



PLANIFICAR, PREPARARSE Y SER CONSCIENTE:

Los huracanes son tormentas poderosas e impredecibles que pueden causar daños importantes a la propiedad y representar una grave amenaza para la seguridad personal. Es fundamental mantenerse informado sobre posibles tormentas mediante el seguimiento de las previsiones meteorológicas y prestando atención a las advertencias oficiales emitidas por las autoridades locales. También es esencial contar con un plan de emergencia que incluya procedimientos de evacuación, suministros necesarios y métodos de comunicación. Si sigue estos pasos, podrá mantenerse a usted y a sus seres queridos seguros durante un huracán.

LISTA DE VERIFICACION

ARTICULOS ADICIONALES:

- Suministro de medicamentos recetados para varios días
- Medicamentos
- Una lista de todos los medicamentos, dosis y alergias.
- Anteojos, lentes de contacto, audífonos y baterías adicionales
- Un suministro de respaldo de oxígeno
- Información de contacto de médicos, familiares o amigos a quienes se debe notificar si usted resulta herido

PARA ANIMALES DE SERVICIO:

- Incluir comida
- Agua
- Etiquetas de identificación
- Suministros
- Efectivo o cheque de viajero
- Si tienes un animal en servicio:
- Incluya comida
- Agua
- Etiquetas de identificación
- Suministros

Necesidades funcionales y de acceso:

- Crear una red de apoyo
- Sepa dónde se guardan los suministros de emergencia
- Dale a alguien la llave de tu casa o apartamento
- Planifique con anticipación un transporte accesible

- Ubicar un centro de atención de emergencia
- Prepare el equipo médico en caso de un corte de energía.
- Use etiquetas o pulseras de alerta médica
- Prepárese para la discapacidad de comunicación
- Planifique cómo evacuar con dispositivos de asistencia.
- Una lista del estilo y número de serie de los dispositivos médicos.
- Información del proveedor de notas
- Medicaid, Medicare o seguro privado.

<https://www.fema.gov/es/fact-sheet/hurricane-preparation-person-disability-or-accessfunctional-need>

CONSEJOS PARA MEDICAMENTOS:

GUIA

- Hable con su médico o farmacéutico sobre cómo puede crear un suministro de medicamentos de emergencia.
- Mantenga una lista de sus medicamentos recetados. Incluya información sobre su diagnóstico, dosis, frecuencia, necesidades de suministros médicos y alergias.
- Guarde medicamentos adicionales sin receta, como analgésicos para el dolor y la fiebre, antihistamínicos y antidiarreicos.
- Tenga a mano una hielera y bolsas de hielo químico para enfriar los medicamentos que necesitan ser refrigerados.





CONSEJOS PARA PERSONAS SORDAS O CON DIFICULTAD DE AUDICIÓN

- Una radio meteorológica con pantalla de texto
- Baterías adicionales
- Pilas adicionales para audífonos
- Un dispositivo TTY
- Lápiz y papel para lengua de signos

CONSEJOS PARA PERSONAS CIEGAS O CON BAJA VISIÓN:

- Marque los suministros con etiquetas Braille o letra grande
- Mantenga la lista de suministros de emergencia en una unidad flash
- Crear un archivo de audio
- Mantenga una caja fuerte accesible

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEL HABLA:

- Si utiliza un dispositivo de comunicaciones aumentativas u otras tecnologías de asistencia, planifique cómo evacuará con los dispositivos o cómo reemplazará el equipo si se pierde o se destruye. Guarde la información del modelo y anote de dónde proviene el equipo (Medicaid, Medicare, seguro privado, etc.).
- Planifica cómo te comunicarás con los demás si tu equipo no funciona, incluyendo tarjetas laminadas con frases y/o pictogramas.

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE MOVILIDAD:

- Utilice una silla manual liviana
- Muéstrole a alguien cómo operar su silla de ruedas.
- Conozca el tamaño y el peso de su silla de ruedas
- Sepa si es plegable
- Mantenga un bastón o andador adicional
- Un Cojín en el asiento para proteger su piel o mantener el equilibrio

CONSEJOS PARA PERSONAS CON ALZHEIMER Y DEMENCIA RELACIONADA:

- No deje sola a la persona. Incluso aquellos que no son propensos a alejarse pueden hacerlo en entornos o situaciones desconocidas.
- Si evacua, ayude a gestionar el cambio de ambiente llevando una almohada y una manta u otros artículos reconfortantes a los que puedan agarrarse.
- Cuando esté en un refugio, trate de mantenerse alejado de las salidas y elija un rincón tranquilo.
- Si hay un episodio de agitación, responda a las emociones que se le están manifestando.
- expresado. Por ejemplo, diga “Estás asustado y quieres ir a casa. Está bien. Estoy aquí contigo”.

