

¿Qué puede hacer si planea quedarse en casa?

Si se puede quedar en casa a salvo, este es el mejor plan para usted.

AGUA- Tenga 14 días de suministros de agua para beber (un galón por día por persona)

COMIDA- Tenga 14 días de suministros de comida ya preparada, enlatada, o comida seca. Cheque las fechas de vencimiento de la comida cada año. Tenga un abrelatas manual y algo para calentar los alimentos y líquidos que no sea eléctrico. No deben de usarse cocinetas dentro de la casa que usen gas o carbón.

LINTERNAS- Tenga dos linternas con dos juegos de baterías cada una en una bolsita. No tenga las baterías en la linterna.

RADIO- Que funcione a baterías. Tenga 2 juegos de baterías en una bolsita. No tenga las baterías en el radio.

DETECTOR DE HUMO- Operado por baterías. Revíselo cada 3 meses, y cambie las baterías cada 6 meses. Guarde baterías extras en una bolsita.

TELEFONO CELULAR- Recargue las baterías cada 2 semanas. Mantenga una batería extra, cargada.

COBIJAS- Tenga 3 cobijas por persona.

CALEFACCION- Conozca usted el sistema de calefacción que tiene en su casa- gas, eléctrico, aceite, etc.

GENERADOR- Se recomienda si esta en ventilación, oxígeno, o aparatos para alimentarse que funcionan por medio de corriente eléctrica. El generador deberá tener poder adecuado para trabajar con el equipo, proporcionar luz adecuada, y aparatos como refrigeradores, congeladores, y microondas. El generador debe ser revisado regularmente, y tener combustible para funcionar 72 horas.

MEDICAMENTOS- Tenga medicinas suficientes para 14 días.

EQUIPO MEDICO (si aplica)

- **OXIGENO-** Tenga un tanque de repuesto lleno. Tenga un acuerdo con el distribuidor de oxígeno para llenar su tanque cuando lo necesite.
- **APARATO DE ALIMENTACION-** Tenga suministros de alimento para 14 días.
- **UNIDAD DE SUCCION-** Deberá operarse a base de baterías, o manualmente.
- **VENTILADOR-** Se recomienda un generador.

SUMINISTROS MEDICOS- Tenga suministros de pañales para adultos para 14 días, suplementos de comida, etc.

CODIGO DE SITUACION (si aplica)- Tenga los papeles originales de **NO RESUCITAR** en un lugar visible.

MASCOTAS- Tenga 14 días de suministros de comida, accesorios, y medicinas.

¿Qué hacer si usted tiene que dejar su casa?

Si usted tiene que reubicarse a un lugar más seguro, haga planes para ir donde un amigo o pariente fuera del área de desastre. No tenga al refugio como primera opción. Este debe ser su último recurso. Recuerde que si fuera posible, debe reubicarse antes de que ocurra el desastre. No se puede reubicar durante el desastre. **La siguiente lista le ayudará a alistarse en caso de que tenga que salir de su casa. El empaquetar se podrá hacer rápidamente si esta preparado para situaciones de desastre.**

PERSONA A CARGO- La persona a cargo **deberá** ir con usted al lugar de evacuación y **deberá** estar preparado para darle cuidado igual al que le brinda en su casa.

MEDICINA- Empaquete suficiente para 14 días; haga una lista de medicamentos, dosis, y poder del medicamento. (El farmacéutico o la enfermera podrán ayudarle a hacer la lista.) Póngala en una bolsa plástico.

AYUDA PARA MOVILIZARSE- Bastones, caminadores, muletas, silla de ruedas, etc. marcadas con su nombre.

EQUIPO MEDICO- Tenga todo su equipo medico marcado con su nombre y listo para transportarlo. Debe incluir ventilador, reguladores de oxígeno con tanques pequeños (suficiente 24 horas), concentrador, unidad de succión, aparatos de alimentación, etc.

SUMINISTROS MEDICOS- Empaque 14 días de suministros de pañales, suplementos de comida, suministros para heridas y otros artículos esenciales. Marcúelos con su nombre.

DIETAS ESPECIALES- Si usted tiene una dieta especial y debe tener ciertos alimentos, este preparado para llevar 14 días de suministros. Tenga escrita las instrucciones de su dieta.

PAPELES IMPORTANTES- Ponga nombres y números de teléfono de emergencia, documentos originales de NO RESUCITAR (si aplica), documentos de identificación, tarjetas de Medicare y Medicaid, instrucciones especiales para la persona a cargo de su cuidado, y otros documentos de importancia en una bolsita para que se la pueda llevar con usted. Un buen lugar para guardar documentos importantes es en el refrigerador, con una nota en la puerta indicando que hay papeles importantes.

ROPA- Empaque suficientes cambios de ropa y artículos personales de limpieza para los próximos 3 días.

MASCOTAS- Coloque a su mascota en una caja de viaje. Empaque 14 días de suministros de comida para mascotas, cualquier medicina que requiera y otros artículos. Hable con la persona que acordó previamente a recoger su mascota.

- Escuche los reportes del tiempo e información sobre los Refugios para Necesidades Médicas Especiales en el radio o televisión. Llame al centro de comunicación de Necesidades Médicas Especiales.
- Apague la fuente principal de energía en su casa.
- Cierre la válvula de gas.
- Cierre la válvula principal del agua, jale al baño hasta que quede seco, abra la llave de la regadera, de lavamanos, etc.
- Dígame a su vecino que usted va a salir y a donde va. Pídale a el/ella que cheque su casa.

¿Está usted listo para una emergencia en caso de desastres?

- Los desastres pueden llegar sin aviso.
- Tome la responsabilidad de su propia seguridad.
- No dependa del servicio local de emergencia para ayuda inmediata. Los trabajadores de emergencia no pueden atender a todos los afectados rápidamente, y probablemente solo sean capaces de atenderle después del desastre.
- Prepárese para quedarse en su casa, si es posible
- Prepárese para evacuar, si es necesario.
- Haga un plan utilizando esta información como
- Use un equipo para desarrollar su plan. Sepa quién puede asistirle en caso de emergencia, su familia, amigos y vecinos.
- No lo vayan a tomar por sorpresa. Tenga listos suministros en caso de emergencia, comida, agua, medicamentos, equipo, y papeles importantes.
- Estar preparado es su mejor protección en caso de desastre.

Nombres y Teléfonos en Caso de Emergencia

Mi doctor es:

Teléfono de la Oficina: _____

Teléfono 24 horas: _____

Mi Proveedor de Cuidados Médicos es:

Teléfono de la Oficina: _____

Teléfono 24 horas: _____

Mi Compañía Médica es:

Teléfono de la Oficina: _____

Teléfono 24 horas: _____

Mi Compañía Proveedor de Oxígeno es:

Teléfono de la Oficina: _____

Teléfono 24 horas: _____

Nombre de Vecino que me puede ayudar:

Teléfono de la Oficina: _____

Teléfono 24 horas: _____

Persona fuera del área que me pueda ayudar:

Teléfono de la Oficina: _____

Teléfono 24 horas: _____

Persona que cuidará mi mascota:

Teléfono de la Oficina: _____

Teléfono 24 horas: _____

Nombre del Hospital:

Teléfono: _____

For more information on pandemic planning efforts, contact:

Mary-Katherine Sanchez, Dr. PH, MPH, CHES, Epidemiology Pandemic Planner, Dallas County Health and Human Services by phone at 972-692-2706, or by email at mksanchez@dallascounty.org

www.dallascounty.org

Patrocinado por

Pitt County Emergency
Services

Pitt County Department
Of Social Services

Mid-East Commission
Area Agency on Aging

REAL Crisis Intervention
Inc.

Pitt County Council on
Aging

Adoptado de folletos realizados por Especial Operations Response Team (SORT) (Equipo de Respuesta para Operaciones Especiales), y el Equipo para Necesidades Médicas Especiales del Condado de Edgemont.

1/01

Version 1

PLAN

EN CASO

DE DESASTRE

PARA PERSONAS

CON NECESIDADES

MEDICAS

EPECIALES

