



Plan de emergencia para personas

Este documento lo ayudará a desarrollar su plan de emergencia personal/familiar. Piense en cómo pueden afectarle las emergencias. Las emergencias pueden ir desde incendios domésticos hasta huracanes. Consulte el Manual sobre los peligros para la comunidad para conocer las amenazas más comunes en el condado de Howard. Utilice ahora esta guía para hacer una lista de lo que podría necesitar en caso de emergencia.

Hay cuatro pasos básicos para estar preparado ante cualquier emergencia:

- INFORMARSE**
- ELABORAR UN PLAN**
- REUNIR UN KIT**
- INVOLUCRARSE**

Infórmese

CREE UNA RED DE APOYO DE EMERGENCIA

No querrá pasar solo por una emergencia. Pida a al menos a dos personas para que formen parte de su red: familiares, amigos, vecinos, cuidadores, compañeros de trabajo o miembros de grupos comunitarios. Recuerde que se ayudarán mutuamente en caso de emergencia.

Su red de apoyo en caso de emergencia debería hacer lo siguiente:

- Mantenerse en contacto durante una emergencia.
- Tener juegos de llaves de repuesto.
- Saber dónde encontrar sus suministros de emergencia.
- Saber dónde encontrar a sus mascotas y cómo cuidarlas.
- Saber manejar su equipo o ayudar a trasladarlo en caso de emergencia.

Contactos de la red de apoyo:

Elija a un amigo o pariente de fuera del estado a quien familiares o amigos puedan llamar durante una catástrofe. Si las líneas locales están ocupadas, puede ser más fácil hacer llamadas de larga distancia. Este contacto fuera del estado puede ayudarlo a comunicarse con los miembros de su red.

Contacto fuera del estado: _____



ELABORE UN PLAN

Documente información importante sobre salud y que pueda salvarle la vida:

- Alergias: _____

- Afecciones médicas especiales: _____

- Medicamentos y dosis diarias: _____

- Graduación de gafas: _____

- Tipo de sangre: _____

- Dispositivos/equipos de comunicación: _____

- Plan de seguro médico: _____

- Hospital preferido: _____

- Número de la persona: _____

- Número del grupo: _____

- Médico/Especialista: _____ Teléfono: _____

- Médico/Especialista: _____ Teléfono: _____

- Farmacia: _____ Teléfono: _____
 - Dirección: _____



- Fax: _____

Transporte

Prepárese para hacer otros planes de transporte si el metro o el autobús no funcionan.

Llamaré a (amigo): _____

Teléfono (casa/trabajo/celular): _____

Servicio de taxi: _____

Teléfono: _____

Acostúmbrase a aprenderse las salidas cada vez que se encuentre en un lugar nuevo (por ejemplo, centros comerciales, restaurantes, cines).

Incluya la comunicación en su plan

Dedique tiempo a planificar cómo hablará con sus amigos o con el personal de emergencias en caso de emergencia. Durante una emergencia, su forma habitual de comunicarse puede verse afectada por los cambios en el entorno, el ruido o la confusión. Sepa cómo y qué necesitará comunicar durante una emergencia.

- Si es sordo o tiene dificultades auditivas, practique la comunicación de sus necesidades mediante gestos, tarjetas, mensajes de texto u otros medios.
- Si es ciego o tiene baja visión, prepárese para explicar a los demás la mejor manera de guiarlo.

Prepare ahora algo que describa sus necesidades en frases breves y significativas. Puede que no disponga de mucho tiempo para transmitir su mensaje. Las tarjetas o mensajes de texto escritos previamente pueden ayudarlo a compartir información durante una situación estresante o incómoda. Las frases pueden incluir lo siguiente:

- *Puede que tenga dificultades para entender lo que me dice. Hable despacio y utilice un lenguaje sencillo.*
- *Utilizo un dispositivo para comunicarme.*
- *Soy sordo y utilizo la lengua de señas estadounidense.*
- *Escriba las direcciones.*
- *Hablo [escriba el idioma].*

SEPA CÓMO EVACUAR

- Evacúe inmediatamente si su vida corre peligro o si así se lo indica el personal de seguridad pública.
- Evacúe inmediatamente si huele a gas o ve humo o fuego.
- Llame al 911 si está varado y necesita ayuda de emergencia para evacuar su casa.



- Recuerde sintonizar las emisoras de radio y televisión locales, y acceder al gobierno del condado de Howard y a la Oficina de Gestión de Emergencias (OEM, en inglés) a través de Facebook.

Lugar de encuentro

Sepa dónde se reunirá con su familia, amigos o cuidadores después de una emergencia. Elija dos lugares para reunirte: uno justo fuera de su casa y otro fuera de su barrio, como una biblioteca, un centro comunitario o un lugar de culto.

Lugar de encuentro cerca de casa: _____

Dirección: _____

Lugar de encuentro fuera del barrio: _____

Dirección: _____

Elija a amigos o familiares con los que pueda quedarse en caso de que no pueda quedarse en casa.

Puedo quedarme con: _____

Practique la evacuación con regularidad y tenga en cuenta las distintas situaciones en las que puede encontrarse, como caminos o salidas bloqueados. Incluya a los animales de servicio en sus simulacros para que conozcan las rutas de salida.

Refugio

Para las personas que no tienen otro lugar donde alojarse, pueden habilitarse refugios de emergencia en escuelas, edificios del condado o lugares de culto. Proporcionan alimentos básicos y agua. Los refugios NO suelen disponer de equipos especiales (por ejemplo, oxígeno, dispositivos de ayuda para la movilidad, pilas). Prepárese para traer el suyo. Algunos refugios admiten mascotas y otros no. Los refugios están sujetos a cambios en función de la emergencia. Pídale a sus familiares o a alguien de su red de apoyo de emergencia que lo acompañe al refugio.

Haga una bolsa con su kit para llevar

Todos los miembros de la unidad familiar deben tener una bolsa para llevar, que es una colección de cosas que necesitarían si tuvieran que salir corriendo. Su bolsa para llevar debe ser resistente y fácil de transportar, como una mochila o una pequeña maleta con ruedas.

Utilice esta lista para preparar su bolsa para llevar:

- Copias de sus documentos importantes en un recipiente impermeable (por ejemplo, tarjetas de seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid, documentos de identidad con foto, comprobantes de domicilio, certificados de matrimonio y nacimiento, copias de tarjetas de crédito y de cajeros automáticos)
- Linterna, radio AM/FM a pilas y pilas de repuesto

- Lista de los medicamentos que toma, por qué los toma y sus dosis
- Información de contacto de su familia y de los miembros de su red de apoyo
- Efectivo, en billetes de bajo valor
- Bloc de notas y bolígrafo
- Kits de reparación de neumáticos en aerosol o inflador de neumáticos para reparar neumáticos pinchados de sillas de ruedas o scooters
- Suministros para su animal de servicio o mascota (por ejemplo, comida, agua adicional, cuenco, correa, artículos de limpieza, cartillas de vacunación y medicamentos)
- Equipo médico de reserva (por ejemplo, gafas, pilas)
- Otros objetos personales:

PREPARE UN KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

En algunas emergencias, como las tormentas costeras y los tornados, es posible que tenga que quedarse en casa. Un botiquín de emergencia debe tener suministros suficientes para **al menos tres días**.

Marque los artículos que tiene y añada los que necesitará:

- Un galón de agua potable por persona por día
- Productos no perecederos, alimentos enlatados listos para consumir y un abrelatas manual
- Linterna, radio AM/FM a pilas y pilas de repuesto, o radios de cuerda que no necesiten pilas
- Silbato o campana
- Equipo médico de reserva (por ejemplo, oxígeno, medicamentos, batería de scooter, audífonos, dispositivo de ayuda para la movilidad, gafas, mascarillas, guantes)
- Estilo y números de serie de los productos sanitarios (como marcapasos) e instrucciones de uso

Consideraciones especiales

- Si depende de equipos médicos eléctricos, póngase en contacto con su compañía de suministros médicos para obtener información sobre la energía de reserva.
- Pregúntele a su compañía de electricidad si reúne los requisitos para ser cliente de equipos de soporte vital y compruebe si puede inscribirse para el restablecimiento prioritario del suministro eléctrico.
- Si depende del oxígeno, hable con su proveedor de oxígeno sobre los recambios de emergencia.
- Si recibe tratamientos como diálisis o quimioterapia, obtenga información sobre el plan de emergencia de su proveedor.
- Tenga en cuenta también si necesita suministros o equipamiento para las personas a su cargo.



INFÓRMESE

- Asista a las reuniones trimestrales del Comité Local de Planificación de Emergencias (LEPC, en inglés) del condado de Howard: <https://www.howardcountymd.gov/emergency-management/local-emergency-planning-committee>.
- Inscribese en la formación sobre RCP manual y detención de hemorragias: envíe un correo electrónico a outreach@hcdfrs.org o llame al 410- 313-2016
- Envíe un correo electrónico al equipo de divulgación de la OEM llamando al (410) 313-6030 o escribiendo a emergencymanagement@howardcountymd.gov