



GET READY!

PREPARACIÓN DE EMERGENCIA

para adultos mayores

Las necesidades y habilidades de cada persona son únicas, pero con una planificación cuidadosa todos pueden prepararse para una emergencia. Un desastre puede ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar, y sin aviso previo. Piense en cómo un desastre podría afectar sus necesidades individuales.

Elabore un plan

- Planifique estar al menos siete días por su cuenta. Podría no tener acceso a ninguna instalación médica, farmacia o tienda de alimentos.
- Piense en los recursos que usa a diario y en lo que haría si no se encontraran disponibles.
- Cree un equipo de provisiones de reserva.
- Identifique refugios locales o considere amigos o familiares que vivan fuera de su zona inmediata con quienes podría quedarse.
- Si tiene una mascota, averigüe si existen refugios locales o alguna familia que esté dispuesta a aceptar a su mascota. Si no es así, planifique lo que haría con su mascota si se necesitara proceder a la evacuación.

Elabore una red de apoyo

- Hable con familiares, amigos y otras personas que pudieran ayudar.
- Es importante en un caso de emergencia contar con vecinos que ayudan a vecinos. Asegúrese de conocer a sus vecinos. Preséntese y hágalos saber de las necesidades específicas que pudiera tener.
- Comparta su plan de emergencia con todas las personas de su red de apoyo.
- Asegúrese que todos conozcan su plan de evacuación y hacia dónde se dirigirá durante una situación de emergencia.
- Practique su plan con aquellos que han acordado ayudarlo.
- Deje una llave extra de su vivienda con alguna persona de su red de apoyo.

Medicamentos y suministros médicos

- Asegúrese de que su equipamiento médico, como por ejemplo su bastón o silla de ruedas, esté claramente rotulado con su nombre e información de contacto.
- Mantenga una lista con la información de sus medicamentos, dosis, médicos y farmacia.
- Asegúrese de incluir sus anteojos, audífonos y baterías, baterías para su silla de ruedas, y oxígeno en su equipo de provisiones de reserva.
- Si usted usa una silla de ruedas a motor, considere utilizar su vieja silla de ruedas manual para usarla en casos de emergencia.

Guarde en un mismo lugar los documentos importantes

- Incluya copias de documentos importantes en su equipo de provisiones de reserva, como por ejemplo su historia clínica, testamento, escrituras, número de seguridad social, información sobre sus cuentas bancarias, y registros de impuestos. Mantenga esta información en un lugar seguro pero accesible por si necesita buscarlo rápidamente.

- Tenga copias de su seguro médico y de su carné de Medicare
- Si tiene alguna discapacidad, especialmente de comunicación, asegúrese de incluirlas en su información de emergencia.
- Conserve los documentos importantes en una caja o estuche a prueba de agua.

