

# Preparándose para emergencias

## Lista de verificación para personas con enfermedades neuromusculares

Para los millones de norteamericanos con de movilidad limitada, las emergencias como incendios e inundaciones constituyen un reto especial. Su protección y la de su familia cuando sucede un desastre requieren planificar por adelantado. Esta lista de verificación le

ayudará con los primeros pasos. Hable sobre estas ideas con su familia, sus amigos o un asistente de cuidados personales, y prepare un plan de emergencia. Coloque el plan donde todos puedan verlo.

### Lista de verificación para emergencias

#### Haga preguntas

Llame a su oficina local de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias o su sucursal de la Cruz Roja Norteamericana.

- Pregunte qué clase de desastres podrían ocurrir en su área y cómo prepararse para cada uno.
- Pregunte cómo le avisarían en caso de una emergencia.
- Pregunte acerca de ayuda especial que podría estar disponible para usted en una emergencia. Muchas comunidades piden que las personas con discapacidades se registren, generalmente con el departamento de bomberos o la oficina local para el manejo de emergencias, de manera que pueda procurarse rápidamente la ayuda necesaria en una emergencia.
- Pregunte a su supervisor acerca de planes de emergencia en su lugar de trabajo.
- Pregunte a los maestros y cuidadores de sus hijos acerca de planes de emergencia para escuelas y guarderías infantiles.
- Si actualmente utiliza un asistente de cuidados personales obtenido por conducto de una agencia, pregunte si la agencia tiene disposiciones especiales para emergencias (por ejemplo, suministro de servicios en otra ubicación si se ordenara una evacuación).

#### Elabore un plan

Reúname con los integrantes de su grupo familiar o con su asistente de cuidados personales. Hable sobre los peligros de incendio, clima severo, terremotos y otras emergencias que pudieran ocurrir en su comunidad.

- Determine qué necesitará hacer para cada tipo de emergencia. Por ejemplo, la mayoría de las personas se dirigen hacia el sótano cuando hay un aviso de tornado, pero la mayoría de sótanos no son accesibles en silla de ruedas. Determine anticipadamente cuáles serían sus alternativas de refugio y cómo llegar a ellas.
- Vea Quest Magazine Online ([quest.mda.org](http://quest.mda.org)) y busque artículos relacionados sobre la preparación para emergencias (artículos son solamente disponibles en inglés). (Para más asistencia o copias de artículos, llame su oficina local de MDA al 800-572-1717.)

- Coloque los números telefónicos de emergencia cerca de los teléfonos y enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar para pedir ayuda.
- Aprenda qué hacer en caso de apagones y lesiones personales. Aprenda a conectar o encender un suministro alternativo de electricidad para equipo médico esencial.
- Si usted o alguien en su hogar utiliza una silla de ruedas, prepare más de una salida de su casa para acceso en silla de ruedas, en caso que la salida principal resulte bloqueada en un desastre.
- Enseñe a los que pudieran ayudarlo en una emergencia a operar el equipo necesario.
- Haga arreglos para que un amigo o un vecino pasen a verlo en una emergencia.
- Aprenda a desconectar el agua, el gas y la electricidad en las válvulas o interruptores principales.
- Planifique y practique cómo escapar de su casa en una emergencia.
- Considere conseguir un sistema de alerta médica que le permita llamar pidiendo ayuda si se encuentra inmovilizado en una emergencia.
- Si vive en un apartamento, pida a la gerencia que identifique y marque las salidas accesibles.
- Conozca las rutas de evacuación de su comunidad.
- Obtenga un radio de baterías para información de emergencia.
- Escoja un amigo o pariente local y otro fuera del estado a quien sus parientes puedan llamar si se encuentran separados por un desastre.
- Escoja dos lugares de reunión:
  1. Uno cerca de su casa en caso de incendio.
  2. Uno fuera de su vecindario en caso de no poder regresar a su casa después de un desastre.
- Mantenga los documentos personales de la familia en un recipiente a prueba de agua y de incendio.

#### Prepare un paquete de suministros para desastres

Reúne los suministros que pudiera necesitar en una evacuación. Almacénelos en contenedores fáciles de acarrear como una mochila o una bolsa de lona. Incluya:

- Un radio de baterías, una linterna y una buena cantidad de baterías adicionales
  - Un botiquín de primeros auxilios, medicamentos por receta y un par extra de anteojos
  - Un suministro de agua (un galón por persona por día). Almacene el agua en recipientes sellados, irrompibles. Identifique la fecha de almacenaje y reemplácelos cada seis meses
  - Un suministro de alimentos no perecederos y un abridor de latas no eléctrico, más cualquier alimento especial que usted requiera
  - Si tiene un bebé, incluya pañales extra y otros artículos de cuidado infantil
  - Baterías extra para silla de ruedas, oxígeno, medicamentos, catéteres, comida para perros guía o de servicio, y cualquier otro equipo especial que pudiera necesitar
  - Un cambio de ropa, impermeable, paraguas y buenos zapatos
  - Mantas o bolsas de dormir
  - Una lista de los médicos de la familia y el pariente o amigo a quien se debe notificar si usted se encuentra lesionado
  - Una lista de los modelos y números de serie de dispositivos médicos como marcapasos
  - Un juego extra de llaves de automóvil
- Además ...
- Almacene equipo de respaldo, como una silla de ruedas manual, en la casa de un vecino, la escuela o su lugar de trabajo

## Búsqueda de peligros en la casa

En un desastre, cualquier cosa que pueda moverse, caerse, quebrarse o iniciar un incendio es un peligro potencial.

- Repare todo el alambrado eléctrico defectuoso. Huela buscando conexiones de gas con fugas. Si huele a gas, desconecte el gas y llame a un profesional para repararlo.
- Mantenga el interruptor de desconexión del equipo de oxígeno cerca de su cama o silla, para poder alcanzarlo rápidamente si hay un incendio.
- Asegure firmemente las repisas en la pared. Coloque los objetos grandes y pesados en las repisas inferiores o en el suelo.
- Cuelgue los cuadros y espejos lejos de las camas. Fije los cuadros o espejos grandes a la pared con pernos.
- Asegure el calentador de agua atándolo contra una pared cercana.
- Repare las grietas en los techos o en los cimientos. Refuerce las lámparas de techo.
- Almacene los herbicidas, pesticidas y productos inflamables lejos de las fuentes de calor.
- Vea que un profesional limpie y repare las chimeneas, tubos de chimenea, conductos de ventilación y respiraderos de gas.

## Si necesita evacuar

- Escuche un radio de baterías para la ubicación de refugios de emergencia. Conozca de antemano la ubicación de refugios con acceso en silla de ruedas. Siga las instrucciones de las autoridades locales.
- Use ropa apropiada y zapatos buenos.

Lleve su Paquete de Suministros para Desastres.

Eche llave a su casa.

Utilice las rutas de viaje especificadas o la ayuda especial proporcionada por las autoridades locales.

### Si está seguro que le da tiempo ...

Desconecte el agua, gas y electricidad si le instruyen hacerlo.

Avíseles a otras personas cuándo se fue y a dónde va.

Haga arreglos para los animales domésticos. Los animales que no sean animales de servicio podrían no ser permitidos en los refugios.

## Prepare un paquete para el automóvil

### Incluya:

- Radio de baterías, linterna, baterías extra y mapas
- Una manta y el botiquín de primeros auxilios
- Pala
- Juego de reparación de llantas, cables para baterías, bomba de aire y luces de señales

Extinguidor de incendios (5 lbs., tipo A-B-C)

Agua embotellada y alimentos no perecederos como barras de granola, pasas y galletas

## Seguridad contra incendios

Planifique dos rutas de escape desde cada habitación. Si no puede utilizar las escaleras, haga arreglos especiales por anticipado para tener ayuda. Nunca use los elevadores.

Instale detectores de humo. Limpie y pruebe los detectores de humo una vez al mes. Cambie las baterías por lo menos una vez al año.

Considere la instalación de rociadores domésticos.

Si hay un incendio, no trate de combatir el fuego. Salga rápidamente. No se detenga por animales domésticos o pertenencias. Llame a los bomberos una vez se encuentre afuera. Nunca regrese a un edificio en llamas.

Sienta la pared inferior de la puerta con la palma de su mano. Si está caliente, encuentre otra forma de salir.

*Esta publicación fue preparada originalmente con la ayuda de la Cruz Roja Norteamericana y la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.*

Su contacto local de servicios médicos de emergencia es:

©2010, MDA P-527S 12/10



# Plan de emergencia

## Números de teléfonos celulares de parientes

Padre \_\_\_\_\_ Madre \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

## Contacto afuera del estado

Nombre \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Teléfono (Día) \_\_\_\_\_ (Noche) \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_

## Contacto local

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono (Día) \_\_\_\_\_ (Noche) \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_

## Pariente más cercano

Nombre \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Teléfono (Día) \_\_\_\_\_ (Noche) \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_

## Números de trabajo de parientes

Padre \_\_\_\_\_ Madre \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

## Números de teléfonos de emergencia

*En una emergencia de peligro mortal, llame al 911 o al número del sistema local de servicios médicos de emergencia.*

Depto. de Policía \_\_\_\_\_

Depto. de Bomberos \_\_\_\_\_

Hospital \_\_\_\_\_

## Médicos familiares

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Lugares de reunion

1. Inmediatamente afuera de su casa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Lejos del vecindario, en caso que no pueda volver a casa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Ruta que debe intentarse primero \_\_\_\_\_

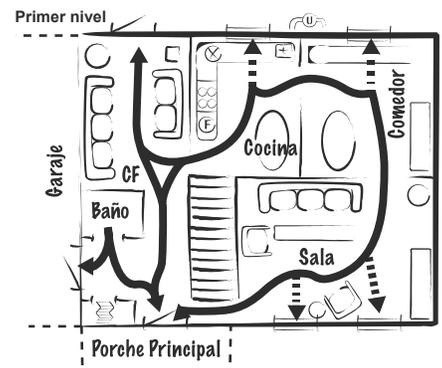
# Plan de evacuación

En un incendio u otra emergencia, podría necesitarse una evacuación a corto plazo. Esté preparado para salir rápidamente.

Desarrolle un plan de evacuación dibujando un plano de su residencia. Indique la ubicación de puertas, ventanas, escaleras, muebles de gran tamaño y los suministros de emergencia (Paquete de Suministros para Desastres), extinguidores de incendio, detectores de humo, escaleras plegadizas, botiquines de primeros auxilios y lugares de desconexión de servicios públicos. Indique por lo menos dos rutas de salidas desde cada habitación y marque un lugar afuera de la casa en donde los miembros del grupo familiar y/o su asistente de cuidados personales puedan reunirse en caso de incendio. Si usted o alguien en su hogar utiliza una silla de ruedas, prepare más de una salida de su casa para acceso en silla de ruedas, en caso que la salida principal resulte bloqueada en un desastre.

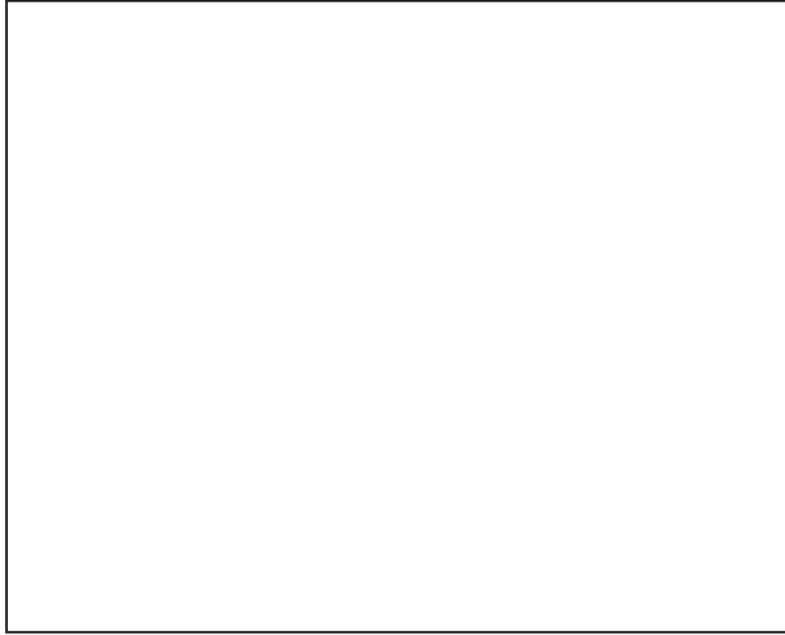
Incluya lugares importantes en el exterior, como garajes, patios, escaleras, elevadores, caminos de entrada y porches. Si su casa tiene más de dos niveles, utilice una hoja de papel adicional. Practique simulacros de evacuación de emergencia por lo menos dos veces al año.

## Ejemplo:

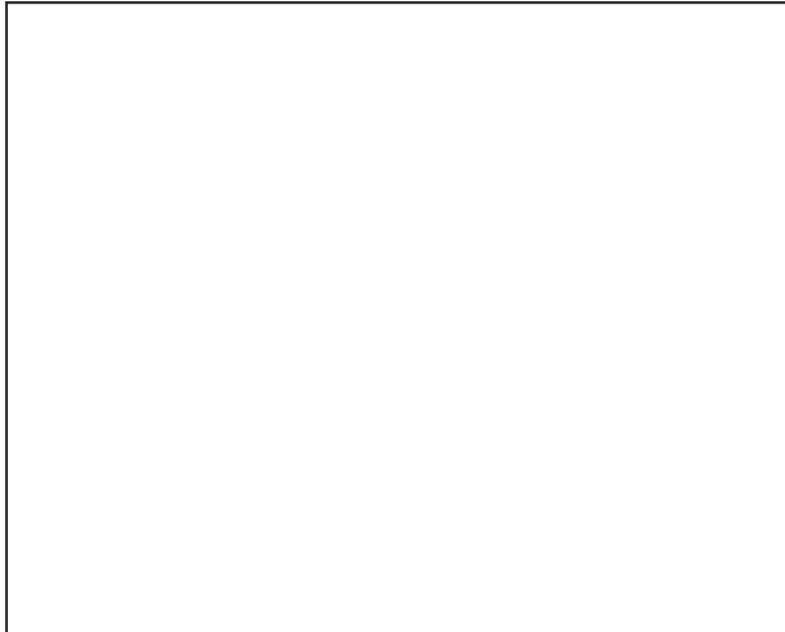


# Plano de piso

Primer nivel



Segundo nivel



 Ruta de salida normal

 Ruta de salida de emergencia

 Extintor de incendios

 Detectores de humo

 Paquete de suministros para desastres

 Puertas

 Escalera plegadiza

 Lugar de reunión (afuera)

 Escaleras

 Desconexión de servicio Público

 Ventanas

 Botiquín de primeros auxilios