**Guía de Preparación para Personas con Deficiencias en el Desarrollo y con Necesidades Funcionales y de Acceso**

**ECA’s AFN Committee**

**Earthquake Country Alliance**

**Piense en lo que podría pasar en caso de un desastre:**

Considere cómo Usted lleva su vida diaria y piense cómo un desastre puede impactar su vida. Tome en consideración lo que Usted hace de forma independiente y en qué área necesita asistencia en su vida diaria. Tenga en mente que sus fuentes regulares de asistencia puede que no estén disponibles después de un desastre. Planifique ahora cómo va a satisfacer sus necesidades en caso de desastre.

* ¿Qué pasaría si la luz, el gas o las líneas telefónicas no funcionan?
* ¿Qué pasaría si las calles y aceras están intransitables o sus medios de transportación no están disponibles?
* ¿Cómo Usted va a mantener sus abastos de agua, alimentos, medicamentos y suministros para otras necesidades críticas?

**QUÉ HACER**

* Haga una lista de los equipos y medicamentos que pueda necesitar en caso de que tenga que abandonar su hogar. Mantenga una copia de los artículos para desastres que tenga en su maletín o “kit” personal. http:www.scec.org/education/public/espfocus/Apr06.pdf

**CREE LUGARES SEGUROS**

Cuando entre a un espacio o salón identifique lugares seguros para agacharse, cubrirse y aguantarse.

* Espacios seguros son lugares donde objetos pesados o que se puedan caer y vidrios rotos no le van a hacer daño, tales como debajo de las mesas o escritorios o entre paredes.
* Mientras más limitaciones Usted tenga, más importante es que cree espacios seguros, especialmente si no puede agacharse, cubrirse y mantenerse bajo un escritorio o una mesa, etc.
* Cree espacios seguros fijando los muebles pesados en agarraderas en las paredes, ponga los objetos pesados en las tablillas bajas, asegure en las paredes los objetos de arte que cuelgan o tome otras medidas que puede encontrar en la siguiente dirección: <http://www.daretoprepare.org/secure_your_stuff.html>
* Cuando esté en lugares públicos, esté consciente de sus alrededores e identifique los espacios seguros.
* ¿Está seguro equipo esencial como oxígeno u otros artículos necesarios para la vida de manera que no se caigan o se dañen?

**PREPARE UN MALETIN DE EMERGENCIA- “Emergency kIt”**

Prepare un maletín de acuerdo a sus necesidades y piense en las cosas que Usted necesita incluir, tales como:

* Alimentos
* Agua
* Medicamentos adicionales (incluyendo los que se compran sin receta y los que usa según sea necesario) y suministros médicos.
* Información médica y una lista de medicamentos
* Información de contactos para emergencias
* Medios para comunicarse
* Linternas con baterías adicionales
* Artículos adicionales para necesidades específicas (baterías para ayudas auditivas, un bastón, efectos para exígeno, un medidor de glucosa sanguínea, equipos especiales o artículos de higiene o un cáteter, equipo para alimentarse, magnetos VNS, etc.)
* Un radio con suficientes baterías (considere también obtener un radio de tiempo NOAA)
* Dinero adicional
* Ropa
* Un par de guantes pesados
* Artículos de higiene
* Un maletín de primeros auxilios
* Una máscara facial para protegerse del polvo y los escombros
* Una copia de una fotografía a color reciente o tarjeta de identificación y una factura de una utilidad. Eso para identificación y prueba de dirección lo cual puede ser necesario en caso de que tenga que ir a un albergue o re-entrar a un área de evacuación
* Incluya artículos para animales o mascotas
* Amarre una bolsa a su cama con linternas, baterías, zapátos resistentes, guantes pesados, un pito u objeto que haga ruido y su lista de información de emergencia. Visite: <http://www.scec.org/education/public/esptocus/Apr06.pdf>
* Añada medicamentos, espejuelos, ayudas auditivas y de comunicación incluyendo baterías, de ser necesario.

**PREPARE UN PLAN**

Prepare un Plan Familiar para Desastres – incluya su equipo de apoyo personal y familiar cuando prepare, revise y practique sus planes.

* Organice su Equipo Personal de Apoyo (EPA) en su casa, en el trabajo o en cualquier lugar donde Usted pase bastante tiempo.
* Un EPA se constituye de por lo menos 3 personas que están cerca de Usted y pueden asistirlo inmediatamente, tales cono vecinos y compañeros de trabajo.
* Los miembros del equipo deben saber cómo entrar a su casa en caso de que Usted esté herido o no pueda contestar la puerta.
* Usted necesitará familiarizar su equipo con sus horarios, cómo es que mejor puede asistirlo y cómo manejar cualquier equipo necesario, etc. Además debe informar a su equipo si Usted va a salir de la ciudad.
* Rotule todo su equipo adaptado con información de contacto actualizada
* Identifique un contacto fuera del área. Un contacto fuera del área sería una sola persona, preferiblemente una persona que viva fuera de su pueblo, por lo menos a 100 millas de Usted, a quien se le pueda llamar para dejarle saber si Usted está bien o no. Asegúrese que su Equipo Personal de Apoyo tenga la información de ese contacto.
* Tenga un Plan de Evacuación. Identifique un lugar de encuentro fuera de su casa donde se asegure que todos están a salvo. Identifique un segundo lugar de encuentro fuera de su vecindario en caso de que Usted no pueda volver a su hogar. (Incluya dicha información en una página web)
* Asegúrese que cada miembro de la familia y su Equipo Personal de Apoyo conozca la ubicación de ambos lugares de encuentro.
* Si tiene mascotas haga un plan de cuido para ellos ya que no serán permitidos en los alberges. Solo los animales de servicio serán permitidos en los alberges.

**PRACTIQUE QUE HACER EN UN SIMULACRO**

* Participe en el simulacro para temblores de su región ([www.shakeout.org/regions](http://www.shakeout.org/regions)) y motive a otros a que participen con Usted.
* Ponga su plan en acción durante sus simulacros. Incluya familiares, miembros del Equipo Personal de Apoyo, cuidadores, etc.
* Si durante su simulacro Usted identifica un problema, revise su plan para satisfacer mejor sus necesidades.

**QUE HACER DURANTE UN TEMBLOR**

Protéjase Usted mismo en el lugar más seguro posible, sin irse muy lejos. No importa cuáles sean sus limitaciones necesita protegerse lo mejor que pueda. Mientras más limitaciones tenga más importante es que cree espacios seguros para Usted.

No trate de salir fuera del edificio durante un temblor. La mayoría de las heridas ocurren cuando las personas tratan de salir de los edificios durante el temblor ya que son heridos por otras personas o por los escombros que caen.

Colóquese debajo de un escritorio, mueble o contra la pared. Cúbrase su cabeza y cuello. Agárrese a una pata de un escritorio o mueble para evitar que se mueva o lo deje descubierto hasta que el movimiento pare por completo.www.dropcoverholdon.org

Si es difícil para Usted agacharse, cubrirse y aguantarse a continuación algunas recomendaciones:

* Si Usted está en un sillón de ruedas, en una silla reclinable o en una cama, no trate de moverse de esos sitios durante el movimiento. Espere a que el movimiento pare para moverse.
* Manténgase quieto. Cubra su cabeza y cuello con sus brazos o con una almohada hasta que el movimiento pare.
* El usuario de una silla de ruedas debe inmovilizar las ruedas, cubrir su cabeza y cuello. La fuerza del temblor puede lanzarlo de sus pies o tirarlo al piso. Si Usted tiene problemas de movilidad o balance el movimiento puede hacer más difícil el que pueda moverse.
* Si Usted tiene dificultad en salir de debajo de un escritorio o mesa considere usar métodos alternos de agacharse, cubrirse y mantenerse para protegerse. Asegúrese de hacer los arreglos necesarios para que alguien le asista, en caso de que necesite ayuda.
* Si contar le ayuda cuente en voz alta hasta que el temblor pare. El contar le ayudará a mantenerse calmado y si otras personas que están en su casa lo pueden escuchar, se darán cuenta de que está bien. Si Usted ha practicado contar en voz alta en los simulacros, eso le puede servir de recordatorio a otros a mantener la calma y recordarles qué hacer.

**QUE HACER DESPUES DE UN TEMBLOR**

Una vez el movimiento cese:

* Verifique si tiene una herida y ponga atención adicional a cualquier área donde sus sensaciones se hayan reducido.
* Esté preparado para las réplicas. Manténgase cerca a y esté consciente de los espacios seguros en su ambiente.
* Verifique a su alrededor los daños, tales como cristales rotos, u objetos que hayan caído y estén en su camino.
* Los muebles pueden haberse movido y las entradas seguras pueden ya no estar disponibles.
* Decida si va a necesitar el moverse o evacuar para su seguridad.
* Salga del lugar solo si es necesario, de no serlo manténgase donde esté.
* Si las autoridades le llaman o avisan de una evacuación para las personas en su área, siga sus instrucciones inmediatamente. No espere que ellos vuelvan para atrás por Usted una vez hayan notificado a las personas de su área.
* Si está cerca de una playa, un lago grande o una zona de evacuación para tsunamis visite la siguiente dirección para más información: [www.conservation.ca.gov/cgs/geologic\_hazards/tsunami/documents/tsunamisbrochure.pdf](http://www.conservation.ca.gov/cgs/geologic_hazards/tsunami/documents/tsunamisbrochure.pdf)
* Espere réplicas
* Siga su plan para desastres

**QUE OCURRE SI USTED TIENE MEDICAMENTOS REFRIGERADOS**

* Mantenga sus medicamentos en la nevera hasta que se comience a calentar, luego colóquelos al congelador hasta que se caliente. Luego transfiera el medicamento como sea posible a un envase pequeño sellado. Utilice compresas frías químicas para mantener sus medicamentos fríos.
* Pregunte a su doctor o farmacéutico si sus medicamentos pueden no estar en nevera y si es así , por cuánto tiempo.
* Si Usted evacúa un alberge, infórmele al personal del alberge que Usted tiene medicamentos refrigerados.

**CONSEJOS ESPECIFICOS DE ACUERDO A LAS DEFICIENCIAS**

**Para deficiencias cognitivas, intelectuales o del desarrollo:**

* Use un lenguaje corto, simple y claro para las instrucciones.
* Tenga una lista escrita o visual recordatoria con pasos cortos y fáciles de seguir.
* Incluya herramientas de comunicación en su maletín o “kit” que cada persona sepa utilizar. Si Usted es no-verbal incluya dibujos o imágenes o palabras escritas.
* Si va a utilizar un instrumento de comunicación portátil, incluya baterías adicionales.
* Practique el agacharse, el cubrirse y el mantenerse y todos los pasos de su plan. La práctica regular le ayudará a recordar qué hacer y mantener la calma cuando ocurra un desastre.

**Para sordos o impedidos de la audición:**

* Tenga más de un método para recibir avisos e información de evacuación.
* Si Usted utiliza instrumentos de comunicación o medios auditivos, almacene baterías adicionales y suministros en su maletín para desastres.
* Mantenga bolígrafo y papel en su maletín para recibir y comunicar información.
* Solicite a un miembro de su Equipo Personal de Apoyo el mantenerlo al día sobre cualquier información de emergencia.
* Abogue por Usted mismo y desarrolle su Equipo Personal de Apoyo para que no sea aislado o rezagado en lo que a información se refiere.

**Para Ciegos o Impedidos Visuales**

* Los temblores pueden causar que objetos se caigan y que los muebles se muevan de sitio, lo cual hace más difícil caminar por el área donde esté.
* Pistas seguras pueden no estar disponibles.
* Si necesita evacuar, muévase lentamente y verifique si hay obstáculos en su camino. Considere arrastrar los pies si hay muchos escombros.
* Almacene bastones adicionales, baterías y suministros para sus instrumentos de comunicación.
* Rotule los suministros de emergencia utilizando un tipo de letra grande, una cinta adhesiva fluorescente, Braille u otro método que funcione con Usted.

**PARA ANIMALES DE SERVCICIO**

* Mantenga la licencia y tarjeta de identificación de los animales de servicio todo el tiempo.
* Mantenga copias de cualquier certificación o documentación del animal, como los records de vacunas, medicamentos e información de contacto de su veterinario en su maletín para desastre.
* Almacene alimentos adicionales para animales, agua y los envases donde comería su animal.
* Mantenga un arnés o correa adicional con sus suministros para desastres.
* Su animal de servicio puede tener miedo o estar herido y puede no estar disponible para trabajar después del temblor. Sus patas pueden estar heridas por vidrios rotos o escombros en el piso.
* Esté preparado para utilizar equipo alterno si su animal no puede proveer sus servicios normales. Por ejemplo, si Usted tiene impedimento visual, almacene bastones adicionales.
* Haga arreglos con su Equipo Personal de Apoyo para que esté pendiente de Usted y de su animal.
* Los animales de servicio son autorizados en los alberges, las mascotas no. Esté preparado para explicar qué servicios su animal le ofrece.

**RESUMEN**

1. Cree espacios seguros para Usted.
2. Desarrolle su Equipo Personal de Apoyo e inclúyalo en todas las fases de su planificación.
3. Ayude a los miembros de su Equipo Personal de Apoyo a desarrollar sus propios planes individuales y familiares.
4. Haga los maletines de suministros para desastres para su casa, carro y oficina.
5. Practique el agacharse, cubrirse y aguantarse en su plan de desastres.
6. Abogue por Usted. Asegúrese de que sea incluido en las prácticas de simulacros en su casa, trabajo y en su comunidad.
7. Sea voluntario en equipos de respuesta a emergencias de su comunidad.

**Recursos Adicionales :**

1. [www.preparenow.org-](http://www.preparenow.org-) Este sitio comparte información relacionada con desastres y materiales diseñados para organizaciones comunitarias sirviendo a clientes con necesidades funcionales y de acceso.
2. [www.prepare.org/home/translated](http://www.prepare.org/home/translated) \_documents.html- Información de preparación en múltiples idiomas.
3. [www.oes.ca.gov/oafn-](http://www.oes.ca.gov/oafn-) CA Emergency Management Agency, Office of Access & Functional Needs (OAFN)
4. [www.access2readiness.org-](http://www.access2readiness.org-) California Foundation for Independent Living Centers- Access to Readiness Program.
5. [www.jik.com/disaster.html-Recursos](http://www.jik.com/disaster.html-Recursos) de desastres para personas con deficiencias y otras con necesidades de acceso y funcionales.
6. [www.ready.gov/america/getakit/disabled.html-](http://www.ready.gov/america/getakit/disabled.html-) Agencia Federal para el manejo de Emergencias- FEMA
7. [www.nod.org/research\_](http://www.nod.org/research_) publications/emergency \_ preparedness\_materials/- National Organization on DIsabilities- preparation of emergency materials.
8. [www.disabilitypreparedness.gov-](http://www.disabilitypreparedness.gov-) Interagency Coordinating Council on Emergency Preparedness
9. [www.disaster.salvationarmyusa.org-](http://www.disaster.salvationarmyusa.org-) Preparing Together- Salvation Army
10. [www.redcross.org-](http://www.redcross.org-) American Red Cross