

ARE YOU READY?



Consejos de preparación para personas con discapacidades



Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Y, si bien puede recibir ayuda de las autoridades de respuestas ante emergencias, esta puede demorarse.

Por eso, es fundamental que todos tomen medidas para estar protegidos y para asegurarse de que pueden mantenerse sanos y a salvo si la ayuda se demora. Si padece una discapacidad, hay algunos consejos adicionales que debe tener en cuenta para estar preparado.

Conceptos básicos

La información es un buen punto de partida para prepararse. ¿Qué tipo de desastres pueden presentarse en su comunidad? ¿Vive en un área propensa a tornados o inundaciones? Conocer qué puede pasar le ayudará a crear un plan eficaz. Por ejemplo, ¿cómo evacuar en una comunidad con riesgo de huracanes? En la zona, ¿hay refugios que se amoldan a sus necesidades?

La comunicación es imprescindible para la preparación. Hable con amigos, familiares o personas de su red de apoyo sobre los problemas que pueden presentarse en una emergencia. Hable sobre si necesitará ayuda y cómo se comunicarán con usted.

Además, puede resultarle difícil escuchar, ver o entender las advertencias de las autoridades. Por lo tanto, tome medidas ahora para saber qué hacer. Por ejemplo, si tiene una discapacidad visual, asegúrese de tener un radio a baterías. Si tiene una discapacidad auditiva, averigüe si los sistemas de emergencia locales pueden interactuar con TTY o con servicios de relevo basados en Internet.

Hable sobre aspectos específicos y anote un plan. Considere la posibilidad de darles una llave de su casa a quienes puedan ayudarlo. Asimismo, muéstrelas cómo usar todos los equipos asistenciales. Anote instrucciones detalladas para ellos. Asegúrese de que conozcan y se sientan cómodos con su animal de servicio.



Photo courtesy iStockphoto— reality bytes

Aspectos específicos

Tener un plan de preparación significa tener una reserva para casos de emergencia.

Su reserva debe incluir algunos artículos básicos:

- Suministro de agua y alimentos no perecederos para tres días
- Suministros de alimentos y agua para sus mascotas y animales de servicio
- Una linterna
- Baterías adicionales
- Un abrelatas manual
- Un botiquín de primeros auxilios



Photo courtesy iStockphoto—Katy Long

Es conveniente preparar un kit portátil que pueda llevar con usted si debe evacuar.

Ahora, piense en el impacto que podría tener un corte de electricidad en sus actividades diarias y si debería comprar un generador. Pero asegúrese de hablar con la empresa de servicios públicos primero. A veces, es ilegal conectar un generador a la instalación eléctrica de la casa. También puede preguntar si la empresa de servicios públicos ofrece reconexiones prioritarias para personas con discapacidades.

Pídale a su médico un suministro adicional de sus medicamentos para su reserva. Es conveniente que tenga con usted medicamentos, al menos, para toda una semana, en todo momento. Asimismo, asegúrese de que sus contactos de emergencia tengan la información de contacto de sus médicos, sepan los medicamentos que toma y cuándo debe tomarlos. Coloque copias de sus registros médicos en su kit de emergencias portátil.

Otros artículos que debe considerar incluir en su reserva para emergencias son los siguientes:



Photo courtesy iStockphoto—Ron Bailey

- Un kit de parches para neumáticos si usa una silla de ruedas, o una batería adicional si usa una silla de ruedas o un monopatín eléctricos.
- Baterías adicionales para sus audífonos.
- Un bastón adicional.
- Un reloj braille o parlante con baterías adicionales.
- Gafas adicionales.
- Lápices y papel, especialmente si tiene dificultades auditivas.
- Instrucciones detalladas para saber qué debe hacer ante una emergencia, especialmente si tiene una discapacidad cognitiva.

Considere comunicarse con las autoridades locales para que sepan cómo ayudarlo. Muchas agencias de respuesta ante emergencias locales ofrecen servicios especiales para residentes con discapacidades, pero debe estar registrado oficialmente.

¡Practique!

La práctica hace la diferencia.

Programe sesiones de práctica en las que participe usted y las personas de su red de apoyo. Elija diferentes escenarios de emergencia y evalúe en cuáles podría mejorar. ¡No olvide celebrar sus éxitos!

Además, recuerde controlar su reserva y actualizarla con regularidad para cambiar los alimentos y medicamentos vencidos.



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org