

Ready to **ROLL**

REFLEXIONA

SOBRE TUS NECESIDADES ESPECÍFICAS

EDÚCATE

SOBRE LOS RECURSOS DISPONIBLES EN
TU ÁREA

ARMA

O PERSONALIZA UN KIT

DESARROLLA

UN PLAN Y COMPÁRTELO

¡TÚ

ESTÁS LISTO PARA RODAR!

Visita unitedspinal.org

para más información valiosa en cómo prepararse para emergencias

Reflexiona SOBRE TUS NECESIDADES

ESPECÍFICAS:

- Medicamentos y suministros
- Equipo
- Soporte o asistencia
- Restricciones alimenticias
- Animales de servicio y compañía

Edúcate SOBRE LOS RECURSOS

DISPONIBLES EN TU ÁREA:

- Contacta tu oficina local de manejo de información de emergencias para saber si hay un plan de emergencia que atienda tus necesidades
- ¿Ofrecen el gobierno y las agencias locales preparación en suministros o guía?
- ¿Conoce tu equipo local de fuego y rescate como asistirte en caso de una emergencia?
- ¿Son los centros de albergue y evacuación accesibles? ¿Son los baños portátiles una opción si los baños del sitio no son accesibles?
- Aboga por ti mismo si estos recursos son insuficientes

Arma O PERSONALIZA UN KIT:

- Empieza con lo básico: elementos que necesitas para vivir cada día.
- Documentos de emergencia (plan de emergencia, lista de medicamentos, números de teléfono de la familia o doctor, información del seguro, equipamiento médico específico, etc.) que se encuentren laminados o en una bolsa sellable
- Medicamentos y equipo médico (silla de ruedas, cojín, ayudas para el desplazamiento)
- Agua
- Catéteres, ostomías o elementos para tratar heridas
- Efectivo
- Alimentos no perecederos
- Desinfectante de manos y jabón
- Kit de primeros auxilios
- Linterna/linterna de cabeza
- Kit de parches
- Cepillo de dientes/dentífrico
- Cambio de ropa
- Cargadores para dispositivos y teléfonos (considera de baterías o manivela)
- Multiherramienta
- Silbato
- Encendedor o fósforos a prueba de agua
- Toallitas húmedas
- Frazada
- Gafas o lentes de contacto de repuesto/suministros
- Ayudas auditivas junto con baterías extra
- Cinta gaffer
- Bolsas sellables y bolsas para la basura
- Radio de baterías o manivela
- Lápiz y papel
- Repuestos de baterías
- Suministros para mascota
- Aprende qué otros elementos puedes incluir en tu kit en ready.gov/kit

Edúcate SOBRE LOS RECURSOS

DISPONIBLES EN TU ÁREA:

- ¿Quién va a ayudar?
 - Identifica amigos, familiares, cuidadores, el departamento de bomberos, el departamento de policía u otros que puedan asistirte en caso de una emergencia
 - Habla con ellos acerca de tus planes de emergencia, necesidades, equipo, etc.
 - Incluye su información de contacto en el plan de emergencia y comparte una copia con cada individuo
 - Habla con tu empleador acerca de tus planes y necesidades en caso de que una emergencia ocurra en el lugar de trabajo
- ¿A quién vas a contactar?
 - Desarrolla un plan de comunicación con tu familia y amigos
 - Identifica a alguien que se encuentre fuera de la ciudad y que pueda estar lejos de la zona de impacto para ser parte de tu plan de comunicaciones
 - Determina la manera en que se van a comunicar (texto, emails y redes sociales son las maneras más fáciles en una emergencia a comparación de una llamada)
 - Graba toda la información de contacto en tu plan de emergencias y comparte una copia con cada individuo
- ¿Dónde se van a encontrar?
 - Selecciona lugares de encuentro de emergencia para que tu familia se reencontre
 - Asegúrate de que las locaciones son accesibles
 - Interiores: Para tornados, huracanes y otras tormentas, asegúrate de seleccionar un punto sin ventanas y resistente
 - En tu área local: Si tienes que dejar tu casa, pero quieres permanecer cerca, considera la casa de un vecino, una esquina o cualquier otro punto cercano
 - Fuera de tu vecindario: La casa de un amigo o un familiar, un centro comercial, un centro comunitario, etc.
 - Fuera de tu ciudad: En el caso que la ciudad sea evacuada, determina una locación para encontrarse y asegúrate que todos tengan la dirección y el número de teléfono
- Consideraciones para la evacuación:
 - Asegúrate que todos conozcan dónde se encuentra el kit de emergencias
 - Atiente las necesidades de tus animales de compañía o servicio
 - Determina la opción más accesible de transporte y algunas alternativas si la primera opción no es viable
 - Activa tu plan de comunicaciones
- ¿Qué otra información podré necesitar?
 - Contacto e información médica para todos los miembros del hogar
 - Información específica acerca de tu limitación y cuidados que el personal de salud debería conocer
 - Información de contacto del trabajo, escuela, cuidador y cuidador de niños.
 - Información de contacto del proveedor de sillas de ruedas/equipo médico
 - Información del doctor, seguro o veterinario
 - Números de contacto de servicios públicos (gas, electricidad, agua)
 - Alternativas de transporte
- Aprende más de cómo desarrollar un plan en ready.gov/plan

You Are

Ready to ROLL