

FAMILY NETWORK ON DISABILITIES

Guía de Preparación Para Desastres

**Serving people with
disabilities and their
families since 1985.**





Plan de Evacuación

Por lo general, las órdenes de evacuación se realizan en el último minuto, dejando poco o nada de tiempo para prepararse. Usted y su familia deben tener rutas de evacuación planificadas y opciones ya discutidas para la seguridad de su familia sin importar el tipo de desastre que esté ocurriendo. A continuación se proporcionan consejos específicos para la evacuación.

- Planifique opciones de evacuación, tanto las que le permiten permanecer dentro de la región como fuera de ella, incluso fuera del estado. Se necesitan múltiples opciones en caso de que una ubicación sea el área de desastre o considerada insegura.
- Supervise la apertura de refugios por parte de los funcionarios locales. Comuníquese con familiares, amigos o vecinos que están fuera del área de peligro y es poco probable que desalojen. Pregúnteles si pueden darle refugio a usted y su familia.
- Si necesita organizar un hotel u otro lugar para quedarse, haga de estos arreglos una de sus primeras prioridades. Las habitaciones fuera de la zona de peligro se llenan rápido. Si necesita una habitación accesible para personas con discapacidad, estas son muy limitadas.
- Si necesita ayuda para salir de su casa o edificio, identifique quién podrá ayudarlo y qué necesitará hacer. Por ejemplo, si el ascensor de su casa o edificio ya no funciona, ¿hay otras opciones para que logre salir?
- Si necesita confiar en una alerta auditiva para evacuar de forma independiente, asegúrese de que esté en activa y funcionando tan pronto como sea posible.
- Haga planes de contingencia en caso de que su silla de ruedas eléctrica o su scooter no funcione correctamente.
- Si no puede conducir, es necesario hacer arreglos para el transporte antes de un desastre. Regístrese previamente para el servicio de evacuación de emergencia comunicándose con su proveedor de transporte local.
- Pregunte sobre el transporte de mascotas y asegúrese de que puedan acomodar los suministros que pueda necesitar llevar con usted.
- Una vez que determine la ubicación de los lugares de evacuación, haga un mapa de las rutas, teniendo en cuenta los atascos, las condiciones climáticas, los cierres de carreteras, las líneas eléctricas caídas y otras obstrucciones, así como la necesidad de gasolina si planea evacuar fuera de su región.



Plan de Evacuación

- Comparta sus planes de evacuación con su familia, amigos, trabajo, etc.
- Cree un plan sobre cómo recibirían atención sus mascotas si se le obligara a evacuar su hogar. Las mascotas, incluidos los animales de apoyo emocional, a diferencia de animales de servicio y perros guía, solo se permiten en refugios designados. Verifique con su oficina local de manejo de emergencias para ver si hay uno en su área. Es mejor decidir ahora dónde llevará su mascota si debe irse. Recuerde llevar correa, bozal, comida, agua, registros de inmunización, cualquier medicamento y un portador o jaula. Si planea evacuar a un hotel, verifique para ver si aceptan mascotas durante una emergencia / desastre.
- Los animales de servicio y perros guía deben acompañar a sus dueños en todo momento durante un desastre y están permitidos por ley en refugios generales y para personas con necesidades especiales, hoteles y en cualquier lugar donde viaje su propietario. A pesar de que no está obligado a proporcionar copias de la certificación de entrenamiento de su animal, si las tienes con usted puede ayudar a prevenir situaciones incómodas si alguien desafía su derecho a que lo acompañe.
- Asegúrese de llevar suficiente efectivo con usted. Tenga en cuenta que los cajeros automáticos pueden no estar funcionando o no tener efectivo. Puede no tener acceso a su cuenta durante una emergencia / desastre.
- Asegúrese de que cualquier vehículo del que dependa para el transporte reciba servicio y esté lleno de gasolina. Esto incluye verificar si los neumáticos son capaces de hacer un viaje (quizás más de lo que piensa inicialmente), hacer cambio de aceite y realizar cualquier otro tipo de mantenimiento necesario para que pueda estar seguro de que cuenta con un medio de transporte seguro y confiable para que usted y su familia estén fuera de peligro.
- Recopile sus registros importantes, incluidos registros médicos, registros escolares (tales como IEP), testamentos, pólizas de seguro, prescripciones, etc. y póngalos en un solo lugar, listo para usar, así cuando sea el momento de irse no pierda tiempo valioso buscándolos. Ponga al lado lo que crea que puede necesitar.
- No espere hasta el último minuto ya que puede ser demasiado tarde. Si definitivamente decide evacuar, hágalo tan pronto como sea posible.

Definición de Situaciones de Emergencia y las Acciones a Tomarse

INUNDACION

Tormenta: una cúpula de agua empujada en tierra por los huracanes y los vientos de tormenta tropical. Las marejadas ciclónicas pueden alcanzar los 25 pies de altura y tener un ancho de 50 a 1,000 millas.

Marea de tormenta: una combinación de marejada ciclónica y marea normal (es decir, una marejada ciclónica de 15 pies combinada con una marea de dos pies de altura sobre el nivel del mar normal crea una marea pluvial de 17 pies).

Antes de la Inundación

- Determine si está en una llanura de inundación.
- Consulte su plan de emergencia sobre lo que hará y a dónde irá en una emergencia por inundación repentina.

Quando se emite una alerta de inundación repentina para su área

- Escuche las estaciones de radio y televisión y la radio del tiempo NOAA para advertencias e informes de inundaciones en curso.
- Esté preparado para evacuar de inmediato.
- Si está en la carretera, tenga cuidado con las inundaciones en las zambullidas de carreteras, puentes y áreas bajas.
- Siga las instrucciones de los oficiales de emergencia.

Quando se emite una advertencia de inundación repentina para su área

- Sálvese a si mismo y a los que dependen de usted rápidamente.
- No intente cruzar una corriente de inundación a pie cuando el agua está por encima de sus rodillas.
- No intente conducir a través del agua. Si su vehículo se detiene, evacue a todos los pasajeros inmediatamente a un lugar más alto. El aumento de agua puede barrer el vehículo causando consecuencias potencialmente mortales.
- Vaya al punto más alto de su hogar. Muchas veces las personas se ven obligadas a subir al techo de sus hogares. Tenga las herramientas necesarias disponibles para crear un agujero en el techo para salir de la casa.
- Si su familia tiene una persona con movilidad limitada, haga un plan que no requiera subir al techo de la casa. El plan probablemente debería contener una ubicación alternativa.
- Evite caminar en aguas profundas si tiene heridas abiertas.
- Mantenga a los niños alejados de las inundaciones cerca de alcantarillas y desagües pluviales.
- Tenga cuidado durante la noche cuando es más difícil reconocer el peligro de inundación.

Prepárese: Cree un Plan Familiar de Emergencia

Fortalezca la seguridad de su familia con un plan bien pensado y practicado. Los residentes y visitantes de Florida han experimentado una variedad de condiciones climáticas severas y desastres tales como huracanes, depresiones y tormentas tropicales, tornados, rayos severos, incendios forestales e inundaciones.

Un plan familiar debe contener lo siguiente: 1) Un lugar para ir, 2) Un kit de suministros para desastres y 3) Un plan para mascotas (animales de apoyo emocional), y otro para animales de servicio o perros guía. Considere las necesidades de los miembros de la familia extendida que residen con ustedes o cerca.

Mantener el plan familiar durante todo el año y no solo justo antes de la temporada de huracanes es lo mejor para garantizar la máxima seguridad de su familia. Para mantener el plan: todos los miembros de la familia deben estar lo suficientemente familiarizados con él como para responder preguntas. Deben completar al menos un simulacro de práctica por año. Verifique la caducación de los suministros y reemplacélos como sea necesario. Lleve archivo de sus esfuerzos de mantenimiento completando una de las acciones enumeradas cada 6 meses.

Muestra de Plan Familiar

Nombre	Edad	Necesidades Especiales	Habilidades Especiales	Otra Información
Tía Betty	84	Usa una silla de ruedas, diabética y tiene retos de movilidad	Maneja sus medicinas y su cuidado de salud en casa	Quiere estar junto a nosotros en caso de desastre
John	17	Autismo	Le encanta el clima y las tormentas ruidosas	Se beneficiará de practicar el plan de evacuación

Su plan debe considerar a cada persona que estará cubierta bajo el mismo, cuántos suministros necesitará, cuánto dinero en efectivo tendrá a mano, a qué tipo de registros financieros, educativos y de otro tipo tendrá que acceder y qué hacer con sus mascotas.

HOJA INFORMATIVA: AYUDANDO A LOS NIÑOS A LIDIAR CON LOS DESASTRES

Enseñe a su hijo qué hacer en caso de emergencia

- 
- Llamar para pedir ayuda
 - Llamar a un miembro de la familia, amigo, o contacto designado para emergencias
 - Practicar cuál miembro de la familia llevará al niño al lugar designado de encuentro
 - Decidir si se refugiarán o se quedarán en casa

HABLE CON SUS HIJOS DE DESASTRES DE UNA MANERA QUE LOS EDUQUE Y PROTEJA

- Hablar antes de que surja la necesidad sobre la posibilidad de tener que salir de casa para evacuar o ir a un refugio temporalmente, puede ayudar a aliviar el miedo y la ansiedad de un niño durante una crisis.
- Tome en serio los temores de su hijo. El miedo es real para el niño, ya sea imaginado o no.
- Limite la exposición de su hijo a los medios de comunicación o informes sobre el desastre ya que pueden proporcionar demasiada información para el procesamiento emocional. Supervise los informes usted mismo.
- Sea honesto y brinde una imagen realista que sea manejable para su familia.
- Recuerde que los temores de los niños también pueden provenir de su imaginación, por lo que debe dialogar sobre lo que el niño piensa acerca de los desastres o el tipo específico de desastres que pueden ocurrir.
- Supervise sus propias reacciones para motivar al niño a desarrollar reacciones fuertes a lo que pueda estar sucediendo. Por ejemplo, si reacciona con pánico, miedo o sensación de pérdida, lo más probable es que el niño desarrolle sentimientos según sus reacciones. Trabaje a través de sus pensamientos y sentimientos en un área separada de los niños.
- Asegúrese de que el niño entienda que durante un desastre, la familia puede tener que abandonar el hogar y no realizar su rutina diaria. La notificación previa del cambio de rutina y lo que probablemente sucederá es necesaria para muchos niños, especialmente los niños con discapacidades.
- Recuérdele al niño que su plan de manejo de emergencias desarrollado por la familia abordará la mayoría de los incidentes o las cosas que pueden ocurrir antes, durante y después de un desastre. Asegúreles que está preparado para lo que pueda suceder.
- Hágale saber a su hijo que está bien estar molesto por algo malo que sucedió. Aproveche la oportunidad para hablar sobre otros sentimientos que puedan tener.
- Si se siente abrumado o indefenso, solicite ayuda emocional a otros adultos y no a su hijo.
- Proporcione explicaciones concretas. Por ejemplo, las luces se apagaron porque un árbol cayó sobre los cables eléctricos del exterior. Sabíamos que era probable que esto sucediera y planeamos y preparamos para que esto suceda. Es por eso que tenemos refrigeradores con hielo para alimentos, linternas, linternas, etc. Use ejemplos de su propio plan familiar.
- Hable sobre lo bueno que es para toda la familia estar juntos.
- Dígalos a sus hijos que están a salvo, que los mantendrá seguros y que está haciendo lo que puede hacer porque son lo más importante de todo.

Definición de Situaciones de Emergencia y las Acciones a Tomarse

Huracanes

Depresión tropical: un sistema organizado de nubes y tormentas con una circulación de superficie definida y vientos sostenidos máximos de 348 millas por hora (mph) o menos. Los vientos sostenidos se definen como el viento promedio de un minuto medido a aproximadamente 33 pies sobre la superficie.

Tormenta tropical: un sistema organizado de fuertes tormentas con una circulación definida y vientos sostenidos máximos de 39 a 73 mph.

Vigilancia de huracanes / tormentas tropicales: las condiciones de huracanes / tormentas tropicales son posibles en el área especificada generalmente dentro de las 36 horas. Sintone la radio meteorológica NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica), radio comercial o televisión para obtener información.

Advertencia de huracán / tormenta tropical: se esperan condiciones de huracán / tormenta tropical en el área específica, generalmente dentro de las 24 horas.

Huracán: un sistema de clima tropical intenso de tormentas fuertes con una circulación de superficie bien definida y vientos sostenidos máximos de 74 mph o más.

Vigilancia de huracanes: este reloj debe activar el plan de desastre de su familia y deben iniciarse medidas de protección, especialmente aquellas que requieran tiempo adicional, como colocar contraventanas o madera para huracanes, asegurar un bote, salir de una isla o zona de evacuación como una casa móvil.

Advertencia de huracán: una vez que se haya emitido esta advertencia, su familia debe estar en el proceso de completar las medidas de protección y decidir cuál será el lugar más seguro durante la tormenta si no puede refugiarse en su hogar.

Avisos y advertencias a corto plazo: estas advertencias proporcionan información detallada sobre amenazas específicas de huracanes, como inundaciones repentinas y tornados.

QUE HACER

- Revise su plan familiar y lea esta guía cuidadosamente.
- Decida a dónde planea ir si se le solicita evacuar. Puede ir a un hotel, quedarse con amigos o familiares en un lugar seguro o ir a un refugio local.
- Reúna sus suministros para desastres como lo recomienda esta guía, si aún no los ha colocado.
- Planee para sus mascotas. No se permiten mascotas en refugios públicos, pero muchos programas del gobierno local ahora han establecido refugios para mascotas. Comuníquese con su oficina local de manejo de emergencias para obtener información sobre los refugios designados para mascotas.

Cuando se acerca la tormenta

- Escuche las actualizaciones del clima. Los huracanes son impredecibles, así que manténgase informado.
- Tenga su coche listo. Revise el gas, aceite, agua y mantenimiento.
- Revise sus suministros de evacuación de emergencia.
- Proteja las ventanas. Cuando las ventanas se rompen, las casas se destruyen.
- Limpie su patio de objetos sueltos, bicicletas, muebles de jardín, botes de basura, etc. Ate cualquier cosa que no pueda guardar.
- Asegure su barco. Recuerde que la mayoría de los puentes elevadizos y puentes giratorios estarán cerrados para todo el tráfico de barcos después de que se emita la orden de evacuación.
- Deje las piscinas llenas. Clorifique el agua y cubra la bomba, los sistemas de filtración y las tomas de corriente. No coloque objetos dentro de su piscina como muebles de jardín.
- Apague los tanques de propano.

Si puede quedarse en casa

- Colecte y marque recipientes limpios para almacenar agua. Debe tener un mínimo de al menos 1 galón por persona por día.
- Organice un suministro de alimentos no perecederos para una semana. No olvide un abrelatas no eléctrico.
- Revise sus suministros de desastre.
- Evite los ascensores.
- No utilice el teléfono a menos que sea absolutamente necesario.
- Espere la palabra oficial de que el peligro ha terminado. No se deje engañar por el ojo tranquilo de la tormenta. Los vientos de fuerza completa se vuelven agrios en solo segundos.

Creando un Plan Para Individuos con Discapacidad

La mejor manera de lidiar con una emergencia es planear con anticipación. Si se prepara con anticipación está aumentando su seguridad. Tener un plan le ayuda a mantener la calma en un momento de crisis. Si usted o un miembro de su familia tienen una discapacidad, se necesitan algunos pasos adicionales al planificar.

- 1) Cree su propia red de apoyo que pueda ayudarle en una emergencia. Es posible que necesite más de una persona para ayudarlo a prepararse y recuperarse después del desastre.
- 2) Use brazaletes de alerta médica para identificar su discapacidad para el personal de rescate y recuperación. Estos son importantes en caso de que usted o su familiar no puedan comunicarse por cualquier motivo.
- 3) Practique cómo explicaría rápidamente la condición y el equipo de usted / su familiar a alguien que esté ayudando. Sea conciso y planee una breve explicación.
- 4) Planee más de una salida de la casa si alguien usa una silla de ruedas.
- 5) Complete una valoración personal. Sea capaz de planificar qué puede hacer usted mismo, qué ayuda puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Tenga en cuenta sus necesidades de la vida diaria.
- 6) Los usuarios de sillas de ruedas / scooters eléctricos deben tener un método de respaldo para cargar sus baterías si la electricidad no está disponible por días.
- 7) Aprenda sobre los recursos de su comunidad y anótelos para que estén a la mano, tales como el transporte de evacuación de emergencia.
- 8) Si usted es un paciente de diálisis o depende de un tratamiento de soporte vital, conozca las ubicaciones y la disponibilidad de más de un centro en su área.
- 9) Si planea evacuar fuera del área de peligro, investigue las opciones y las instalaciones a las que va.
- 10) Reúna sus registros médicos y documentos importantes en un solo lugar para facilitar el acceso, especialmente si necesita evacuar.
- 11) Almacene suficientes suministros de medicamentos y oxígeno o lo que necesite para sobrevivir hasta una semana sin acceso a ayuda externa.

Mantenga su Plan

Cuestionario: revise su plan cada seis meses y pregúntele a su familia qué hacer.

Simulacro: realice simulacros de incendio y evacuación de emergencia de manera regular con su familia.

Reaprovisionamiento: verifique las fechas de vencimiento de los suministros de alimentos y deséchelos si están vencidos, o reemplácelos junto al agua cada seis meses.

Pruebe: lea el indicador en su (s) extinguidor (es) y siga las instrucciones del fabricante para recargar. Pruebe sus detectores de humo mensualmente y cambie las baterías al menos una vez al año. Reemplace las alarmas cada 10 años.

Tabla de Plan de Mantenimiento

(Marque la tarea completa y anote la fecha)

	6 Meses	1 Año	18 Meses	2 Años
Revise el Plan y Cuestionario	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Haga simulacros: evacuaciones de emergencia y fuego	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Reemplace comida y agua almacenada	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Revise el extinguidor de incendios y recargue	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:



REFUGIOS DE NECESIDADES ESPECIALES (SNS)

En Florida, cada centro de manejo de emergencias del condado local ejecuta un programa de determinación de elegibilidad y solicitud para refugios para necesidades especiales. Las personas con discapacidades y niños con discapacidades NO tienen que registrarse en un albergue para personas con necesidades especiales y pueden planificar la evacuación a un albergue general, a menos que la persona necesite asistencia para controlar su discapacidad. Tenga en cuenta que los refugios para personas con necesidades especiales no se ajustan a todas las necesidades y que los servicios, el equipo y la capacitación del personal en cada refugio varían ampliamente de un condado a otro. Estos refugios no están destinados a servir a todas las personas con discapacidades o necesidades especiales. Si la persona depende de equipos médicos para mantener su vida y no tiene un cuidador a tiempo completo para ayudarlos durante el desastre, es posible que NO sea elegible para un refugio para necesidades especiales.

Si un miembro de su familia necesitara una habitación tranquila en un refugio para personas con necesidades especiales o en un refugio general, comuníquese directamente con la oficina del condado para determinar si ofrecen ese tipo de alojamiento. No todos los condados han implementado este tipo de alojamiento hasta la fecha.

Para obtener más información sobre los servicios, incluidos el registro e inscripción en el mismo, y refugios para personas con necesidades especiales en su condado, comuníquese con la oficina de administración de emergencias.

<https://www.floridadisaster.org/planprepare/disability/disability-shelters/>
SHORT LINK- goo.gl/AkfHKm

Recuperación

Después que pase la crisis inmediata



El camino a la recuperación está alineado con la gente que ayuda a pavimentar el sendero

Si ha evacuado, ¿cuándo es seguro volver a casa? Confíe en los informes de noticias, amigos, vecinos, redes sociales, etc., para obtener la mejor y más precisa información posible. ¿Su hogar sufrió daños que deben repararse antes de que pueda regresar? ¿Quién hará esos arreglos y quién es responsable de pagarlos? Su hogar puede estar sin electricidad y / o agua por un tiempo prolongado. Mientras que algunos pueden optar por regresar a casa y "resistirse" en estas circunstancias, muchos no pueden hacerlo. Puede decidir regresar cerca de su hogar y quedarse en un lugar que tenga electricidad y otros servicios hasta que estos se restauren en su hogar.

Cuando regrese a casa, tenga en cuenta los problemas de seguridad. Puede haber escombros en las carreteras y en otros lugares, las carreteras pueden estar bloqueadas, las líneas eléctricas pueden estar caídas y la policía y los servicios de bomberos / rescate pueden estar limitados o no disponibles. Aproveche toda la asistencia ofrecida para ayudarlo a usted / su familia a recuperarse. Solicite asistencia para reemplazar lo que perdió (y presentar reclamaciones de seguro). Muchas áreas también ofrecen consejeros gratuitos y apoyo a las víctimas de desastres.

Personas / lugares pueden ser desplazados. Por ejemplo, después de los huracanes en 2017 que afectaron a los estados de la Costa del Golfo, Puerto Rico y las Islas Vírgenes, muchas personas informaron que después de la tormenta, las ubicaciones físicas donde se reunirían con su red de apoyo ya no se encontraban allí o eran utilizables, o si los lugares estaban allí, las personas en la red de apoyo no lo estaban, ya sea de manera temporal o permanente.

Recuperarse de una emergencia o desastre puede ser tan estresante como prepararse para una, evacuar o refugiarse durante una. Si necesita ayuda después de la crisis, ¿a quién puede dirigirse? SAMHSA está aquí para ayudarlo, ya sea que pueda regresar a su hogar pero no pueda conectarse con sus redes de pre-emergencia, o si está desplazado y necesita ayuda para encontrar ayuda en una nueva ubicación. Consulte los números y sitios web a continuación para obtener ayuda inmediata dondequiera que se encuentre en los Estados Unidos.

Enlaces a sitios web útiles y teléfonos:

www.ready.gov

SAMHSA Enlaces:

Behavioral Health locator - findtreatment.samhsa.gov

Otros enlaces útiles:

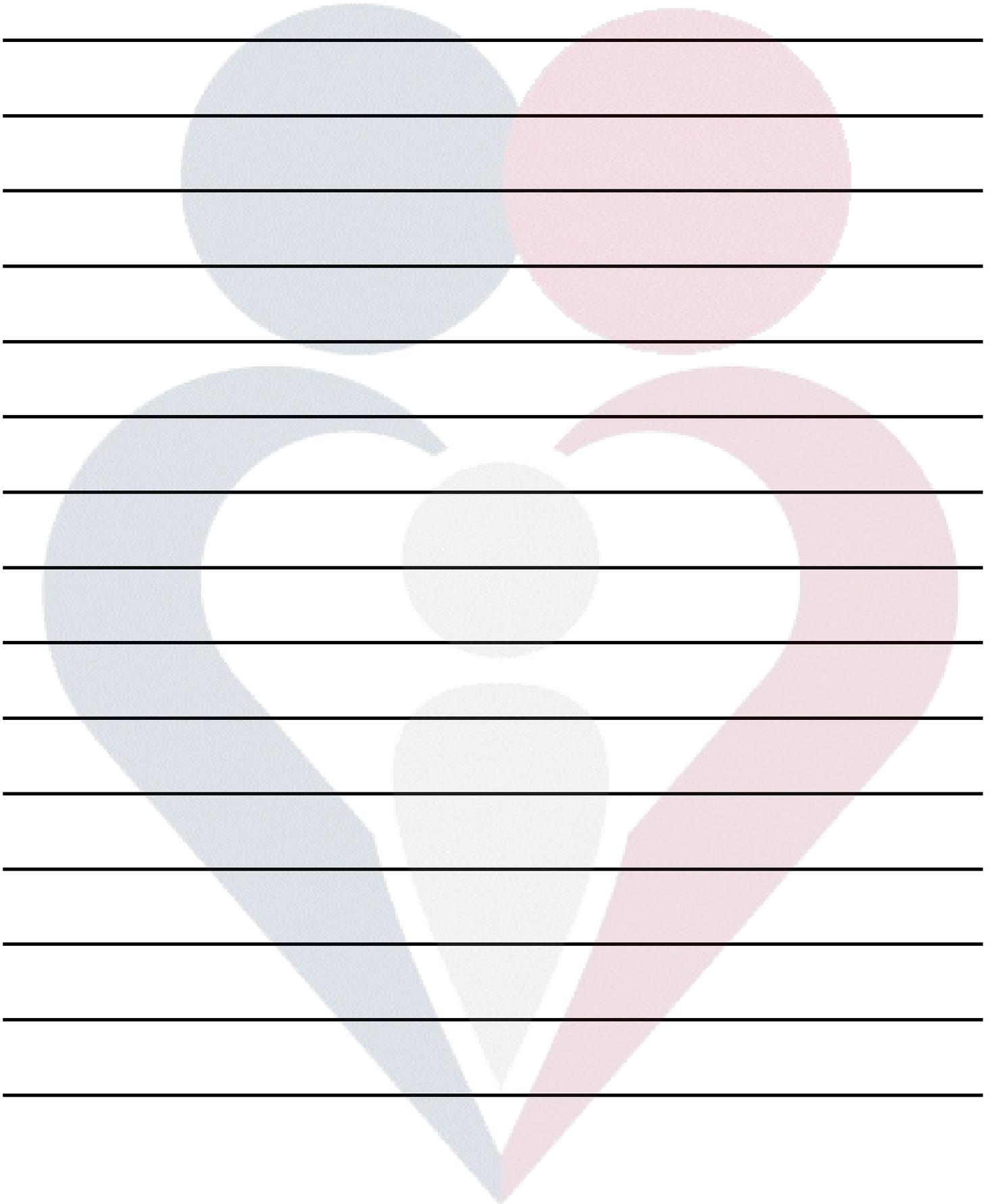
American Red Cross: <http://redcross.org>

National Weather Service: <http://www.news.noaa.gov>

National Parent Center link for programs funded by OSEP: www.parentcenterhub.org

National link to Family to Family Health Information Centers (F2F HIC's) funded by HHS: www.familyvoices.org

NOTAS:





Información de Contacto



(800) 825-5736



FNDUSA.ORG



FND@FNDUSA.ORG

Todos los materiales fueron creados en colaboración con
Julie M Shaw, CEO of Disability Solutions Firm