Plan Familiar de Preparación en caso de Emergencia:

Manual para personas con necesidades funcionales

Nombre de la familia: _____

Número telefónico del hogar: _____

Fecha en que se llenó: _____ Fecha de la próxima revisión: _____

Asegúrese de revisar este plan cada 6 meses y actualícelo.

Este plan debe ser compartido con familiares, personas encargadas de dar cuidado, trabajadores de atención médica en el hogar, y vecinos.

Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health

Necesidades Funcionales
Preparación en Caso de Emergencia
Manual de planeación

Cinco pasos para una planeación en caso de desastre

PASO 1: Manténgase informado 3
- **Señales de advertencia comunitarios 3**
- **Otros planes de emergencia 4**

PASO 2: Elabore un plan 4
- **Desastres: ¿Que puede pasar? 4**
- **Distribución en el hogar 5**
- **Salidas 7**

Códigos para los niños 7
- **Lugares de reunión 7**

PASO 3: Identifique su red social 7
- **Miembros familiares en el hogar 7**
- **Información de contacto de la red social 8**
- **Red social fuera del estado 9**
- **Números de emergencia generales 10**

PASO 4: Obtenga un equipo portable/kit 10
- **Kit para el camino 10**
- **Kit básico para desastres 11**
- **Artículos de un kit especializado para personas con necesidades funcionales 13**
- **Kit para mascotas 13**

PASO 5: Ponga su plan en acción 13
- **Lista de pasos de acción 13**
- **Practique su plan y manténgalo 14**

PASO 1: Manténgase Informado

Señales de advertencia Comunitarias

Aprenda a cerca de las señales de advertencia en su comunidad; ¿cómo suenan?, ¿qué debe hacer usted cuando las escucha, o cualquier señal especial que su familia debe saber (por ejemplo, alerta de luces intermitentes, mensaje de emergencia con Lenguaje de Señas Americano [ASL, por sus siglas en inglés], vibraciones)?

Liste abajo el tipo de señal(es) y explique qué hacer y porque deben ser activadas.

Tipo/descripción de la señal:	
Que hacer:	
Porque es activada:	

Tipo/descripción de la señal:	
Que hacer:	
Porque es activada:	

Conozca los lugares y tipos de estaciones de emergencia u otros mensajes de alerta que usted puede sintonizar o llamar en una emergencia.

Liste abajo las estaciones de radio y/o televisión, Dispositivo de Telecomunicaciones para Sordos (TDD/TTY, por sus siglas en inglés) números, u otras notificaciones de alerta.

Nombre/descripción	Estación ó # de teléfono

Otros planes de emergencia

Identifique y aprenda otros planes de emergencia que puedan afectar su vida. Esto incluye, trabajo, escuelas, guarderías y otros lugares que usted frecuenta. Mantenga una copia de cada plan junto con este plan de preparación familiar. Si ellos no tienen un plan de emergencia, hágase voluntario y ayude a crear uno.

Trabajo – ¿Hay un plan de emergencia disponible? S o N

¿Es obligatorio que se reporte a su trabajo? S o N

Si la respuesta es S, liste quién, cuándo y dónde:_____

_____

Escuela/Guardería – ¿Hay un plan de emergencia disponible? S o N

¿Hay una lista actualizada de quien puede recoger a sus hijos? S o N

¿Donde están localizados sus puntos de evacuación?

_____

Otro: _____ - ¿Hay un plan disponible? S o N

PASO 2: Elabore un plan

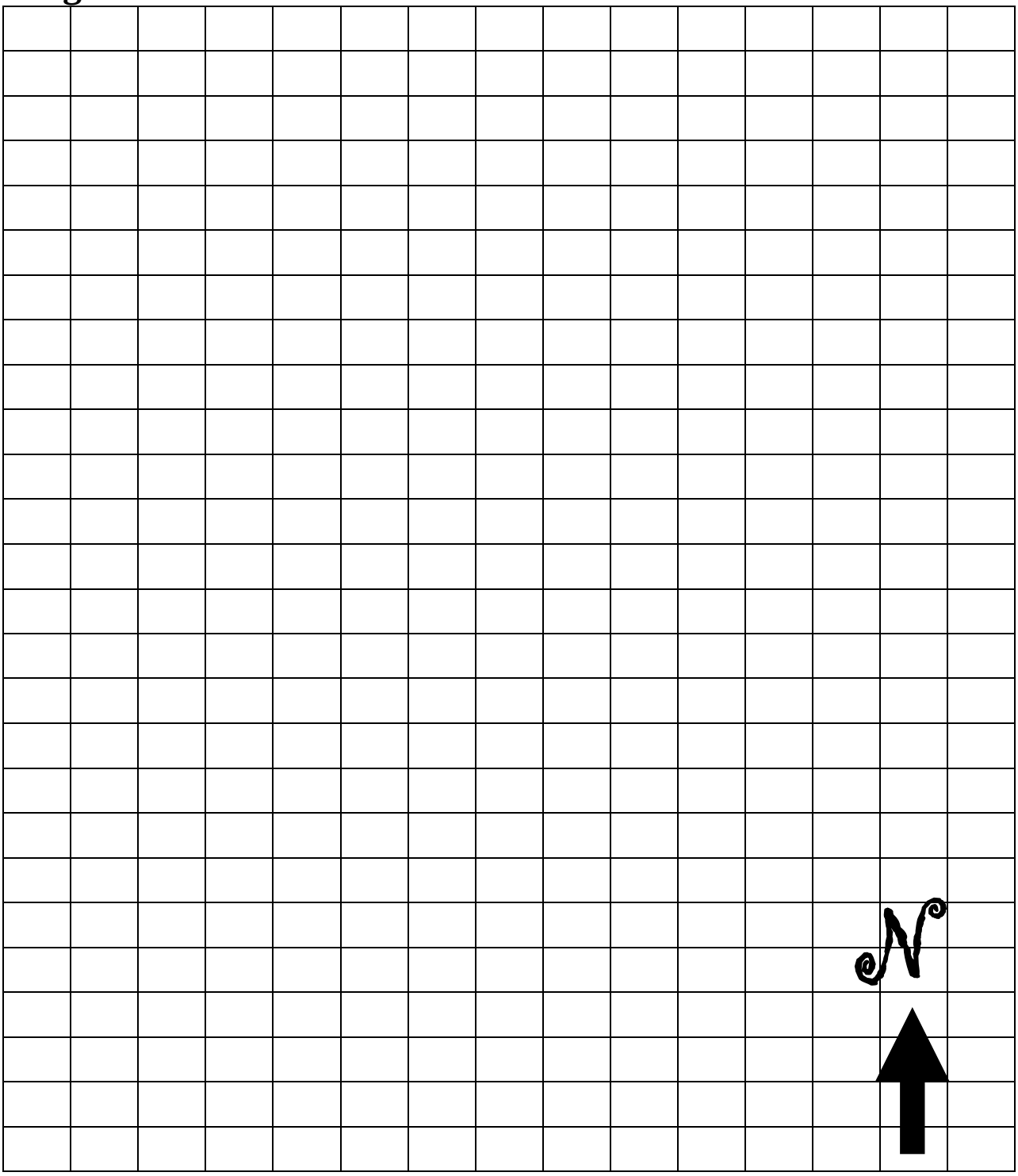
Desastres – ¿Qué pudiera pasar?

Es importante conocer los tipos de desastres que pueden ocurrir en su comunidad u hogar. En la parte inferior están una lista de desastres comunes y un espacio par que usted agregue otros que puedan ocurrir en su área. Reúnase con los miembros de su comunidad (familiares, amigos, vecinos) para identificar su acción/respuesta primaria (a donde ira, quien necesita ser contactado, o como llegar a ese sitio) y regístrelos en la tabla inferior.

Fuego	
Tormenta de hielo/Invierno	
Apagón eléctrico	
Inundación	
Tornado	
Otro:	
Otro:	

Distribución del hogar

Elabore un dibujo de la distribución de su casa e identifique las salidas y lugares de reuniones o la ubicación de los resguardos.



Salidas

Liste los lugares de las salidas y la ubicación de los resguardos dentro de su hogar (pueden ser usados en lugar de la distribución de arriba).

Salida	
Salida	
Ubicación del resguardo	
Ubicación del resguardo	

Palabras clave para niños

Escoja una palabra clave que use con los niños si tiene que enviar a alguien a recogerlos. ¡Pregúnteles frecuentemente la palabra clave!

Palabra clave	

Lugares de reunión

Escoja dos lugares para reunirse: 1.) Al salir de la casa y 2.) Al salir del barrio/vecindario. También incluya un lugar donde la familia puede dejar notas si son evacuados y no se puede hacer contacto por teléfono.

Lugar de reunión – Fuera de la casa	
Lugar de reunión – Fuera del barrio/vecindario	
Lugar para notas	

PASO 3: Identifique su Red Social

Miembros de Familia en el Hogar

Identifique las personas y mascotas que viven en su hogar. Incluya los nombres, fecha de nacimiento/edad, información de contacto y cualquier asistencia necesaria, o que puede requerirse por cada persona.

Nombre y fecha de nacimiento o edad	# Tel. del Trabajo, # Tel. celular	Asistencia proporcionada/requerida

Información de contacto de miembros en la red social

Es importante identificar con tiempo las necesidades de asistencia adicional en casos de emergencias. Es muy posible que día a día usted o un miembro de su familia puedan funcionar independientemente dentro de su hogar, pero piense de quien usted pudiera necesitar asistencia si algo fuera a pasar. Estas personas que usted identificó, serán su red social.

Reunase con ellos y revisen su plan de preparación, para que así todos conoscan la reposabilidad de su función.

Incluya nombres, relación (madre/hijo/vecino/asistente médico del hogar), información de contacto y funciones/deberes de cada persona en su red social.

Nombre/Relación	Información de contacto (liste 2 #'s o más si es posible)	Función/deberes durante una emergencia

Sea específico en las funciones/deberes, incluya cosas como: quien cuidará de la familia si alguien está lejos/en el trabajo; quien puede proveer transportación, quien revisará a la familia durante un apagón eléctrico; quien proveerá refugio a la familia si la casa se dañó.

Red social fuera del estado

Pregunte a un amigo o familiar que no vive en el área/estado, que sea su contacto "fuera del estado". Muchas veces durante desastres en el estado las líneas telefónicas y redes celulares se caen o se congestionan. Hay una mayor probabilidad si usted identifica un número de larga distancia o manda mensajes de texto de larga distancia.

Los familiares deben memorizarse este número y llamar si alguna vez son separados durante una emergencia, para localizar un lugar y hora de reunión. Liste el nombre del contacto y el número telefónico en la parte inferior:

Nombre/Relación	Número telefónico

Números de emergencia generales

Agencia/Servicio	Número
Emergencia	911
Información/Asistencia	211 y/ó 411
Hospital más cercano (incluya el nombre y dirección):	
Estación de bomberos más cercana (incluya dirección):	
Departamento de policía más cercano (incluya dirección):	
Centro de control contra envenenamiento en Oklahoma	800-222-1222

PASO 4: Obtenga un Equipo portable/Kit

Kit para el camino

Este debe ser un equipo portable para desastres que sea fácil de llevar si usted tiene que evacuar su casa.

- ☐ **Copia de este plan (nombre de la familia y mascotas)**
- ☐ **Tarjeta de identificación con fotografía**
- ☐ **Documentos importantes (almacénelos en una bolsa sellable portable, por ejemplo: bolsa Ziploc)**
  - o **Testamentos**
  - o **Pólizas de seguro médico**
  - o **Contratos**
  - o **Escrituras**
  - o **Acciones/bonos**
  - o **Actas de nacimiento**
  - o **Recibo eléctrico**
  - o **Pasaportes, números de seguro social**
  - o **Inventario o archivo electrónico de objetos de valor**
- ☐ **Efectivo/Tarjeta de crédito (nota: los cajeros automáticos no funcionan durante apagones eléctricos)**
- ☐ **Lista de medicinas diarias/mantenimiento**
- ☐ **Cambio de ropa para cada persona**
- ☐ **Tentempiés/aperitivos**
- ☐ **Botella de agua para cada miembro (incluyendo mascotas)**
- ☐ **Equipo médico si es posible (si usted ingresa a un refugio, notifíquele al manejador del refugio que usted necesita equipo médico)**
- ☐ **Para posibles artículos/equipo de necesidades funcionales que necesite incluir, vea la lista especializada en la parte inferior**

Equipo/Kit para Desastres Básico

Este kit es más largo y usualmente se debe guardar en su casa. Su Kit para el camino se puede mantener cerca para complementar este kit. Recuerde de rotar los artículos perecederos aproximadamente cada seis meses. Un buen recordatorio puede ser cuando ajusta el tiempo de los relojes, en las temporadas de primavera y otoño.

- ☐ **Agua**
  - **Verduras, frutas, jugos y carnes enlatadas pueden también ser una fuente de agua al igual que nutrir si es necesario.**
- ☐ **Agente purificador – Blanqueador casero**

- ☐ **Alimentos – no perecederos, compactos, listos para comer**
- ☐ **Alimentos para el estrés – galletas de azúcar, caramelos**
- ☐ **Carnes ahumadas o secas - cecina**
- ☐ **Alimentos altos en proteína – crema de cacahuate, mezcla de frutas, nueces**

- ☐ **Medicinas – recetadas (al menos suministros por una semana)**
- ☐ **Medicinas no recetadas (guardadas en un botiquín básico de primeros auxilios)**
  - **Tylenol o ibuprofeno**
  - **Antiácido, laxante o anti-diarreico**
  - **Pastillas o cremas antihistamínicas/alergia**
  - **Agua oxigenada y cremas anti-bacterias**
- ☐ **Kit de emergencia básico para primeros auxilios (también mantenga uno separado en su vehículo)**

- ☐ **Herramientas y suministros**
- ☐ **Utensilios para comer/platos**
- ☐ **Radio operado por pilas o con arranque manual (con pilas extras)**
- ☐ **Bolsas/papel aluminio**
- ☐ **Abrelatas manual**
- ☐ **Lámpara de mano**
- ☐ **Silbato**
- ☐ **Navaja multiusos**
- ☐ **Papel/lápiz**
- ☐ **Papel sanitario**
- ☐ **Jabón/higiene personal/limpiamanos con base en alcohol**
- ☐ **Productos femeninos**
- ☐ **Cobijas**
- ☐ **Entretenimiento**
  - o **Juegos**
  - o **Juguetes**
  - o **Crucigramas**

<u>Artículos de un kit especializado para aquellos con necesidades funcionales</u>

- ☐ **Tarjeta de emergencia – liste las frases claves que usted crea que alguien que le ayude debe saber:**
  - o **No puedo leer**
  - o **Me comunico usando un aparato de asistencia para comunicación**
  - o **Por favor hable despacio y/o use lenguaje simple**
  - o **Olvido fácilmente las cosas o no puedo oír, por favor escríbame la información en un papel**
  - o **Necesito un intérprete (incluya que tipo de interprete)**
  - o **Utilizo un aparato de asistencia médica (liste el tipo y con qué frecuencia lo usa)**

- **Tengo una condición que me requiere que use un respirador o equipo de apoyo de sobrevivencia**

☐ **Un par de lentes extra**

☐ **Audífonos de ayuda auditiva extra con baterías (recuerde de rotar las baterías)**

<u>Kit/Equipo para mascotas</u>

☐ **Collar, Lazo, Harnees**

☐ **Juguetes para mascotas**

☐ **Jaula**

Nota- Los refugios para mascotas pueden proveer provisiones de atención de estancia de larga duración para animales.

PASO 5: Pon tu plan en acción

<u>Lista de pasos a seguir</u>

☐ **Reúnase con su red social y revisen todo el plan**

☐ **Dirija un Análisis de Peligros en el Hogar para identificar los tipos de desastre dentro y alrededor de su casa, entonces renueve este plan**

☐ **Escriba los números telefónicos de emergencia cerca de los teléfonos**

☐ **Enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar al 911**

☐ **Mantenga al menos un teléfono inalámbrico para uso durante un apagón eléctrico**

☐ **Mantenga y rote un suplemento extra de medicina diaria**

☐ **Practique con miembros de la familia cómo y cuándo apagar el agua, calefacción de gas, sistemas de aire acondicionado, y los apagadores eléctricos generales**

- ☐ **Haga un inventario y/o tome video de los artículos de valor (asegúrese de guardar una copia en un lugar seguro y fuera de la casa)**
- ☐ **Asegúrese de tener un seguro de cobertura adecuado (inundación, fuego, terremoto)**
- ☐ **Hable con los vecinos e inclúyalos en su red social**
  - o **Vea si también hay vecinos que necesiten de usted**
- ☐ **Siempre mantenga suficiente gasolina en su vehículo para poder evacuar**
- ☐ **Tome una clase básica de primeros auxilios y de Resucitación Cardio-Pulmonar (CPR, por sus siglas en inglés)**
- ☐ **Hágase voluntario con grupos locales para preparar y asistir en respuestas a emergencias**

Practique y mantenga su plan

Revise su plan cada seis meses para que cada uno recuerde que hacer. Asegúrese de escribir la fecha cada vez que se revisa y renueva el plan, para que así usted sepa que tiene la más reciente copia. Nuevamente, un buen recordatorio para renovar la comida, planes y medicina es cuando ajusta la hora en sus relojes en primavera y en otoño.

La impresión en texto grande es proporcionada por: El Servicio de Respuesta y Preparación en casos de Emergencias, del OSDH.

Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health