frases o tableros de imágenes. Si utiliza dispositivos de comunicación, planifique cómo evacuará con ellos.
- Saber cómo sustituir el dispositivo de ayuda en caso de daño.
- Conserve la información sobre el modelo de cualquier equipo de asistencia.
- Lleve consigo papel y bolígrafo o pizarra y marcador.

Personas sordas o con dificultades auditivas

- Disponga de una radio meteorológica con visualización de texto y alerta intermitente.
- Lleve pilas de repuesto o un cargador de pilas portátil para aparatos auditivos o implantes cocleares.
- Guarde papel y bolígrafo como otro método de comunicación.
- Mantenga su teléfono móvil cargado y listo para funcionar, junto con cables de carga adicionales y baterías de reserva. Configure su teléfono móvil para que se ilumine o vibre cuando reciba una notificación.
- Siempre que sea posible, instale detectores de humo que emitan señales sonoras y luminosas. Al menos un detector de humo debe funcionar con pilas.
- Empaque bolsas con cierre hermético, fundas secas y un estuche de secado para aparatos auditivos e implantes cocleares.
- Descargue una aplicación de voz a texto en su teléfono móvil.

Personas con movilidad u otras discapacidades físicas

- Identifique el paratránsito u otros recursos de transporte accesible.
- Planifique cómo evacuar si hay rampas, barandillas o ascensores averiados.
- Si utiliza una silla de ruedas eléctrica, tenga a mano una silla manual liviana como respaldo, si es posible.
- Si utiliza una silla de ruedas eléctrica u otro dispositivo eléctrico, lleve los cables de carga.
- Guarde un aparato de movilidad adicional, como un bastón o un andador, si lo utiliza.
- Sepa cómo llegar al primer piso cuando el ascensor no funcione.

Personas con trastornos de salud mental

- Lleve con usted los medicamentos en caso de evacuación. Haga una lista de sus medicamentos, dosis e información de contacto de la farmacia.
- Elabore una lista de sus proveedores médicos y su información de contacto.
- Póngase en contacto con su proveedor de salud mental.
- Sepa dónde obtener información de emergencia precisa y fidedigna.
- Lleve consigo objetos que le hagan sentir seguro, como un diario, material espiritual u otros artículos.
- Conéctese con los miembros de los grupos de apoyo a los que pertenezca.

Personas que reciben ayuda de cuidadores

- Hable con su cuidador sobre su plan de emergencia, incluyendo qué hacer en caso de catástrofe, cómo conectarse después del suceso inicial, su forma de comunicarse, sus necesidades médicas, sus niveles de independencia y lo que podría ser necesario si se ausenta de casa durante mucho tiempo.
- Hable con su cuidador sobre cómo responde usted a las situaciones de estrés y planifique cómo necesita comunicarse durante una emergencia.
- Anote lo que podría necesitar en una situación de albergue de emergencia y prepárese para ello con su cuidador. Si su cuidador no reside en el domicilio, es posible que no pueda localizarle en caso de emergencia, así que prepare un plan para localizarle durante incidentes y acontecimientos.
- Póngase en contacto con su compañía de cuidados, si procede, para comunicar su información actual durante una emergencia. Si recibe servicios de cuidados privados o públicos, pregúnteles sobre los planes para su atención en caso de emergencia.

Para cuidadores familiares

- Evalúe y comprenda las necesidades de su ser querido.
- Manténgase informado y suscríbase a los sistemas de alerta locales para recibir orientaciones de los organismos de gestión de emergencias.
- Asegúrese de tener en orden los documentos legales y financieros antes de que ocurra una catástrofe. Esto incluye un poder notarial, directivas avanzadas sobre atención de salud y acceso a información sobre cuentas financieras. Disponer de estos documentos puede facilitar la toma de decisiones en caso de emergencia.

Personas ciegas o con visión parcial

- Marque los suministros de emergencia en Braille o con letra grande.
- Guarde una lista de su información de emergencia en un formato electrónico al que pueda acceder en línea, en una unidad de memoria USB portátil o haga un archivo de audio y guárdelo en un lugar seguro.
- Conserve un bastón adicional, gafas o dispositivos de ampliación en su kit de suministros de emergencia, según sea necesario.
- Coloque luces de seguridad en cada habitación para iluminar las vías de circulación en caso de que falle el suministro eléctrico.

Personas con discapacidades sensoriales

- Mantenga un dispositivo de juego o una tableta cargada con películas o juegos.
- Lleve una pequeña tienda de campaña desplegable o una manta para crear un área con menos ruido, distracciones y privacidad en lugares concurridos.
- Empaque auriculares para minimizar el ruido.
- Mantenga un par de gafas oscuras para atenuar las luces brillantes e intermitentes.
- Incluya juguetes manipulables, accesorios masticables, pelotas antiestrés o burbujas.

Personas sin hogar

- Preste atención a la policía, los bomberos y las autoridades locales y determine los riesgos en su área.
- Identifique sus necesidades de transporte y cómo ponerse en contacto con un albergue local.
- Prepare una mochila con sus objetos indispensables en caso de evacuación.

Preparar una mochila de emergencias

Una mochila de emergencias debe incluir los artículos que necesitará en caso de recibir una orden de evacuación. Si prepara una mochila de emergencias antes de una emergencia, la tendrá lista siempre que ocurra un desastre.

Empacar con anticipación

- Incluya sus documentos importantes, incluidas copias de documentos de identidad y tarjetas de seguro.
- Traiga un mapa y una lista de contactos. En caso de que no le sea posible acceder a los mapas en su teléfono o dispositivo, necesitará su mapa marcado con las rutas de evacuación y la ubicación de los albergues.
- Incluya una lista de números de teléfono importantes, como los de su familia, amigos, cuidador y médicos?
- Si es posible, lleve dinero en efectivo (consiga dinero en billetes de 20, 10, 5 y 1).
- Haga una lista de:
  - Todos los medicamentos recetados que toman usted y los miembros de su familia.
  - Nombres y números de sus médicos y farmacias.
  - Otra información médica relevante.

Cosas que empacar al salir

- Llaves, cartera o bolso
- Teléfonos y cargadores
- Medicamentos (incluidas gafas de repuesto, prótesis dentales, etc.)
- Radio portátil
- Linternas
- Suministros de primeros auxilios
- Su computadora portátil o tablet
- Alimento para sus mascotas

Además de contar con los suministros básicos de supervivencia, un botiquín de emergencia debe contener artículos que satisfagan sus necesidades individuales en distintos tipos de catástrofes. Tenga en cuenta los artículos que utiliza a diario y cuáles puede necesitar añadir a su botiquín.

Construya un kit de supervivencia.

Si una catástrofe le obliga a permanecer en su casa, un kit de supervivencia puede ayudarle a cubrir sus necesidades durante una emergencia. Su kit de supervivencia debe incluir cosas que necesite cada día y que pueda reservar o almacenar en caso de emergencia.

Agua

Se necesita un galón de agua por persona al día. Compre agua en la tienda cada cierto tiempo para evitar grandes gastos iniciales. Conserve el agua en un lugar fresco y oscuro.

Alimentos no perecederos

Ya sabe lo que le gusta comer a su familia, así que abastézcase de esos alimentos. Piense en lo que podría comer si no hubiera electricidad y acumula reservas de alimentos poco a poco

Artículos importantes

- Aparte artículos como alimentos enlatados y comida que pueda guardar en la alacena para usted y sus mascotas o animales de servicio para comer durante emergencias.
- Abastézcase de luces portátiles, como linternas, y pilas de repuesto. Si no hay electricidad, ¡evite las velas! Suponen un riesgo de incendio y pueden ser extremadamente peligrosas si se ha producido una fuga de gas a causa de la catástrofe.
- Su compartimento de supervivencia es un buen lugar para guardar artículos de emergencia, como un botiquín de primeros auxilios o una radio a pilas.

Lista de control para estar preparado:

- ☐ ¿Ha identificado su lista de contactos y su red de apoyo?
- ☐ ¿Tiene una mochila de emergencia?
- ☐ ¿Mantiene de un kit de supervivencia?
- ☐ ¿Tiene artículos preparados para animales de asistencia o mascotas en caso de evacuación?
- ☐ ¿Tiene necesidades de transporte? ¿Cómo evacuaría?
- ☐ ¿Tiene su expediente médico a la mano? No olvide incluir su receta médica por si tiene que evacuar ràpidamente.

EXPEDIENTE MEDICO

Por favor, escriba toda la información de manera que el personal médico de emergencias pueda leerla fácilmente..

Formulario de información médica

Nombre _____ Fecha de Nacimiento _____ Hombre ☐ Mujer ☐

Ceguera ☐ Sordera ☐ Enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada ☐

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____ Teléfono _____

SSN (últimos cuatro dígitos) _____ Nº Medicare (cuatro últimos dígitos) _____ Otro seguro _____ Número de póliza _____

¿Posee una directriz de atención médica anticipada? Sí ☐ No ☐

¿Dispone de una "orden de no reanimación"? Sí ☐ No ☐

¿Se necesitan baterías de reserva/electricidad para los equipos médicos? Sí ☐ No ☐

¿Tiene un animal de asistencia que deba evacuar con usted? Sí ☐ No ☐

Contactos de emergencia

Nombre _____ Relación _____ Teléfono y correo electrónico _____

Nombre _____ Relación _____ Teléfono y correo electrónico _____

Información de mascota

Nombre y raza _____ Veterinario _____ Teléfono _____

Información Médica

Médico de cabecera _____ Teléfono _____

Hospital

Teléfono

Talla

Peso

Grupo sanguíneo

Presión arterial normal

Alergias a fármacos o alimentos

Indique las enfermedades que padece (p. ej., cardiopatía, diabetes, hipertensión, apoplejía)

Cirugías (tipo y fecha)

¿Dónde guarda sus medicamentos?

Para ayudarme a calmarme durante una emergencia:

¿Usted?

¿Usa dentadura postiza? Sí ☐ No ☐

¿Usa lentes de contacto? Sí ☐ No ☐

¿Usa anteojos? Sí ☐ No ☐

¿Usa aparato auditivo? Sí ☐ No ☐

¿Requiere de oxígeno? Sí ☐ No ☐

¿Usa una silla de ruedas? Sí ☐ No ☐

Medicamentos (con receta, de venta libre, vitaminas, suplementos a base de plantas)

Nombre	Dosis/frecuencia	Objetivo

Adjunte una lista completa de medicamentos si son más de cuatro.