

Preparándose para una Emergencia

Esta hoja de consejos acompaña a la presentación "Preparación para una emergencia".

Sobre emergencias

Las emergencias pueden ocurrir de muchas maneras. Los californianos podrían enfrentar emergencias como terremotos, sequías e incendios forestales / humo severo.

Las emergencias ambientales incluyen:

- Sequía
- Terremoto
- Inundación
- Incendio forestal / Humo severo
- Ola de calor
- Vientos Fuertes / Cortes de energía
- Deslizamientos de tierra
- Tsunamis
- Tormentas de invierno, como tormentas de nieve



Las emergencias no ambientales incluyen:

- Actos de Terrorismo
- Incendios domésticos
- Pandemia / Epidemia



Las emergencias pueden pasar en cualquier momento; Cualquiera podría ser vulnerable. Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo (IDD) pueden estar en mayor riesgo. Requieren planes específicos para satisfacer sus necesidades con el fin de prepararse para una emergencia.

Los fundamentos de la preparación para emergencias

Hay pasos básicos que usted y las personas que apoya pueden seguir para prepararse para cualquier emergencia. Para cada paso, trabajar con las personas que apoya ayudará a todos a sentirse más en control en caso de una emergencia.

1. Acérquese a la Comunidad

Visite a su departamento de policía y bomberos local con las personas que apoya y preséntese siempre que sea posible. También puede comunicarse con lugares de culto o parques y departamentos de recreación, que pueden tener puntos de evacuación y consejos locales.

- Encuentre el número de teléfono del departamento de bomberos local aquí: <https://www.firedepartment.net/directory/california>
- Encuentre el número de teléfono del departamento de policía local aquí: <https://policelocator.com/ca/>



2. Prepare un kit de suministros de emergencia

Trabaje con cada individuo que apoye para preparar un

Kit de suministro con artículos de **primera necesidad y confort**.

Primera Necesidad incluye:

- Comida y agua
- Electrónicos con batería y linterna
- Información importante
- Kit de primeros auxilios
- También ... dinero extra, cobija de emergencia o herramienta multipropósito



Es posible que cada persona que apoye desee incluir un elemento de confort, como un libro o juego favorito. Estos artículos pueden ser importantes para el bienestar mental de la persona durante una emergencia.

3. Haga un plan de evacuación de emergencia

Trabaje con las personas que apoya y sus equipos de apoyo para crear un plan que satisfaga sus necesidades.

Cada plan puede incluir:

- Información de contacto de familiares o amigos cercanos, médicos y departamentos de policía y bomberos locales.
- Un mapa de la casa de la persona.
- Una lista de verificación de equipos, medicamentos y otros artículos.



4. Practicar, practicar, practicar

Para planificar un evento de emergencia, la mejor manera de estar preparado es practicar. Además, verifique y reponga su kit de suministros de emergencia cada seis meses:

- Reemplazando los alimentos vencidos en su kit de suministros de emergencia
- Comprobando la ropa y artículos como baterías
- Reemplazando medicamentos vencidos en su botiquín de primeros auxilios

Otras formas de prepararse

- Manténgase informado sabiendo qué tipos de emergencias son probables en su área
- Aprenda RCP a través de una clase comunitaria local
- [Descargue una aplicación móvil de la Cruz Roja Americana](#)
- Si la persona que usted apoya tiene mascotas, planifique lo que necesitaría en caso de emergencia.



Otros recursos para mirar

- Cruz Roja Americana: www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html
- Ready.gov: www.ready.gov/
- CDC Discapacidad y preparación para emergencias: www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html
- El Departamento de Seguridad Nacional: www.ready.gov/disability