

# ARE YOU READY?



## Consejos de preparación para personas con discapacidades para desplazarse



Cuando sucede un desastre es sumamente importante buscar un lugar seguro; ya sea un refugio o una habitación segura en su casa donde pueda refugiarse. Y en caso de que tenga una discapacidad para desplazarse, existen algunos pasos adicionales que debe seguir para mantenerse sano y a salvo durante una emergencia.

### Estar actualizado

Siempre es un buen primer paso aprender sobre los tipos de emergencias y los desastres que pueden ocurrir o han ocurrido en su comunidad. Tener esta información le ayudará a crear un plan de preparación que incluya las emergencias que, posiblemente, tenga que enfrentar.

Por ejemplo: Si su comunidad es propensa a sufrir tornados, ¿a qué habitación de su casa puede llegar rápidamente que le ofrezca la mejor protección contra el viento de un tornado? O, si vive en una comunidad costera en riesgo de sufrir huracanes, sepa cuáles son los refugios cercanos que mejor se adapten a sus necesidades.

Luego, realice una evaluación personal. Repase todos los artículos que necesita para vivir diariamente y piense sobre la manera en que una emergencia puede afectarlos. Esto es especialmente importante en el caso de los dispositivos de ayuda que dependen de la electricidad.

¿Y qué sucede con los medicamentos que toma diariamente? ¿Tiene suficientes a mano en caso de que no pueda ir al médico o al farmacéutico? ¿De qué manera permanecerá en contacto con los amigos, los familiares y las personas de su red de apoyo? Estas son preguntas importantes que le ayudarán a resolver lo que puede hacer durante un desastre y en qué necesitará ayuda.

Hable con las personas de quien depende sobre sus planes de preparación y de qué manera pueden ellas adaptarse a dicho plan. Pregúntele a su agencia de salud en el hogar si tiene un plan para ubicarlo en caso de una emergencia.

Es importante que sepa de qué manera sus actividades habituales y la asistencia se verán afectadas en una emergencia. Considere darle las llaves de su casa a un vecino, amigo o familiar confiable que viva cerca. Además, deles instrucciones claras sobre qué tipo de ayuda puede llegar a necesitar.

Considere comunicarse con la agencia de respuesta a emergencias local. Con frecuencia, puede registrarse en dicha agencia y así quedar registrado en el radar. Esto puede ser especialmente importante si su comunidad está en riesgo de emergencias que requieran evacuación. En caso de que necesite ayuda durante una emergencia, no sea tímido con respecto a decirlo.



Photo courtesy / Stockphoto - Richard Foreman

## Elementos básicos

Un plan de emergencia siempre debe incluir una reserva para casos de emergencia.

### Algunos elementos básicos que todas las reservas deben tener son los siguientes:

- Suministro de agua y alimentos no perecederos para tres días
- Una radio a baterías
- Baterías adicionales
- Un abrelatas manual
- Un kit de primeros auxilios
- Suministros para mascotas
- Una linterna

Pídale a su médico si puede obtener un suministro de medicamentos para siete días para su reserva.

Además, prepare un kit portátil que pueda llevar rápidamente con usted. No olvide incluir copias de sus registros médicos e información de contacto para sus médicos. Coloque su kit portátil en una bolsa que pueda adjuntar fácilmente a su dispositivo de movilidad o que pueda colocar, de manera segura, sobre su cuerpo.

### Algunos artículos especiales que debe incluir en su reserva de emergencia son los siguientes:

- Un kit de parches para neumáticos y una lata de producto para sellar el aire de la rueda si usa una silla de ruedas, o una batería adicional si usa una silla de ruedas o un monopatín eléctricos.
- Un bastón u otro dispositivo de movilidad adicional. De hecho, es una buena idea tener bastones adicionales en diferentes partes de su casa.
- Guantes de caucho, en caso de que tenga que andar en la silla de ruedas sobre escombros peligrosos.

Recuerde: Una emergencia puede cortar la corriente eléctrica por varios días. Esto significa que es posible que no pueda cargar las baterías de su silla de ruedas motorizada. Si es factible y puede hacerlo, practique moverse con dispositivos alternativos como bastones y sillas de ruedas manuales.



Photo courtesy iStockphoto—Alex Rathis

## Despeje el camino

Examine su casa con atención. ¿Podrá llegar a las reservas de emergencia rápidamente y sin obstáculos? ¿Podrá llegar a la habitación más segura de su casa fácilmente? Generalmente, la habitación más segura no tiene ventanas.

Si trabaja o vive en un edificio con elevadores, es probable que no se puedan usar en una emergencia. Si puede, practique usar las escaleras como alternativa. Si las escaleras no son una opción, hable con alguien en quien confíe sobre cómo ayudarlo a bajar las escaleras en una emergencia. También es una buena idea preguntar si el plan de evacuación de su edificio tiene en cuenta sus necesidades de movilidad.

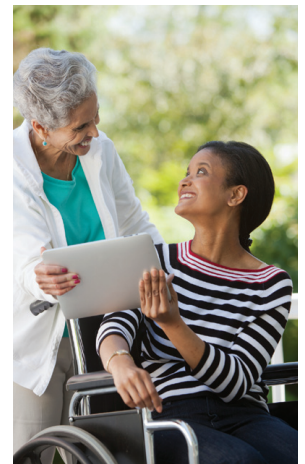


Photo courtesy iStockphoto—Ebstock



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