

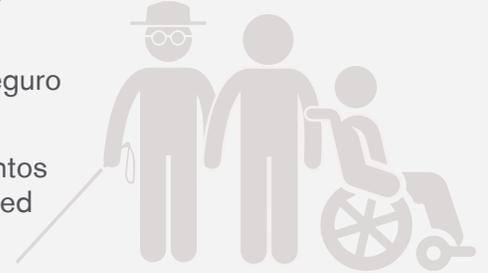
Personas con acceso y necesidades funcionales- Planificar con un equipo

Los desastres afectan a todos. Cada uno de nosotros debe tener un plan basado en nuestras propias necesidades.

Todos podemos beneficiarnos de trabajar con un grupo de personas para identificar y planificar nuestras necesidades. La planificación del equipo es aún más importante para las personas que pueden necesitar más ayuda. Esto incluye a los adultos mayores, las personas con discapacidades o aquellos con recursos limitados.

Piense en su situación personal. Planifique con un equipo para mantenerse seguro ante un desastre.

Es más importante que nunca estar preparados. La crisis climática causa eventos climáticos más frecuentes y extremos. Prepararse ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos.



Entienda sus riesgos ante un desastre

- Conozca los desastres que pueden ocurrir en su comunidad.
- Averigüe cómo su comunidad planea responder y comunicarse. Regístrese para recibir alertas locales.
- Descargue la aplicación de emergencias “Emergencia - Cruz Roja Americana” para mantenerse alerta y saber cómo estar preparado.



Evalúe sus necesidades

- Considere los desastres que son probables y cómo podrían afectarle. Piense en lo que puede hacer por su cuenta y con lo que necesitará ayuda. Imagínese en estas situaciones:
 - Su casa puede estar dañada.
 - Es posible que no tenga energía para sus dispositivos médicos, ascensores, cocinar o mantener fríos los alimentos y medicamentos.
 - Es posible que su casa no tenga calefacción ni aire acondicionado.
 - Es posible que no tenga agua potable para beber, cocinar y limpiar.
 - Las tiendas, farmacias y centros de atención médica pueden cerrar, o es posible que no pueda llegar a ellos.
 - Es posible que los cuidadores no puedan llegar a usted. Es posible que no haya entregas de medicamentos y suministros.
 - Algunos desastres pueden afectar condiciones de salud específicas. Por ejemplo, el humo de los incendios forestales puede aumentar los problemas respiratorios.



Forme un equipo de apoyo

- Según sus necesidades, es posible que necesite a otros que lo ayuden durante un desastre. Este es su “equipo” de apoyo.
 - Considere incluir a miembros de la familia, vecinos, amigos, proveedores de atención médica, colegas y un contacto fuera de la ciudad.
- Planifique con anticipación con cada miembro de su equipo y creen un plan juntos.
 - Cree una lista de contactos para los miembros de su equipo.
 - Hable sobre sus necesidades médicas, físicas, cognitivas y de salud mental. ¿Cómo pueden afectarle durante un desastre?
 - Escriba cómo cada persona puede ayudarle y cualquier información que necesite. Este será su “plan”. Asegúrese de que cada miembro de su equipo tenga una copia y manténgala actualizada.
 - Las situaciones cambian durante un desastre. Haga que los planes sean flexibles e incluya copias de seguridad.



Elabore planes para mantenerse seguro

Según la emergencia, es posible que necesite refugiarse en casa, refugiarse cerca o evacuar.

Evacuar: - Si su casa no será segura o si no podrá obtener los servicios que necesita, planifique evacuar mucho antes de que ocurra el desastre.

- Piense a dónde irá y cómo llegará a ese lugar. Planifique la ayuda que pueda necesitar y qué llevar con usted. Si tiene mascotas o animales de asistencia, planea llevarlos con usted a un lugar donde puedan permanecer seguros.
- Si planea ir a un refugio para desastres, sepa qué esperar. Visite redcross.org/shelter para obtener más información sobre los refugios de la Cruz Roja Americana.

Quedarse en casa - Si decide que será seguro quedarse en casa, planifique cómo satisfará las necesidades que haya identificado.

Refugio cercano - Para desastres sin previo aviso, identifique refugios seguros cerca de lugares que frecuenta.



Planifique mantenerse conectado

- Preste atención a las pautas de los funcionarios locales.
- Regístrese para recibir alertas de emergencia locales.
- Mantenga copias de su lista de contactos del equipo y sepa cómo enviar mensajes de texto y configurar textos de grupo. Los mensajes de texto pueden funcionar cuando no se pueden realizar llamadas telefónicas.
- Tenga una radio a batería.
- Continúe vigilando la situación. Las condiciones y las pautas pueden cambiar.



Reúna suministros de emergencia

Reúna alimentos, agua, medicinas, ropa de temporada y artículos personales. Organizar los suministros en kits:

- **Kit de salida:** al menos tres días de suministros esenciales si debe irse de inmediato. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos médicos y electrónicos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- **Kit para quedarse en casa:** al menos dos semanas de suministros.
- **Suministros Médicos** - Planifique con su médico para su salud y necesidades médicas.
 - Solicite un suministro de respaldo de al menos un mes de medicamentos, dispositivos de asistencia y suministros médicos.
 - Los desastres pueden ser estresantes. Converse sobre los posibles cambios en los medicamentos y otras necesidades médicas
- Si tiene mascotas o animales de asistencia incluya sus suministros necesarios.
- Para obtener una lista de más artículos que deben estar en sus kits visite redcross.org/kit



Documentos clave para la respuesta y la recuperación

Organice los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Estos son importantes para el apoyo durante y después de un desastre. Guarde una copia en papel en sus kits de emergencia en caso de un corte de energía. Asegúrese de que alguien en su equipo tenga una copia también.

Personas con necesidades funcionales y de acceso

Incluir contactos y registros para:

- **Hogar:** Información de contacto e identificación de los miembros del hogar. Incluya información de contacto de su equipo de apoyo.
- **Proveedores médicos y de atención médica:** Información de contacto de proveedores y registros de seguros, condiciones, recetas y dispositivos médicos.
- **Financiero y Legal:** Información de contacto para sus ingresos, facturas, seguros y mantenimiento del hogar. Registros de propiedad, cuentas bancarias y de inversión, alquileres, abogados, testamentos.
- **Mascotas y animales de asistencia:** Contactos de veterinarios y proveedores, registros médicos y documentos de registro.

Para obtener una lista completa, descargue y trabaje con su equipo para completar el Kit de primeros auxilios financieros de emergencia (EFFAK) en [https:// community.fema.gov/EFFAK](https://community.fema.gov/EFFAK)



Cuídese

- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente.
- Trabaje con su equipo de apoyo y siga las prácticas básicas de seguridad:
 - Si evacuó, no vuelva a su hogar hasta que los funcionarios digan que es seguro.
 - Busque ayuda de expertos para inspeccionar edificios dañados antes de entrar.
 - Evite los alimentos y el agua inseguros. Si está en duda, tírelo.
 - Use ropa protectora y no trabaje solo en la eliminación de escombros.
 - Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. Utilice solamente gasolina, propano, gas natural o carbón fuera y lejos de las ventanas.
- Trabaje con fuentes confiables Proteja su información personal y financiera. Los ladrones de identidad y otros estafadores atacan a las personas después de un desastre.
- Si tiene algún impacto en la salud relacionado con el desastre, consulte con su médico.
- Es normal tener estrés o ansiedad luego de un desastre. Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

Prepárese ante desastres.

Para obtener más información, visite redcross.org/prepare

Descargue la Aplicación de Emergencias

