

# LIBRO DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

GENTE  
CON  
DISCAPACIDADES



# RECURSOS DE EMERGENCIAS

## EMERGENCIAS / LLAME 911

<b>Centro de Control Nacional de Veneno</b>	<b>1-800-222-1222</b>
<b>División de la Vida Silvestre de Colorado</b>	<b>719-227-5200</b>
<b>Policia Estatal de Colorado</b>	<b>303-239-4501</b>
<b>Departamento de Transportación de Colorado</b>	<b>303-639-1111</b>
<b>Condiciones de la Carretera en Colorado</b>	<b>511</b>
<b>United Way (Información de Recursos para la Comunidad)</b>	<b>211</b>
<b>El departamento de Bomberos en Carbondale</b>	<b>970-963-2491</b>
<b>El departamento de Bomberos en Aspen</b>	<b>970-925-5532</b>
<b>El departamento de Bomberos en Basalt</b>	<b>970-704-0675</b>
<b>El departamento de Bomberos en Snowmass Village</b>	<b>970-923-2212</b>
<b>Departamento de Policía En Aspen</b>	<b>970-920-5400</b>
<b>Departamento de Policía En Basalt</b>	<b>970-927-4316</b>
<b>Departamento de Policía En Snowmass Village</b>	<b>970-923-5330</b>
<b>La Oficina de Sheriff en Aspen</b>	<b>970-920-5300</b>
<b>Servicios al Público del Condado de Pitkin</b>	<b>970-920-5235</b>

## OTROS RECURSOS ÚTILES

<b>Información de Emergencias en el Condado de Pitkin</b>	(Informacion, ultima noticias, fotos, videos)	<b>PitkinEmergency.org</b>
<b>Listo Colorado</b>	Preparacion Basica	<b>ReadyColorado.com</b>
<b>Ayuda a Mascotas Colorado)</b>	Preparedness for Pets	<b>PetAidColorado.org</b>

<b>INTRODUCCION</b>	<b>4</b>
<b>PITKIN ALERT ALERTAS DE EMERGENCIAS</b>	<b>5</b>
Lista para Desastres y Preparación Para Emergencias	6
Red de Apoyo Personal	8
Lista de Información Para Emergencias	9
Información Médica y Lista de Provisiones	10
<b>KITS DE EMERGENCIA</b>	<b>11</b>
Kit Personal de Emergencia	12
Kit de Emergencia para el Hogar	13
Kit de Emergencia para el Auto	13
Kit de Emergencia para Animal de Servicio	14
<b>CONSEJOS PARA GENTE ...</b>	
con Sensibilidades a Comidas y Químicos    1	5
con Discapacidades Cognitivas	17
con Limitaciones en Comunicación e Discurso	19
Sorda y Personas con Problemas de Audición	20
con Sistema de Soporte Vital	21
con Discapacidad de Movilidad	24
con Discapacidad Psiquiátrica	26
con Discapacidad Visual	27
Como conseguir Refugio (cómo refugiarse en el lugar donde está)	28
Como una Emergencia Puede Afectar su Discapacidad	29
Referencias	3

# INTRODUCCION

Uno de los aspectos más importantes de vivir independientemente es desarrollar la habilidad de mantenernos a salvo en nuestro hogar y comunidad. Por eso es que el condado de Pitkin y el Consejo Municipal de Seguridad Pública del condado, están orgullosos de ofrecer este libro para ayudar a gente con discapacidades planear para emergencias catastróficas. Incendios son el peligro número uno en el condado de Pitkin. Por ejemplo, qué haría si tuviera que evacuar en medio de la noche? Está usted preparado? Tener un plan de emergencia le ayuda aumentar su confianza en sí mismo para mantenerse a salvo en una emergencia y las posibilidades de sobrevivir. Este libro esta disponible en [PitkinCounty.com](http://PitkinCounty.com) para que lo pueda imprimir y actualizar su información frecuentemente.

Este libro es un guia para el proceso de recolectar la información y recursos que necesita si llega a pasar un catástrofe. Incluye hojas de ejercicios, listas y consejos para ayudarle prepararse para una emergencia. Asi tendra toda la información que necesita para poder seguir viviendo independientemente si tiene que evacuar su hogar, trabajo u escuela.

Antes de que escriba en este libro, es importante que piense en tres personas con las que puede compartir esta información. Estas personas serán parte de su Red de Apoyo Personal. Puede tener diferentes Redes de Apoyo Personal en su hogar, escuela, trabajo u cualquier lugar en donde pase una gran parte de su tiempo. La gente en su Red de Apoyo Personal le ayudarán prepararse para una catástrofe.

Tenga en mente que acuerdo el Título II de la Acta de Americanos con Discapacidades, gente con discapacidades están protegidas contra discriminación sobre la base de su discapacidad cuando se trata de servicios del gobierno local o estado. Lo cual significa que nuestra comunidad no puede ser excluida de participación o ser negada los beneficios de nuestros programas, actividades o servicios. Incluyendo servicios de emergencias que el estado y gobierno local proporciona a otra gente. Puesto que nos estamos enfocando en servicios de emergencia, estos servicios incluyen mitigación (medidas par hacer su vecindario o casa mas segura contra incendios), planear para cómo responder en una emergencia, respuesta (incluyendo alertas, evacuaciones, y refugio) y recuperación (reconstruir, fondos para emergencias, etc.). Esto significa que los servicios para otros residentes deben de complacer los residentes con discapacidades.

Finalmente, completar este libro, identificar miembros de tu Red de Apoyo Personal, y crear un kit de emergencia para su casa, auto y persona solo son el comienzo.

Recuerde, usted es responsable por sí mismo. Estar preparado es una de las cosas más importantes que puede hacer para estar acuerdo con esa obligación.



## PITKIN ALERT EMERGENCY ALERT NOTIFICATIONS

Es imprescindible que se inscriba a recibir alertas de emergencia vía texto, teléfono, o correo electrónico. Esto es especialmente importante si no tiene teléfono fijo. Si no lo podemos contactar, no le podremos advertir de una emergencia. Dependiendo en donde viva, se puede registrar para recibir notificaciones en:

CONDADO DE PITKIN | [PitkinAlert.org](https://PitkinAlert.org)

CONDADO DE EAGLE | [EAlert.org](https://EAlert.org)

CONDADO DE GARFIELD | [garco911.org](https://garco911.org)

Cuando se inscriba para recibir alertas de Pitkin, podrá indicar el tipo de discapacidad que tiene. Agencias de seguridad pública sabrán donde está usted, y si pueden, asegurarse de que este bien en una emergencia. Recuerde que en una catástrofe en el condado, primeros auxilios tal vez no puedan ayudarlo inmediatamente. Su mejor oportunidad para sobrevivir será, si ha completado este libro con su equipo de apoyo, tener un plan de emergencia y estar listo para actuar inmediatamente. Siga sus instintos, no tiene que esperar a que llegue una alerta. Si piensa que se debe ir, hágalo inmediatamente.

Por favor asegúrese de mantener su información en **Pitkin Alert** actualizada.

En una emergencia en el condado de Pitkin, [PitkinEmergency.com](https://PitkinEmergency.com) le proporciona la información más actual.

# LISTA PARA PREPARACIÓN DE EMERGENCIAS Y CATÁSTROFES



FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DIA / MES/ AÑO

Rellene la lista de Información Médica (Pagina 10)

Rellene la lista Relacionada con su Discapacidad

Adjunta las copias de su tarjeta de seguro médico e información relacionada a su Información Médica

Siempre mantenga suficiente medicamento para siete días con usted. Guarde una pastilla al mes para su kit de emergencia y revise su kit cada seis meses para asegurarse que su medicamento no se ha caducado.

Siempre tenga copias extras las recetas par sus medicamentos con usted.

Hable con su doctor o farmacéutico sobre lo que debe hacer si no tiene suficiente medicamento después de un desastre. También infórmese sobre la fecha de caducidad de sus medicamentos y a que temperatura se deben mantener. Determine qué tan seguido debe de reemplazar el medicamento que guarda.

Identifique dónde ir cuando:

- Hay cualquier emergencia en el condado de Pitkin
- Hay una inundación
- Hay un incendio

Instale un detector de humo en cada planta de su casa, afuera de cada recamara donde duerme.

Localize donde estan la válvulas y interruptores para apagar el agua y luz. Aprenda como funcionan.

**FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO** DIA / MES/ AÑO

Identifica todas las salidas (por lo menos dos) de cada recamara y de su edificio.

Haga un plano de su casa, incluya rutas de evacuación principales.

Ensaye su plan de evacuación.

Determine qué equipo requiere si es evacuado. Asegúrese tener equipo extra disponible por si acaso de que se descomponga o se dañe.

Esté listo para dar instrucciones breve, claras y específicas a...especialment si necesita asistencia en moverse. Hágales saber de cualquier herida para que no lo lastimen al moverlo.

Tenga un lugar alternativo en donde se pueda quedar en caso de una evacuación

Tenga un plan para el cuidado de su animal de servicio.

Tenga un plan para el cuidado de su mascota.

# RED DE APOYO PERSONAL

Una Red de Apoyo Personal es un grupo de personas quienes se reúnen para mantenerse a salvo en una emergencia. Las personas en su Red de Apoyo Personal trabajan con usted para prepararse para una catástrofe. Quizás ensayen como evacuar, o se ayuden preparar sus kits de emergencias para su casa, auto y uno que cargue con usted a todo tiempo. Los siguientes consejos le ayudarán formar su Red de Apoyo Personal.

■ Pregúntele a gente que conoce y confíe si pueden ser parte de su Red de Apoyo Personal. Miembros de sus Red pueden ser familiares, vecinos, compañeros de trabajo, o amigos. Debe tener tan siquiera tres personas en su Red de Apoyo Personal para cada lugar donde pasa mucho tiempo (casa, trabajo, escuela, ubicaciones de voluntario, etc.).

■ Dele copias de su Información de Emergencias, Información médica, y una lista de provisiones relacionadas con su discapacidad a los miembros de su Red de Apoyo Personal. Revise y modifique su plan cada seis meses o cuando cambie sus circunstancias.

■ Los miembros de su Red de Apoyo Personal deben de comunicarse con usted si personal de emergencias emiten una orden de evacuación, o si ocurre algún desastre. Si usted es sordo o tiene problemas de audición, pida que los miembros de su Red de Apoyo Personal se comuniquen cuando suene una sirena o se anuncie una emergencia con una bocina.

■ No cuente con servicio en su celular cuando ocurra una emergencia. Determine señalamientos que miembros de su Red de Apoyo Personal entiendan y pueden usar en una emergencia. Por ejemplo, griten se uno al otro o usen algo que produzca un tono alto, o campanas, para indicar que hay una emergencia.

■ Comparte llaves importantes con tu Red de Apoyo Personal para que puedan entrar a tu casa, auto o otro lugar al que necesiten acceso.

■ Si usa equipo especial de cualquier tipo, asegúrese de que los miembros de su Red de Apoyo Personal saben cómo usarlo y moverlo adecuadamente. Es buena idea crear etiquetas e instrucciones para su equipo.

■ Si tiene un animal de acompañamiento, asegúrese que el animal se familiarice con los miembros de su Red de Apoyo Personal. Esto facilita que su animal reciba ayuda de otra persona que no sea usted.

■ Si necesita alguna asistencia personal, asegúrese que los miembros de su Red de Apoyo Personal saben que es lo que necesita y cómo le pueden asistir.

■ Ensaye cómo evacuar de su casa, oficina, o escuela con los miembros de su Red de Apoyo Personal. Debería de escoger un lugar donde se pueden reunir con su Red de Apoyo Personal en caso de una emergencia después de haber evacuado de su hogar, escuela o oficina. Escoja una señal que pueda usar para indicarle a su Red de Apoyo Personal que ha evacuado sin problema, si es que no puede reunirse con el resto del grupo.



# LISTA DE INFORMACIÓN DE EMERGENCIAS

Por favor rellene el formulario y haga copias para cada uno de sus kits de emergencia. Reparta copias a sus contactos de emergencia.

---

**NOMBRE**

---

**FECHA DE NACIMIENTO**

---

**DOMICILIO**

---

---

---

---

---

**NUMERO DE TELEFONO**

---

**NUMERO DE SEGURO SOCIAL**

---

**NOMBRE DE CONTACTO DE EMERGENCIA LOCAL**

---

**NUMERO DE TELEFONO DE CONTACTO DE EMERGENCIA LOCAL**

---

**MIEMBROS DE RED DE APOYO PERSONAL**

---

**NUMEROS DE TELEFONO DE RED DE APOYO PERSONAL**

---

---

---

---

---

**CONTACTO DE EMERGENCIA FUERA DE ÁREA**

---

**NUMERO DE TELEFONO DE CONTACTO DE EMERGENCIA FUERA DE ÁREA**

---

**MEJOR FORMA DE COMUNICARSE CONMIGO**

---

---

---

---

---

# INFORMACIÓN MÉDICA Y LISTA DE PROVISIONES

Por favor rellene el formulario y haga copias para cada uno de sus kits de emergencia. Reparta copias a sus contactos de emergencia.

---

**MEDICO PRINCIPAL**

---

**NUMERO DE TELEFONO DE MÉDICO**

---

**DIRECCIÓN DE MÉDICO**

---

---

**AFILIACIÓN DEL HOSPITAL**

---

**SEGURO MÉDICO Y NÚMERO DE PÓLIZA**

---

**GRUPO SANGUÍNEO**

---

**ALERGIAS Y SENSIBILIDADES**

---

---

---

---

**MEDICACIÓN Y DOSIS CONSUMIDA**

---

---

---

---

**CONDICIONES MÉDICAS ESPECÍFICAS**

---

---

---

---

**LIMITACIONES FÍSICAS**

---

---

---

---

**EQUIPO ADAPTIVO Y NÚMEROS DE VENDEDORES**

---

---

---

---

**DIFICULTADES EN COMUNICACIÓN**

---

---

---

## KITS DE EMERGENCIA



Mínimo, debería de tener dos kits de emergencia listos: un kit personal que mantiene con usted a todo tiempo, y un kit más grande que pueda dejar en su casa. Si tiene un auto, debería tener un kit en el auto. Si tiene un animal de acompañamiento, debería de tener un kit aparte para el cuidado de su animal si llega a ocurrir un desastre.

Sus kits de emergencia deberían de tener, mínimo, suficientes provisiones para sostenerlo por tres días. Lo ideal, es que sus kits contengan provisiones para siete días. Dependiendo en su discapacidad, tal vez necesite artículos que no están incluidos en las listas que siguen. Por favor consulte las páginas de consejos para su discapacidad para darse una idea de provisiones adicionales que necesite.

Las siguientes páginas contienen recomendaciones para los contenidos de cada kit de emergencia:

**KIT DE EMERGENCIA PERSONAL**

**KIT DE EMERGENCIA PARA EL HOGAR**

**KIT DE EMERGENCIA PARA EL AUTO**

**KIT DE EMERGENCIA PARA ANIMALES DE SERVICIO**

# KIT DE EMERGENCIA PERSONAL



Su Kit de Emergencia Personal debe tener los artículos más importantes para sobrevivir, y debe tenerlo con usted a todo tiempo.

## ✓ LISTA

- Información de Emergencias (pagina 9)
- Información Médica (pagina 10) y copias de:
  - > Tarjetas de Seguro
  - > Recetas de su medicamento
  - > Declaración Anticipada de Tratamiento u Declaración Voluntad Anticipada
  - > Otra información médica
- Celular
- Dinero en Efectivo
- Medicamento Importante (Siempre tenga suficiente para tres días con usted)
- Linterna en su llavero
- Linterna con baterías extras o palillos del resplandor
- Baterías Extras para oxígeno u aparatos respiratorios, aparato auditivo (audifono), implante coclear, celulares, radios, u otros aparatos electrónicos
- Aparato de Señalización para llamar la atención si necesita asistencia en una emergencia: silbar, claxon, localizador, campana o una alarma.
- Otros artículos específicos para su discapacidad
- Dificultades cognitivas

## ✓ PROVISIONES

Marque las provisiones que usa y describa el qué tipo de artículo es y la localización

- Lentes
- Suministros de Ostomía
- Cubiertos
- Andador
- Utensilios Personales
- Muletas
- Dispositivos de Vestir
- Bastón(es)
- Artículos Para Escribir
- Dentaduras
- Aparato auditivo (Audifono)
- Equipo de Diálisis
- Oxígeno
- Tasa de Flujo de Oxígeno
- Suministros Urinarios
- Equipo de Succión
- Silla de Ruedas Electrónica o Regular
- Suministros Sanitarios
- Kit de Reparación para Silla de Ruedas
- Otras Provisiones Importantes
- Baterías Extras para oxígeno u aparatos respiratorios, aparato auditivo (audifono), implante coclear, celulares, radios, u otros aparatos electrónicos

# KIT DE EMERGENCIA PARA EL HOGAR



# KIT DE EMERGENCIA PARA EL AUTO



- Lista de Información de Emergencias (pagina 9)
- Informacion Medica (pagina 10) y copias de:
  - > Recetas de su medicamento
  - > Declaración Anticipada de Tratamiento u
  - > Declaración Voluntad Anticipada
  - > Otra información médica
- Celular
- Dinero en Efectivo
- Medicamento Importante (Siempre tenga suficiente para siete días)
- Bolsas para guardar comida y basura
- Linterna con baterías extras
- Aparato de Señalización para llamar la atención si necesita asistencia en una emergencia: silbar, claxon, localizador, campana o una alarma.
- Guantes para proteger sus manos de escombros
- Comida de Emergencia (Agua y comida sin perecederos para siete días)
- Cinta Adhesiva para ductos (Duct tape) y láminas de plástico
- Radio NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica) con notificaciones sobre el clima, con baterías extras.
- Otros articulos especificos para su discapacidad

- Lista de Información de Emergencias ( pagina 9)
- Informacion Medica (pagina 10) y copias de:
  - > Tarjetas de Seguro
  - > Recetas de su medicamento
  - > Declaración Anticipada de Tratamiento u
  - > Declaración Voluntad Anticipada
  - > Otra información médica
- Comida sin perecederos y tres galones de agua (suficiente para tres días)
- Poncho u impermeable
- Dos cobijas, de preferencia de lana
- Botiquín de Primeros Auxilios y instrucciones
- Otros articulos especificos para su discapacidad

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# KIT DE EMERGENCIA PARA ANIMAL DE SERVICIO



- Un collar extra
- Licencia de Perro
- Comprobantes de Vacunas
- Una foto del animal
- Comida, botanas y agua (suficiente para tres dias, pero preferiblemente para siete dias)
- Platos para la comida y agua
- Cepillo, champú y otros artículos higiénicos para el animal
- Pala o bolsas para recoger excremento
- Botiquín de Primeros Auxilios para Mascotas (medicinas, vitaminas, información de veterinarios locales, cinta adhesiva, tijeras, jabón antibacterial y algodón)
- Protección para patas y cobija de lana.
- Otros articulos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

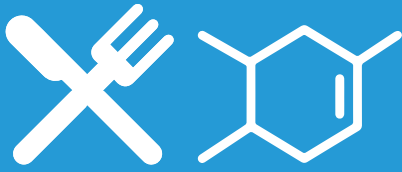
.....

.....

.....

.....

.....



## CONSEJOS PAR GENTE CON SENSIBILIDADES A QUÍMICOS Y COMIDAS

### ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

Anticipe que personal de primeros auxilios probablemente no podrán darle lo que necesita en una emergencia. Incluye métodos para filtrar el aire, como máscaras, o comida que pueda comerse sin problema en sus kits de emergencias.

### ✓ ARTÍCULOS QUE PUEDE AGREGAR A SUS KITS CHEMICAL/FOOD SENSITIVITIES

- Sensibilidades a Químicos / Comida
- Métodos alternativos para cocinar
- Antihistamínico
- Toallas desechables para manos
- Platos y cubiertos desechables
- Autoinyector de epinefrina
- Comida lista para comer
- Suplementos Dietéticos

### LIMITACIONES RESPIRATORIAS

- Método alternativo para cargar batería del aparato
- Fuente alternativa de electricidad
- Baterías extras, fuente alternativa de electricidad o otra forma de forma de cargar baterías de oxígeno u otros aparatos respiratorios
- Máscara de filtro de partículas clasificada N95
- Baterías recargables
- Bolsa de Reanimación
- Toallas, máscaras, equipo respiratorio industrial o otro equipo que pueda usar par filtrar su oxígeno.

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DIA / MES/ AÑO

Revise sus kits de emergencia con frecuencia para asegurarse que la comida y medicamento no se ha caducado.

Asegúrese de tener máscaras, toallas, y otras provisiones limpias y listas para usar en intervalos regulares.

Ensaye que hacer si durante y después de un desastre que ocurra en su área.

Tenga un plan de emergencia escrito con usted.

Dele copias de su plan a los miembros de su Red de Apoyo Personal

Piense en cómo se puede acordar de cosas importantes

Ensaye como decirle a alguien lo que necesita.

Marque su calendario para actualizar sus kits de emergencia cada 6 meses.





# CONSEJOS PARA GENTE CON DISCAPACIDADES COGNITIVAS

## ✓ ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

Marque su calendario y revise sus kits de emergencias cada seis meses. Asegúrese de que sus medicamentos y comida no se han caducado. Actualizar información personal en sus listas de Emergencias y Médicas, y asegúrese de tener copias actuales de su tarjeta de seguro médico en sus kits.

- Si conduce, debe tener tres kits de emergencia. Si no conduce, debe tener dos kits.
  - Kit de Emergencia para el Auto
  - Kit de Emergencia para el Hogar
  - Kit de Emergencia Personal (Cargelo con usted).
- Ensaye lo que hará si ocurre un desastre en su trabajo, hogar, escuela o otro lugar donde pase mucho tiempo.
- Haga una lista de tareas que tendrá que hacer en una emergencia en una grabadora de audio que pueda cargar con usted a todo tiempo. Esto le ayudará acordarse de que tiene que hacer.
- Asegúrese de darle copias de su plan de emergencia a los miembros de su Red De Apoyo Personal.
- En una emergencia, si es seguro, les puede llamar.
  - "Uso un aparato para comunicarme. Puedo apuntar a fotos o frases"
  - "Se me olvidan las cosas fácilmente. Por favor escribame la información que necesito."
  - Escriba su declaración en las líneas de abajo:
- Ensaye su declaración para que se acuerde de ella y se la pueda decir a primeros auxilios cuando necesite.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ✓ ARTÍCULOS QUE PUEDE AGREGAR A SUS KITS

### ARTÍCULOS PARA AYUDARLE ORGANIZARSE

- Banderin Adhesivos de Colores
- Notas adhesivas
- Marcadores Fluorescentes
- Cinta Adhesiva Fluorescente
- Cuaderno
- Lapiz / pluma

### APARATOS PARA INDICAR

- Libro de Fotografías
- Album de Fotos con Voz Electrónica
- Tabla de Señales

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DIA / MES/ AÑO

Ensaye que hacer durante y después de un desastre que ocurra en su área.

Tenga un plan de emergencia escrito con usted.

Dele copias de su plan a los miembros de su Red de Apoyo Personal

Piense en cómo se puede acordar de cosas importantes

Ensaye como decirle a alguien lo que necesita.

Marque su calendario para actualizar sus kits de emergencia cada 6 meses.



# CONSEJOS PARA GENTE CON LIMITACIONES EN COMUNICACIÓN E DISCURSO

## ✓ ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

- Sepa cómo decirle a personal de emergencias lo que necesita si no tiene aparatos de comunicación con usted (tabla de palabras, aparatos de comunicación aumentativos, laringe artificial, etc.).
- Guarde cuadernos, plumas, lápices, y copias de tablas de palabras/letras, o otros artículos de comunicación en sus kits de emergencia.
- Asegúrese de que su lista de Información Médica incluya las mejores métodos par comunicarse con usted.
- Si usa una computadora con frecuencia para comunicarse, asegúrese que tenga una forma alternativa de cargar la batería en su kit de emergencia

## ✓ ARTÍCULOS QUE PUEDE AGREGAR A SUS KITS FACILITADORES DE COMMUNICATION

- Pizarron
- Tabla Laminada con el Alfabeto
- Tabla laminada para communication
- Plumasy lapices

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DIA / MES/ AÑO

Determine su método ideal para comunicarse si llega ocurrir una emergencia y esté listo para usar ese método.

Guarde Facilitadores de Comunicación en sus kits de emergencia

Haga una carta de información médica y asegúrese incluir sus necesidades para comunicarse.

Guarde baterías y cargadores para su equipo de comunicación.



## ✓ ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

- Guarde aparatos auditivos en el mismo lugar seguro para que pueda localizarlos facilmente despues de un catastrofe.
- Si es posible, mantenga un aparato auditivo en sus kits de emergencia.
- Guarde baterías extras para sus aparatos auditivos u implantes, en sus kits de emergencia. Se aconseja instalar detectores de humo tanto audibles como visuales.
- Decida cómo se va comunicar con personal de emergencias si no hay intérpretes disponibles, o si sus aparatos auditivos no están disponibles o si no funcionan.
- Cargue con una tarjeta que tenga escrito, " Yo hablo Lengua de Signos Americano."
- Periódicamente, hable con las estaciones de televisión para recordarles que en todas transmisiones de emergencias deben de tener subtítulos y intérpretes.
- Cuando viaje, asegúrese de que su hotel tenga acceso a folletos para personas sordas o con problemas de audición. Pregunte por ellos cuando llegue a su hotel

## ✓ ARTÍCULOS QUE PUEDE AGREGAR A SUS KITS

- Papel y plumas
- Método o fuente de energía alternativa para cargar la batería de su celular o localizador
- Un cable extra para cargar la batería de su celular o localizador
- Sistema de Amplificación - Pocketalker
- Amplificador de telefono celular
- Considere un radio específicamente para reportes del clima con pantalla para que pueda leer notificaciones de tormentas
- Pizarron blanco
- Baterías Extras para Implante Coclear
- Amplificador de teléfono celular portátil
- Reloj Vibrante

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DIA / MES/ AÑO

Guarde y mantenga baterías extras para aparatos auditivos (audifonos)

Instale detectores de humo tanto audibles como visuales.

Escriba frases importantes para primeros auxilios



## CONSEJOS PARA GENTE CON SISTEMA DE SOPORTE VITAL

### ✓ ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

- Determine cuáles instalaciones o proveedores pueden darle el servicio que requiere, si su proveedor médico al que acostumbra visitar no puede ayudarle o si su sistema deja de funcionar.
- Informese sobre:
  - Fuentes de energía alternativas para su sistema de soporte vital
  - Equipo operado manualmente
  - El uso de la batería del auto para propulsar el equipo
- Si su sistema de energía de respaldo usa baterías, asegúrese de cargar las baterías de vez en cuando. Puede preguntarle a su compañía de servicios de electricidad, como usar el sistema y sobre el mantenimiento.
- Si usted está registrado con Holy Cross Utilities, ellos le harán saber cuando planean apagar la luz en ciertas áreas.
- Asegure su sistema de soporte vital con cadenas que fueron soldadas (no dobladas) para prevenir que se dañe.
- Asegúrese que todos los miembros de su Red de Apoyo Personal saben cómo usar y mover su sistema de soporte vital. Agregue instrucciones a cada aparato.
- Para los que usan oxígeno:
  - Infórmese si al reducir el flujo de oxígeno ayuda a que su sistema dure más tiempo. Si es así, tome nota de los números que aparecen en su equipo después de haber reducido el flujo del oxígeno.
  - Ponga letreros que indican, "Se Usa Oxígeno," para que personal de primeros auxilios los puedan identificar rápido y fácilmente.
  - Asegúrese de que pueda alcanzar el botón para apagar su sistema rápidamente en una emergencia.

## ✓ ARTÍCULOS QUE PUEDE AGREGAR A SUS KITS

### LIMITACIONES RESPIRATORIAS

- Método alternativo para cargar su sistema
- Fuentes de energía alternativas para su sistema de soporte vital
- Baterías extras, método o fuente de energía alternativa para cargar la batería de su oxígeno y aparatos respiratorios
- Máscara de filtro de partículas clasificada N95
- Baterías recargables
- Bolsa de Reanimación
- Toallas, máscaras, equipo respiratorio industrial o otro equipo que pueda usar par filtrar su oxígeno.

### LIMITACIONES DE MOVILIDAD

- Abrelatas
- Ayudas de Enfriamiento
- Ayudas para Vestirse
- Sostenedor de bebida
- Ayudas para comer
- Alcanzador
- Ayudas para escribir

### NECESIDADES MÉDICAS

- Monitor de presión arterial
- Popote
- Alarmas o aparatos recordatorios para tomar medicamento
- Corta uñas
- Contenedor para pastillas
- Separador de pastillas
- Expendedor de pastillas
- Taza de tragar
- Lupa RX
- Medidor de glucosa con voz electrónica
- Termómetros
- Collar de alerta USB, MediTag

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DÍA / MES/ AÑO

Mantenga una lista actualizada de proveedores en sus kits de emergencia.

Obtenga una fuente de energía alternativa.

Asegúrese que todos los miembros de su Red de Apoyo Personal saben como usar sus sistema, incluyendo recursos de energía de respaldo.

Pruebe sus recursos de energía frecuentemente.

Regístrese con United Way, Holy Cross Energy, y la ciudad de Aspen.

Enséñele a los miembros de su Red de Apoyo Personal como usar y mover su equipo y deje instrucciones con cada aparato.



## ✓ ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

- Tenga un kit de emergencia con usted, con su andador, silla de ruedas o scooter
- Guarde cualquier aparato que le ayuda moverse ( bastones, muletas, andador, silla de ruedas, etc.) y que use frecuentemente, cercas de usted, en un lugar seguro
- Si usa una silla de ruedas electronica, deje baterias extras en sus kits de emergencia. Pregúntele a su vendedor, si puede recargar las baterías al colocar cables que estén conectados a la batería de un vehículo, y si hay un convertidor disponible que le permite recargar la batería si la conecta a un encendedor en un carro.
- Guarde un kit de parches o de sellador (seal in air) en sus kits de emergencia si es que tiene llantas en su silla de ruedas que se pueden ponchar.
- Si puede, mantenga una silla de ruedas más ligera con cada uno de sus kits de emergencia. O por lo menos con el kit grande para su hogar.
- Prepárese para la posibilidad de tener que dejar su silla de ruedas en una evacuación.
- Ensaye con los miembros de su Red de Apoyo Personal como levantarse y como lo pueden cargar si tiene que dejar su silla atrás. Esté preparado para informarle a primeros auxilios cómo ayudarlo a moverse. Si pasa mucho tiempo en lugares donde tiene que usar un ascensor, ensaye cómo evacuar de esos lugares sin usar el ascensor.
- Asegure los muebles en su casa, oficina o cualquier otro lugar al piso para prevenir obstáculos si se mueven en una emergencia.
- Tenga un par de guantes con usted, en caso de que tenga que rodar su silla sobre vidrio u escombros.



## ✓ ARTÍCULOS QUE PUEDE AGREGAR A SUS KITS

- Guantes resistentes por si tiene que rodar su silla sobre vidrio u escombros
- Abrelatas
- Ayudas de Enfriamiento
- Ayudas para Vestirse
- Sostenedor de bebida
- Ayudas para comer
- Alcanzador
- Ayudas para escribir

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DIA / MES/ AÑO

Asegure sus muebles al piso para prevenir obstáculos

Guarde aparatos que le ayudan moverse en un lugar seguro y conveniente

Ensaye cómo evacuar con su Red de Apoyo Personal



## ✓ ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

- Hay varias formas en las que puedes reaccionar emocionalmente, mentalmente y físicamente en una emergencia. Es importante poder anticipar cómo vas a reaccionar y pensar en cómo puedes controlar tu reacción.
- Es posible que las siguientes reacciones emocionales ocurran o que se vuelvan más severas durante y después de una emergencia: confusión, miedo, paranoia, tristeza, pánico, depresión, síndrome de abstinencia, irritabilidad, y ansiedad.
- Tal vez sufra de: problemas de memoria o pensamiento, temblores, caminar de un lado a otro constantemente, gritos o tal vez llore.
- Preguntele a sus amigos, familiares, terapeutas o otros proveedores, ideas de como sobrellevar sus reacciones y emociones.
- Dígale a su Red de Apoyo Personal que son sus planes y mantenga los informados para que ellos le puedan ayudar a primeros auxilios.
- Piense en lo que un trabajador de primeros auxilios debe saber. Por ejemplo: "Tengo un trastorno de pánico. Si siento panico (instrucciones para medicación o otro metodo de prevencion)."
- Escriba su declaración en las líneas de abajo, y practique su declaración para que se acuerde y le pueda decir a un trabajador de emergencias lo que necesita.

.....

.....

.....

.....

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DIA / MES/ AÑO

/	/
---	---

Ensaye cómo comunicar lo que necesita

/	/
---	---

Piense y crea un plan para las reacciones que quizás tenga durante y después de un desastre



# CONSEJOS PARA GENTE CON DISCAPACIDAD VISUAL

## ✓ ANTES DE QUE OCURRA UN DESASTRE...

- Deje bastones extras (si los usa) al alcance, en un lugar constante y seguro en su casa, trabajo, escuela o cualquier otro lugar donde pase mucho tiempo, para que pueda rodear obstáculos y peligros cuando necesite.
- Coloque luces de seguridad en caminos usa frecuentemente
- Piense en cómo puede navegar sin señales de audio. Tal vez no pueda contar con señales de audio durante o después de un desastre.
- Etiquete provisiones con cinta adhesiva fluorescente, letras grandes o braille.
- Asegure equipo especial como lupas electrónicas o computadoras para que no se muevan.
- Recuerdele a noticieros de no solo enseñar números de teléfono importantes, si no, también anunciarlos en voz alta y lenta y que los repitan, para la gente ciega.

## ✓ ARTÍCULOS QUE PUEDE AGREGAR A SUS KITS

- Libreta grande direcciones
- Luz para libros
- Lupa para teléfono celular
- Baterías extras, recurso alternativo de energía o sistema de cargador
- Lentes extras
- Linterna de alta potencia con rayo ancho y baterías extras
- Indicador de nivel líquido
- Lupas
- Marque sus provisiones con cinta adhesiva fluorescente, letras grandes o braille
- Guía de firmas
- Reloj con voz electrónica
- Reloj con voz electrónica/calendario
- Radio NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica) con notificaciones sobre el clima, con baterías extras.

## LISTA DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA SU DISCAPACIDAD

FECHA EN LA QUE FUE COMPLETADO DÍA / MES/ AÑO

Etiqueta la provisiones de sus kits de emergencia para que los pueda encontrar mas facil

Deje bastones extras al alcance un lugar constante y seguro (si los usa)

# CÓMO REFUGIARSE EN EL LUGAR DONDE ESTÁ



Trabajadores de emergencias tal vez le digan que encuentre refugio en el lugar donde esté durante ciertos tipos de catástrofes, por ejemplo si hay un derrame químico. “Refugio en lugar” significa tomar refugio inmediatamente en el lugar donde esté. Usted tendrá que prestarle atención a las autoridades para saber si tiene que tomar refugio donde está o si tiene que hacer algo para proteger el cuarto donde está de los contaminantes de afuera

Los artículos de su kit de emergencia deberían de ayudar le refugiarse en lugar para siete días. Aquí hay consejos adicionales para ayudar le prepararse a tomar refugio inmediatamente:



- Los artículos de su kit de emergencia deberían de ayudar le refugiarse en lugar para siete días. Aquí hay consejos adicionales para ayudar le prepararse a tomar refugio inmediatamente:
- Escoja un cuarto por adelantado para su refugio. Escoja un cuarto con pocas ventanas o puertas. Una recámara principal con un baño sería lo ideal.
- Contacte a su trabajo, escuela de sus hijos o cualquier lugar donde estén sus familiares para saber cuáles son sus planes para refugio en lugar.
- En su trabajo, asegúrese que los planes de emergencia incluya a todos los empleados.
- El equipo de planificación de seguridad deberían de tener responsabilidades asignadas y personal alternativo para cada responsabilidad en caso de que alguien falte ese día.
- Revise sus kits de emergencia regularmente
- Meta a su animal de servicio, mascotas o hijos cuando refugio en lugar a sido emitido.
  - Si sus hijos están en la escuela, serán protegidos ahí
  - engañe un lugar donde sus animales se puedan orinar, dentro de su casa.
- Cierre las todas las ventanas y puertas, persianas o cortinas. Apague el calentón o aire acondicionado o abanicos.
- Cierre la chimenea o estufa
- Si le indican de sellar su recámara, use cinta adhesiva para ductos, y laminas de plástico para sellar las puertas, ventanas, rejillas de ventilación, y enchufe eléctrico.
- Evacúe solamente cuando se le ha indicado por trabajadores de primeros auxilios

# COMO UNA EMERGENCIA PUEDE AFECTAR SU DISCAPACIDAD

Desastres y catástrofes pueden ser una experiencia abrumador - física y mentalmente. Es importante de entender como estrés relacionado con un catástrofe puede afectar su discapacidad. Cualquier persona afectada por un desastre puede tener síntomas de:



- Mala concentracion
- Hiperactividad
- Confusion
- Arrebato Furioso
- Lentitud de Pensamientos
- Objetividad Limitada
- Limitaciones de comunicación verbal o escrita
- Síndrome de abstinencia, asilamiento, o distanciarse
- Falta de criterio
- Evitar actividades o lugares
- Capacidad limitada para pensar en alternativas o priorizar
- Problemas familiares

## ✓ PENSAMIENTO PSICOLOGICO O EMOCIONAL

- Ansiedad
- Irritabilidad o inquietud
- Depresion o llorar
- Enojo y culpando
- Apatía o Interés disminuido en las actividades habituales
- Sentimientos de culpa por sobrevivir.
- Negación o sentimientos constreñidos.
- Reacciones exageradas al sobresaltarse.
- Pesadillas recurrentes
- Insomnio
- Dormir excesivamente

## ✓ ACTITUD FISICO

- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Náuseas o malestar estomacal
- Musculos adoloridos, Sudoración o escalofríos, entumecimiento u hormigueo
- Sensación pesada en brazos o piernas
- Nudo en tu garganta
- Dolor en el pecho, temblores, fatiga
- Aumento en alergias, resfriado o gripe
- Palpitaciones del corazón



Assistive Technology Partners, CU Denver:

<http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/medicalschool/Programs/atp/PagesAssistiveTechnologyPartners.aspx>

Disaster Preparedness for People with Disabilities, American Red Cross Disaster Services:

[http://www.redcross.org/www-files/Documents/pdf/Preparedness/Fast%20Facts/Disaster\\_Preparedness\\_for\\_PwD-English.pdf](http://www.redcross.org/www-files/Documents/pdf/Preparedness/Fast%20Facts/Disaster_Preparedness_for_PwD-English.pdf)

Disasters R Us, disAbility Preparedness:

[http://www.disastersrus.org/MyDisasters/disability/disability\\_preparedness.htm](http://www.disastersrus.org/MyDisasters/disability/disability_preparedness.htm)

Inclusive Preparedness Center:

<http://inclusivepreparedness.org/DisasterReadiness.html>

Independent Living Resource Center, San Francisco:

Publications - Emergency Preparedness:

<http://www.ilrcsf.org/resources/publications.shtml>

Kansas Department of Health and Environment:

Emergency Preparedness - Kansans with Disabilities Can Be Healthy:

[http://www.kdheks.gov/disability/emerg\\_prepared.htm](http://www.kdheks.gov/disability/emerg_prepared.htm)

Nobody Left Behind: Disaster Preparedness for Persons with Mobility Impairments.

<http://nobodyleftbehind2.org/resources/index.shtml>

Preparing for Disaster for People with Disabilities and Other Special Needs,  
American Red Cross:

[http://www.redcross.org/images/MEDIA\\_CustomProductCatalog/m4240199\\_A4497.pdf](http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4240199_A4497.pdf)

FEMA, Individuals with Access & Functional Needs:

<http://www.ready.gov/individuals-access-functional-needs>

# PITKIN COUNTY

—  —  
ADMINISTRACIÓN DE EMERGENCIAS



## Pitkin County Public Safety Council



PREPARE. RESPOND. RECOVER.

# PitkinWildfire.com

*Esta preparado?*

