SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

Mi seguridad personal en caso de EMERGENCIA

SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

ELABORA TU PROPIO PLAN

Esta hoja de trabajo y el imán te ayudarán a elaborar tu plan y te asistirán en caso de emergencia.

Te ayudará a pensar en:

- ❑ Personas importantes a quien llamar.
- ❑ Cómo sentirte seguro en tu casa.
- ❑ Un lugar seguro para ir.

Completa todas las páginas de la hoja de trabajo. Guárdala en tu kit de emergencia.

El imán te mostrará información importante sobre ti. Complétalo al utilizar información de tu hoja de trabajo. Puedes usar un bolígrafo o marcador. Ponlo en tu refrigerador.

Que alguien te ayude a:

- ❑ Recolectar toda la información que necesitas.
- ❑ Armar tu kit de emergencia
- ❑ Completar la hoja de trabajo.
- ❑ Completar tu imán

Departamento de Servicios de Desarrollo
Comisión de asesoramiento al consumidor, 2010

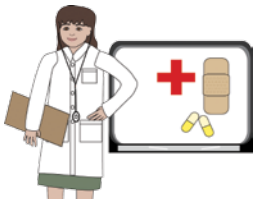
©2010 Departamento de Servicios de Desarrollo

En general, este folleto es considerado de dominio público. Puede ser distribuido o puede ser copiado como permitido por la ley; sin embargo, no puede ser alterado en ninguna manera.

Para el Seguro adicional de Sentimiento, Está a salvo materias disponibles para la descarga

Oficina de Derechos Humanos y Servicios de Apoyo
1600 9th Street, Room 240 Sacramento, CA 95814
916-654-1888
O descarga las copias en PDF en
Http://www.dds.ca.gov/ConsumerCorner/Publications.cfm

Desarrollado por:
The Board Resource Center, Inc.
Mark@brcenter.org http://brcenter.org/



SEGURIDAD PERSONAL

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE MI

INFORMACIÓN PERSONAL:

Mi nombre _____

Seguro de salud _____
NÚMERO DE LA TARJETA

INFORMACIÓN SOBRE SALUD /MÉDICA:

Mis medicinas _____

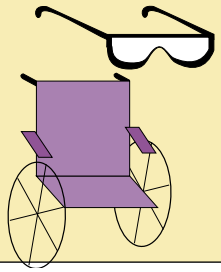
_____

Mi médico _____

Información sobre mi discapacidad _____

_____

ELEMENTOS IMPORTANTES QUE UTILIZO:



- ❑ Anteojos
- ❑ Audífonos
- ❑ Silla de ruedas
- ❑ Andador
- ❑ Animal de servicio
- ❑ Otros _____

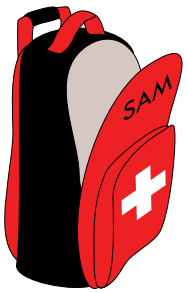
COMUNICACIÓN:

Mi forma de hablar _____

La mejor manera de hablarme _____

La mejor manera de ayudarme _____

Cómo reacciono ante el estrés _____

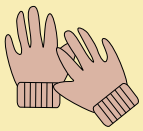


SEGURO EN CASA

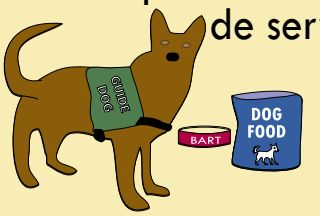
PREPARÁNDOSE PARA ESTAR SEGURO EN CASA

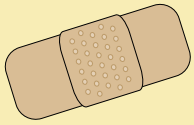
KIT DE EMERGENCIA:

- ❑ Agua
- ❑ Comido
- ❑ Ropa adicional
- ❑ Abrigo
- ❑ Guantes

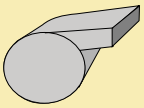


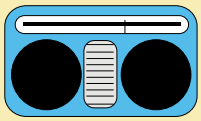
- ❑ Provisiones para animales de servicio
- ❑ Medicinas
- ❑ Primeros auxilios

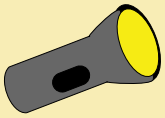


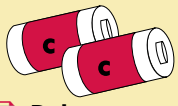


- ❑ Silbato
- ❑ Bolsas para basura
- ❑ Radio
- ❑ Linterna
- ❑ Pilas



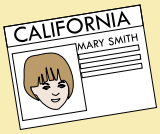




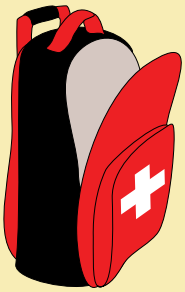


- ❑ Hoja de trabajo
- ❑ Dinero
- ❑ Copia de la Tarjeta del seguro y de identificación

Guárdalo en una bolsa con cierre

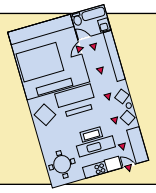


RECUERDA:

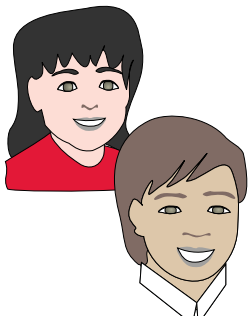


- ❑ Incluye tu nombre en el frente de tu kit.
- ❑ Guárdalo en un sitio fácil de encontrar.
- ❑ Avisa a la gente importante dónde está.
- ❑ Chequea el kit a menudo.

BUENAS IDEAS SOBRE CÓMO SENTIRSE SEGURO EN CASA:



- ❑ Deja libres los pasillos para entrar y salir fácilmente.
- ❑ Mantén las ventanas y las puertas libres.



GENTE QUE SE PREOCUPA

GENTE IMPORTANTE EN CASO DE EMERGENCIA

ALGUIEN QUE VIVE CERCA:

Vecino _____ # _____

Encargado de edificio _____ # _____

Familiar/Amigo _____ # _____

OTROS CONTACTOS IMPORTANTES:

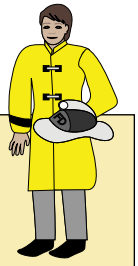
Personal de apoyo _____ # _____

Programa _____ # _____

Centro regional _____ # _____

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

A QUIÉN LLAMAR PARA INFORMACIÓN DE EMERGENCIA

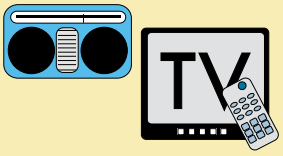


911

Oficina del servicio de emergencias _____

Bomberos # _____ Policía # _____

DÓNDE OBTENER INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD EN CASO DE EMERGENCIA:

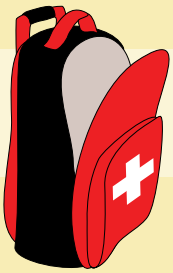


Emisora de radio _____

Canal de TV _____

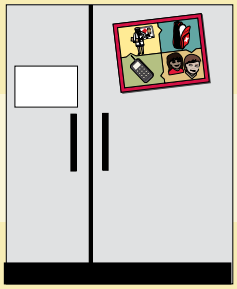
CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD

BUENAS IDEAS PARA ESTAR SEGURO

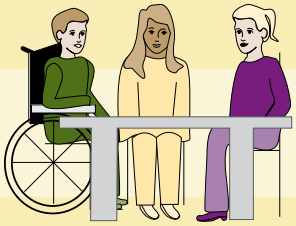


Mi kit está listo.

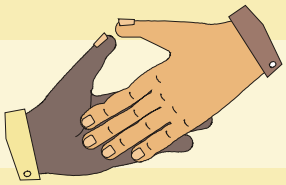
Mi hoja de trabajo está terminada y adentro de mi kit.



Mi imán está terminado y en mi refrigerador.



Practiqué cómo explicarle a la gente mis necesidades personales.



Les dije a las personas importantes que dependo de ellos.

Consulté cómo mantener mi seguridad en el trabajo en caso de emergencia.

Sentirse Seguro, Estar Seguro = Estar Preparado