



DISCAPACIDAD Y PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS

En situaciones de emergencia, es importante tener un plan para mantener a todos a salvo. Al estar preparado e informado, puede responder de manera efectiva. Aquí encontrará información, consejos y recursos adaptados a las necesidades de las personas con discapacidades.

CONSEJOS RÁPIDOS

- Cree un plan de emergencia: elabore un plan personalizado que tenga en cuenta sus necesidades específicas. Incluya información de contacto importante, detalles médicos y los suministros necesarios.
- Prepare un kit de emergencia: prepare un kit con suministros esenciales como medicamentos, equipo médico, alimentos no perecederos, agua, una linterna, baterías y un dispositivo de comunicación.
- Manténgase informado: manténgase actualizado sobre alertas de emergencias locales, pronósticos meteorológicos y avisos de evacuación. Regístrese para recibir notificaciones y tenga a mano una radio de baterías.
- Establezca un plan de comunicación: desarrolle un plan de comunicación con cuidadores, familiares y amigos. Mantenga una lista de contactos de emergencia fácilmente accesible.
- Practique simulacros de evacuación: practique evacuaciones con los cuidadores de forma regular. Familiarícese con las rutas, las salidas y los equipos como sillas de ruedas o andadores.

CONSEJOS SOBRE DISCAPACIDAD Y PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS

GENERALES

- Lleve una pulsera o collar de identificación médica si es necesario.
- Disponga de medicamentos y equipo esencial de reserva. Empaque baterías adicionales.
- Tenga una lista de contactos de emergencia.

- Disponga de múltiples formas de comunicarse con las personas que puedan ayudarle, como lápiz y papel, carteles con frases o imágenes, silbato de emergencia, banderas o luces.
- Si depende de tratamientos médicos de soporte vital, esté al tanto de varios centros que puedan ayudarle si en su lugar habitual no pueden hacerlo.

INCENDIOS

- Instale alarmas de humo y extintores de incendios que estén accesibles.
- Elabore un plan de escape en caso de incendio y compártalo con los cuidadores y familiares.
- Practique el desplazamiento al ras del suelo para salir de habitaciones que se llenen de humo.

TERREMOTOS

- Asegure los objetos pesados que podrían causar daños o bloquear las salidas si fueran a caerse.
- Identifique lugares seguros para refugiarse y agarrarse.
- Tenga suministros de emergencia cerca de su cama, incluido un teléfono.

TORNADOS

- Busque un refugio seguro alejado de las ventanas.
- Manténgase informado sobre las advertencias de tornados. Considere comprar una radio para todo tipo de riesgos que pueda notificarle con funciones visuales y táctiles, como vibraciones y lecturas de texto de alertas, si tiene discapacidades auditivas.

INUNDACIONES

- Conozca las zonas propensas a inundaciones y proceda a la evacuación si es necesario.
- Guarde los documentos importantes en recipientes impermeables.
- Considere usar rampas portátiles para sillas de ruedas.
- Cargue sus dispositivos en caso de que no haya electricidad o que tenga que alejarse de una fuente de alimentación.

EVACUACIONES

- Planifique varias rutas de evacuación. Algunas pueden no estar disponibles.
- Si se encuentra en un edificio de apartamentos, una oficina o incluso en su casa, piense en cómo podrá salir del edificio. Tenga en cuenta que el suministro de electricidad podría interrumpirse y los ascensores podrían no estar disponibles.
- Guarde suministros y documentos en una “bolsa de emergencia” accesible para poder salir de inmediato. Recuerde incluir la documentación necesaria para su animal de servicio, de modo que pueda llevarse al animal consigo si utiliza un refugio público de emergencia.
- Notifique a las autoridades locales sobre sus necesidades específicas.