

## 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](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html)
- Ready.gov: [www.ready.gov/](http://www.ready.gov/)
- CDC Discapacidad y preparación para emergencias: [www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html)
- El Departamento de Seguridad Nacional: [www.ready.gov/disability](http://www.ready.gov/disability)