

PREPARACION DE EMERGENCIA

PARA ADULTOS MAYORES



Conozca los **tipos de emergencia y peligros** con mayor probabilidad de ocurrir localmente.

LOS 10 PASOS PRINCIPALES que usted y sus seres queridos pueden planificar para mantenerse a salvo en una emergencia.

Es importante contar con un plan de emergencia, especialmente para los adultos mayores y las necesidades de vida independiente, ya que a menudo son los mas afectados durante las emergencias.



Actualice sus contactos de emergencia y seres queridos de su plan al menos una vez al año.



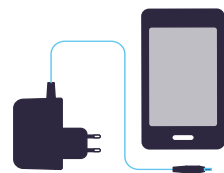
Cree una **red de apoyo** para ayudar en una emergencia, incluida la ayuda con el transporte si necesita evacuar.



Tenga copias de **Medicare, Medicaid y otras tarjetas de seguro** medico en su kit de emergencia.



Prepare suministros de emergencia con alimentos, agua y otros artículos esenciales para usted y su mascota.



Prepárese y tenga un **respaldo para cortes de energía** para sus dispositivos médicos y teléfono celular.



Mantenga un **suministro para dos semanas**, junto con una lista de alergias y medicamentos que necesita regularmente.



Identifique un refugio de evacuación y/o un amigo con quien pueda evacuar.



Empaque/tenga una mochila de evacuación.



Haga un plan de comunicación, incluyendo números de teléfono escritos y agréguelo a su kit.



KIT DE EVACUACION

PROPOSITO:

- **Atrapado en el vehículo**
- **Evacuación**
- **Emergencias Lejos de Casa**

Consejo: Un Kit de evacuación es un suministro de 3 días de alimentos esenciales para la supervivencia y debe guardarse en su vehículo. Tenga un kit en una mochila o en una bolsa de ruedas (si no puede cargar un paquete). Tenga en cuenta que posiblemente tenga que caminar una gran distancia para volver a casa o para ponerse a salvo si se encuentra fuera de su casa durante un evento a gran escala, como el terremoto de la Zona de subducción de Cascadia. Este kit de inicio que le provee D.C. Senior Services y DPHN proporciona algo de lo que necesita en su kit.

Circule lo que aun necesita y cuando su kit este completo, comuníquese con Senior Services y lo ingresaremos en un sorteo para obtener un radio NOAA gratis

Algunos elementos sugeridos se enumeran a la derecha.

SU PLAN DE COMUNICACIÓN DE EMERGENCIA

Es posible que no esté con su familia o sus proveedores de cuidado cuando ocurra un desastre.

- Haga un plan sobre cómo se comunicarán entre sí y donde y como evacuaran.
- Haga un plan para saber quién vendrá a ver como esta y que hará después del desastre si las líneas telefónicas y el internet no funcionan.
- Haga una lista de números de teléfonos importantes, incluidos sus seres queridos, proveedores de atención y organizaciones que puedan ayudarlo.

Cada articulo consumible en este kit debería durarle tres días.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Agua | <input type="checkbox"/> Dinero — en pequeñas denominaciones | <input type="checkbox"/> Guantes de cuero y látex |
| <input type="checkbox"/> Alimento — ligero/sin necesidad de preparación | <input type="checkbox"/> Cobija o bolsa de dormir | <input type="checkbox"/> Poncho |
| <input type="checkbox"/> Suministros de primeros auxilios y medicamentos recetados | <input type="checkbox"/> Cargador de celular adicional | <input type="checkbox"/> Silbato |
| <input type="checkbox"/> Suministros para la construcción de refugios | <input type="checkbox"/> Cuchillo de hoja fija | <input type="checkbox"/> Radio NOAA |
| <input type="checkbox"/> Linterna y faro | <input type="checkbox"/> Ropa apropiada para la temporada | <input type="checkbox"/> Cubrebocas N95 |
| <input type="checkbox"/> Métodos de inicio de fuego | <input type="checkbox"/> Zapatos cómodos y resistentes | <input type="checkbox"/> Cosas personales: bálsamo labial, liga para el cabello etc |
| | <input type="checkbox"/> Desinfectante de manos | |
| | <input type="checkbox"/> Papel higiénico | |

Hable con su proveedor de atención medica sobre como obtener un suministro de dos semanas de medicamentos necesario, para seguir con sus horarios habituales incluso si no puede ir a un farmacia. Agregue cualquier medicamento de venta libre a este kit de medicamentos, como aspirina u otras cosas que tome regularmente. Agregue un pequeño botiquín de primeros auxilios al kit de medicamentos. Muchas tiendas y farmacias pueden estar cerradas, por lo que es importante planificar para estos suministros. La mayoría de albergues de emergencia no tienen ayudas visuales, ayudas para la movilidad o equipo medico duradero disponibles, si puede obtenga un repuesto y agréguelo a su kit, esto le ayudara a asegurarse de que pueda escuchar, ver y usar su equipo medico habitual. Agregue también suministros adicionales para el cuidado personal y sanitario como calzoncillos y toallas para adultos, toallitas húmedas, catéteres, y suministros para ostomías etc.

