



Cal OES

GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

Guía y herramientas de preparación para emergencias para personas con discapacidades

Diciembre de 2021

DOR DEPARTMENT of
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	3
ASEGURESE DE RECIBIR ALERTAS DE EMERGENCIA	3
PREPARE UN PLAN DE EVACUACIÓN.....	4
PREPARE UNA MOCHILA DE EMERGENCIA	7
GUARDE SUFICIENTES PROVISIONES Y RECURSOS BÁSICOS DE EMERGENCIA	11
AYUDE A SUS AMIGOS Y VECINOS A PREPARARSE	12
OTROS DOCUMENTOS RELACIONADOS.....	13
OTROS RECURSOS Y AYUDAS	13

INTRODUCCIÓN

La guía y herramientas de preparación para emergencias para personas con discapacidades se elaboró combinando el esfuerzo de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (Cal OES, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Rehabilitación de California (DOR, por sus siglas en inglés).

Esta guía describe las acciones y las recomendaciones que las personas con discapacidad pueden utilizar para prepararse mejor antes, durante y después de las catástrofes.

La Cal OES y el DOR recomiendan a las personas:

- 1) Asegurarse de recibir alertas de emergencia
- 2) Preparar un plan de evacuación
- 3) Preparar una mochila de emergencia
- 4) Guardar suficientes provisiones y recursos básicos para cuando no sea posible salir a buscarlos;
- 5) Ayudar a sus amigos y vecinos a prepararse.

Asegúrese de recibir alertas de emergencia

En caso de emergencia, necesita saber lo que está pasando. Para tomar las decisiones correctas, necesita tener información confiable y actualizada sobre las catástrofes que están afectando a su zona. Necesita saber qué hacer y cuándo.

Conozca qué catástrofes y peligros pueden afectar a su zona, cómo recibir alertas de emergencia y a dónde ir si tiene que evacuar. Asegúrese de tener un plan y practicarlo regularmente.

Esté informado

- Vaya al sitio web de [CalAlerts.org](https://www.calalerts.org) y regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas.
- Marcando el 2-1-1 puede recibir información de emergencia importante.

- [Sepa qué catástrofes podrían afectar a su zona](#), cuáles podrían obligarle a evacuar y cuándo podría tener que quedarse en un refugio designado.
- Vea o escuche las noticias locales para informarse sobre las catástrofes.
- Las emisoras de radio y los canales de televisión difundirán información importante a través del sistema de alerta de emergencias.
- Encuentre el nombre y la frecuencia de la emisora de radio de emergencia de su condado en [Emisoras de radio locales para alertas de emergencia](#).
- Siga a fuentes confiables en las redes sociales, como la Oficina de Administración de Emergencias de su condado, los bomberos y las autoridades policiales.

Los siguientes recursos en línea también ofrecen alertas e información adicional sobre su seguridad:

- Regístrese para recibir alertas e información sobre terremotos utilizando la aplicación [MyShake](#).
- [News.caioes.ca.gov](#) tiene la información más reciente sobre emergencias,
- [Response.ca.gov](#) tiene información sobre incendios forestales activos, cortes de energía, refugios y cierres de carreteras.
- [Ready.gov](#) tiene información sobre la seguridad para las personas y las familias.

PREPARE UN PLAN DE EVACUACIÓN

^N

Piense en las personas con las que desea estar en comunicación durante una emergencia. Pueden ser familiares, vecinos, amigos o cuidadores.

Haga una lista de contactos

- Haga una [lista de contactos](#) que incluya a los amigos, familiares, compañeros de trabajo, vecinos u otras personas que puedan ayudarle a evacuar y guárdela en un lugar a prueba de agua como parte de su [equipo de emergencia](#).

- Hable de sus planes para enfrentar la catástrofe con su red de apoyo y, si es necesario, inclúyalos en su proceso de planificación.

Elija los lugares de reunión en caso de emergencia

Las catástrofes pueden ser caóticas, y usted o alguien de su red puede separarse o quedar incomunicado. Designe con tiempo un lugar para reunirse con su red de apoyo y planifique cómo llegarán todos a ese lugar.

- Pregunte en la escuela cuáles son los planes para reunir a padres e hijos.
- Asegúrese de que todos sepan dónde están los lugares de reunión y practique cómo llegar a ellos.
- Es posible que el lugar de reunión tenga que cambiar en función del lugar de la catástrofe, por ello tenga en cuenta varias opciones.

Cómo evacuar

Piense en los posibles problemas que puede encontrar al evacuar durante una catástrofe y planifique adecuadamente.

- Siga las indicaciones de las autoridades locales.
- Evacúe con anticipación si necesita más tiempo o apoyo para salir.
- Conozca las diferentes rutas de evacuación para salir de su comunidad.
- Tenga un mapa impreso en caso de que los servicios de Internet y de telefonía móvil no funcionen y consiga un mapa de la zona de planificación de la evacuación del condado si está disponible.
- Practique la evacuación utilizando el transporte que tomaría en una catástrofe e involucre en las prácticas a las personas con las que evacuaría.
- Si no tiene auto, identifique los medios de transporte local.
- Esté preparado para salir y llegar al lugar de reunión y mantenga preparada su mochila de emergencia.

Otros pasos clave de la planificación

- El personal de rescate tomará todas las medidas para garantizar que

usted y su red de apoyo permanezcan juntos, como su familia, su animal de servicio, sus cuidadores personales o sus dispositivos técnicos y equipos de asistencia.

- Coordine con los servicios locales, el transporte público o servicios de transporte auxiliar para identificar todas las opciones de transporte accesibles.
- Conozca las rutas de evacuación de su casa, lugar de trabajo, escuela, vecindario, ciudad o área, y recórralas antes de una catástrofe para que las conozca y se familiarice con ellas.
- Comunique a su red de apoyo dónde están sus provisiones de emergencia y considere la posibilidad de que una persona de confianza tenga acceso a su casa.
- Si depende de un tratamiento como diálisis u otro tratamiento para el soporte vital, pregunte sobre la ubicación de más de un centro.
- Si utiliza equipos médicos en su casa que requieren electricidad, hable con su médico, su proveedor de atención médica, una organización local de apoyo a los discapacitados o la compañía de suministro eléctrico sobre cómo puede prepararse para los cortes de energía.
- Asegúrese de que su información de emergencia indique la mejor manera de comunicarse con usted.
- Si utiliza dispositivos o tecnologías de comunicación aumentativa, guarde el número de modelo de sus dispositivos, anote la procedencia del equipo (por ejemplo, Medicaid, seguro privado, etc.) y planifique cómo se comunicará si el equipo deja de funcionar.

Busque un refugio

En caso de evacuación, utilice el servicio 2-1-1, el [localizador de refugios de la Cruz Roja Americana](#), y otros servicios locales para encontrar refugios de emergencia. El diseño de todos los refugios apoyados por el gobierno en California permite el acceso a las instalaciones.

Si tiene dudas sobre la búsqueda de un refugio, debe saber que:

- Los refugios de emergencia están a disposición de toda la comunidad.

- La ley de California exige que todos los refugios públicos sean accesibles.
- Los animales de servicio pueden ingresar y quedarse con usted en los refugios públicos.

PREPARE UNA MOCHILA DE EMERGENCIA

Prepare su mochila de emergencia con anticipación

La mochila de emergencia debe incluir los artículos esenciales que necesitará en caso de que se le ordene la evacuación. Si tiene su mochila lista antes de una emergencia, estará preparado para cuando ocurra una catástrofe.

- Ponga en la mochila sus documentos importantes, incluyendo copias de los documentos de identificación y de seguro.
- Lleve un mapa y listas de contactos.
- En caso de que no pueda acceder a los mapas en su teléfono o dispositivo, necesitará marcar las rutas de evacuación en su mapa.
- Tenga su lista de contactos importantes para poder comunicarse con las personas que le preocupan y que se preocupan por usted.
- Haga una lista de sus medicamentos que indique:

El nombre de todos los medicamentos que le han recetado a usted y a otros miembros de su familia.

Los nombres y números telefónicos de sus médicos y de sus farmacias.

Otra información médica importante.

Lleve dinero en efectivo (billetes pequeños)

- Si hay un corte de la electricidad, es posible que los lectores de tarjetas de crédito y débito no funcionen y que no pueda retirar dinero de un cajero automático.

Artículos esenciales para empacar justo antes de evacuar

Cosas que debe empacar al salir:

- Llaves, cartera o monedero.
- Teléfonos y cargadores.

Si tiene los siguientes, también sería bueno incluirlos:

- Radio portátil.
- Linternas.
- Artículos de primeros auxilios.
- Su laptop o tableta.

Además de sus provisiones y recursos básicos, un [equipo de emergencia](#) debe contener artículos para cubrir sus necesidades individuales en varios tipos de catástrofes. Piense en las cosas que utiliza a diario y cuáles puede necesitar en su equipo de emergencia.

Artículos y recomendaciones para personas sordas o con dificultades auditivas

- Una radio de alerta meteorológica con visualización de texto y alarma intermitente.
- Baterías de repuesto o un cargador portátil de baterías para audífonos o implantes cocleares.
- Lápiz y papel para comunicarse con alguien que no conozca el lenguaje de señas.
- Cargadores adicionales y baterías de reserva.
- Instale alarmas de humo que emitan señales que puedan verse y oírse. Al menos una de las alarmas debe funcionar con baterías.
- Considere imprimir una ayuda visual con frases clave, como “Hablo Lenguaje de Señas Estadounidense o ASL y necesito un intérprete de ASL” o “Si hace un anuncio, escríbalo para que yo pueda leerlo”.

Artículos y recomendaciones para personas ciegas o con dificultades de visión

- Marque las provisiones y recursos de emergencia con etiquetas en braille o con letra grande.
- Guarde una lista de su información de emergencia en una unidad de memoria flash o haga un archivo de audio y guárdelo en un lugar seguro.

-
- Dispositivos de comunicación.
 - Puede necesitar lentes adicionales o dispositivos de aumento.
- Prepare provisiones para su animal de servicio o sus mascotas como comida, agua, y otros artículos necesarios. Algunos refugios sólo admiten animales de servicio.
- Si utiliza un bastón, tenga bastones adicionales en el trabajo, la casa, la escuela, etc.
- Si tiene dificultades de visión, coloque luces de seguridad en cada habitación para iluminar el camino en caso de cortes de energía.
- Incluya en su equipo guantes de trabajo y zapatos resistentes.

Artículos y recomendaciones para personas con discapacidades del habla

- Una tarjeta de instrucciones sobre cómo comunicarse con usted si su equipo o dispositivos de asistencia no funcionan. Por ejemplo, tarjetas laminadas con frases y/o ilustraciones.
- Si utiliza dispositivos de comunicación aumentativa, planifique cómo va a evacuar con ellos.
- Información sobre los modelos de sus equipos de asistencia.
- Lápiz y papel o una pizarra y algo para escribir.

Artículos y recomendaciones para personas con discapacidades de movilidad

- Si utiliza una silla de ruedas eléctrica, tenga a mano una silla manual ligera como respaldo, si es posible.
- Si utiliza una silla de ruedas eléctrica u otro dispositivo motorizado, empaque los cables para cargar la batería.
- Parches o selladores para neumáticos pinchados y otras herramientas necesarias, como un inflador portátil.
- Lleve un dispositivo adicional para apoyarse, como un bastón o un andador, si utiliza uno.

Artículos y recomendaciones para personas con discapacidades sensoriales

- Un dispositivo electrónico con películas o juegos.
- Una pequeña tienda de campaña desplegable que puede servir para controlar la estimulación visual en lugares con muchas personas o para tener privacidad.
- Auriculares para reducir las distracciones auditivas.
- Un par de lentes oscuros para reducir la estimulación visual.
- Incluya artículos para liberar la ansiedad, como juguetes antiestrés, juguetes masticables, pelotas antiestrés o burbujas, que también pueden ayudar a distraer a la persona.

Artículos y recomendaciones para personas con discapacidades de desarrollo

- Dispositivos electrónicos portátiles con baterías cargadas, y vídeos y actividades.
- Compre cargadores de repuesto para los dispositivos electrónicos y manténgalos cargados.
- Sábanas o una pequeña tienda de campaña desplegable para disminuir la estimulación visual y el ruido en un entorno con muchas personas.
- Considere tener disponible un par de auriculares con cancelación de ruidos para disminuir los estímulos auditivos.
- Identifique personas de confianza en las que pueda confiar en caso de catástrofe.
- Practique su plan para ganar confianza y sentirse seguro.

Artículos y recomendaciones para personas que requieren medicamentos

- Trate de tener disponibles medicamentos recetados para una semana como mínimo.
- Lleve una lista de todos los medicamentos, dosis y alergias.
- Guarde una copia de su información médica, incluyendo una lista de sus recetas y los doctores que las prescriben.

GUARDE SUFICIENTES PROVISIONES Y RECURSOS BÁSICOS DE EMERGENCIA

Si debido a una catástrofe debe permanecer en su hogar por varios días, al guardar provisiones y recursos básicos desde ahora estará preparado para cubrir sus necesidades durante una emergencia.

Sus provisiones de emergencia

Las provisiones de emergencia deben incluir alimentos y recursos básicos y asequibles que se pueden guardar o almacenar por un tiempo en caso de emergencia.

Agua

Es conveniente que haya un galón de agua al día por cada persona que está en el hogar. Compre agua en la tienda cada cierto tiempo para evitar hacer un gasto a la vez. Guarde el agua en un lugar fresco y oscuro.

Comida

Sabe lo que le gusta a su familia; almacene esos alimentos. Piense en lo que podrían comer si no hubiera electricidad y vaya acumulando poco a poco su reserva de alimentos de emergencia.

Provisiones importantes

Vaya juntando una reserva de emergencia de ciertas provisiones importantes como leche de fórmula, pañales, medicamentos, comida para mascotas, etc.

Tenga a mano luces portátiles, como linternas, y baterías de repuesto. Si no hay electricidad, evite usar velas. Las velas pueden provocar un incendio y son extremadamente peligrosas si se ha producido una fuga de gas durante la catástrofe.

También prepárese para guardar junto con sus provisiones de emergencia otros artículos importantes como un botiquín de primeros auxilios o una radio a baterías.

AYUDE A SUS AMIGOS Y VECINOS A PREPARARSE

Las autoridades, los bomberos, los oficiales de policía y el personal de rescate hacen un trabajo increíble para mantener la seguridad de la comunidad, pero no pueden llegar a todos a la vez.

Conéctese con su comunidad

Las comunidades deben unirse para prepararse para las catástrofes.

Piense en las siguientes preguntas:

- ¿Quién está en su hogar durante el día?
- ¿En el vecindario, quién está en casa que podría estar disponible para ayudarle durante el día, la noche o el fin de semana?
- ¿En su vecindario, quién podría necesitar ayuda?

Hable con sus vecinos sobre lo que podrían necesitar para sobrevivir, y si están dispuestos a ayudar si es necesario.

Preparación de la comunidad

Estar más preparado para una emergencia es más fácil de lo que se piensa. Existen muchos grupos de servicio que probablemente ofrecen apoyo en su comunidad.

Al ponerse en contacto con la administración local de emergencias y con grupos como el Concejo de Participación Ciudadana (Citizen Corps Council), grupos de vigilancia ciudadana (USA on Watch), Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias (Community Emergency Response Teams, CERT), etc. Encontrará apoyo y estará preparado para responder a una emergencia y a ayudar a otros.

Comparta estos importantes mensajes con sus comunidades utilizando las [herramientas de redes sociales de preparación personal para personas con discapacidades](#).

OTROS DOCUMENTOS RELACIONADOS

[Plan de comunicación en caso de emergencia](#) (PDF)

[Prepárese para las emergencias ahora, información para personas con discapacidades](#) (PDF)

[Plan de comunicación del transporte público en caso de emergencia](#) (PDF)

[Nos preparamos todos los días](#) (Video con subtítulos, ASL y audio descripción)

[Esté informado](#) (Video)

[Haga un plan](#) (Video)

[Prepare un equipo de emergencia](#) (Video)

OTROS RECURSOS Y AYUDAS

[Página de inicio del Pacific ADA Center](#)

[Publicación y recursos del Pacific ADA Center para la preparación en caso de emergencia](#)

[Oficina de acceso y necesidades funcionales de la Cal OES](#)

[Recursos de acceso para personas con discapacidades en caso de catástrofes](#)

[Curso interactivo en línea de preparación para emergencias de LISTOS de California](#)

[LISTOS y guía de preparación para catástrofes](#)