

Lista de suministros básicos para emergencias

* Nombre del genetista metabólico e información de contacto

* Nombre del especialista en nutrición e información de contacto

* Nombre del proveedor de atención primaria o pediatra e información de contacto

* Nombre del hospital o sala de emergencias local e información de contacto

* Nombre de la farmacia e información de contacto

* Nombre del fabricante de la fórmula para bebés e información de contacto

Receta de la fórmula

* Nombre del fabricante del medicamento e información de contacto

* Medicamento con receta

- Agua embotellada (un galón por día por persona para beber y lavarse)
- Gatorade y/o Pedialyte
- Alimentos no perecederos, abrelatas y fórmula para bebés (un suministro para tres días: debe planificar según los gustos y aversiones de cada miembro de la familia)
- Kits para desechos o utensilios de plástico y artículos de papel para comer y beber
- Hielera y bolsas de hielo
- Linternas
- Radio
- Baterías
- Botiquín de primeros auxilios y cuadernos de primeros auxilios

- Artículos de tocador: jabón y/o desinfectante líquido; toallitas húmedas; cepillos de dientes y pasta; limpiador de cabello en polvo; cepillo para el cabello; artículos femeninos, desodorante, etc
- Pañales: según sea necesario para los bebés u otras personas con problemas de incontinencia
- Toallas de papel, papel higiénico, toallitas húmedas
- Bolsas con cierre hermético (tipo “ziploc”) y bolsas de basura para desechar artículos de aseo personal
- Pequeños artículos para la comodidad y el entretenimiento de cada uno de sus hijos (permítales ser parte de la decisión de qué

les gustaría poner en el recipiente; puede agregar algunas sorpresas adicionales

- ❑ Medicamentos personales y suministros de equipos médicos adicionales (ver recomendaciones específicas en las secciones restantes de este documento)
- ❑ Información médica de emergencia en un recipiente a prueba de agua: copias de la tarjeta del seguro médico y/o tarjetas de Medicare/Medicare; información de contacto de los médicos; los antecedentes médicos de cada miembro de la familia que incluyan antecedentes e información médica necesaria y pertinente (alergias, medicamentos, copias de recetas actuales, etc.)
- ❑ Copias de otros documentos importantes de la familia en un recipiente a prueba de agua: pólizas de seguro; documentos de identificación; tarjetas de seguridad social; licencia de conducir; registros de cuentas bancarias; escritura de la casa/propiedades
- ❑ Tarjeta de crédito adicional, dinero en efectivo, cheques de viajero y/o cambio
- ❑ Papel y lapiceros/lápices
- ❑ Máscaras antipolvo y camiseta de algodón vieja (ayuda a filtrar el aire si es necesario)
- ❑ Lámina de plástico y cinta adhesiva de embalar (para crear más barreras, si fuera necesario)
- ❑ Extinguidor para incendios
- ❑ Un silbato (para pedir ayuda)
- ❑ Un cambio adicional de ropa para cada miembro de la familia (debe considerarse la vestimenta adecuada según el clima de su área y la posibilidad de apagones)
- ❑ Chaqueta, abrigo y sombrero y guantes para cada miembro de la familia, si fuera

necesario para su área

- ❑ Poncho de lluvia para cada miembro de la familia
 - ❑ Un par de zapatos resistentes para cada miembro de la familia
 - ❑ Manta abrigada o saco de dormir para cada miembro de la familia
 - ❑ Comida para mascotas y platos hondos para agua
 - ❑ Agua y comida para mascotas para tres días
 - ❑ Medicamentos para mascotas
 - ❑ Correa para sujetar mascotas
 - ❑ Artículos masticables y juguetes para las mascotas
 - ❑ Ropa de abrigo y manta para mascotas
- Artículos necesarios para la limpieza de orina o heces de las mascotas, así como artículos de limpieza y para guardar desechos

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Además de la información específica proporcionada en cada sección de este documento, quizá desee considerar lo siguiente:

***MEDICAMENTOS:** quienes tengan seguro privado o participan de los programas Medicaid o Medicare deberán preguntar a sus proveedores qué debe hacer para garantizar que tengan suficientes medicamentos en caso de una catástrofe o una emergencia. Si no tiene tiempo para llegar hasta su farmacia regular en el caso de una emergencia, deberá hablar con su proveedor sobre cómo y cuándo puede conseguir los medicamentos necesarios.

***DISPOSITIVOS MÉDICOS:**

planifique en forma adecuada con su seguro y con el proveedor de equipos médicos durables cómo obtener suministros adicionales para los kit de preparación para emergencias. Verifique que tiene la información de contacto y sabe dónde debe dirigirse y qué debe hacer para obtener más suministros durante situaciones de emergencia.

***COMUNICACIÓN:** si un ser querido tiene una discapacidad que afecta sus posibilidades de comunicación, quizá deba tener herramientas de comunicación adicionales guardadas junto con los suministros de emergencia. El Instituto de Discapacidades de la Universidad de Temple tiene también una herramienta de comunicación para emergencias, que puede descargarse en: disabilities.temple.edu/programs/eprep/

PARA HACER SIEMPRE:

revisar o renovar y mantener al día

REVISAR O RENOVAR

Se recomienda que verifique cada seis meses el estado de los recipientes con los suministros para emergencias. Coloque un recordatorio en su calendario para realizar una verificación y reposición rápidas el 1º de mayo (justo antes del inicio de la temporada de huracanes, y otros tipos de tormentas de verano comunes) y el 1º de diciembre (antes del pico del clima de invierno en muchas partes del país).

Considere cambiar los artículos que están cerca de la fecha de caducidad o ya la han pasado. Si los artículos se humedecieron o tienen hongos, cámbielos por nuevos artículos y guárdelos en recipientes individuales a prueba de agua, si fuera posible (por ejemplo, artículos de papel o cada conjunto de ropa en bolsas Ziploc separadas y luego guárdelos en recipientes plásticos con tapa). Recuerde también cambiar los artículos que son demasiado pequeños o ya no son necesarios para los diferentes miembros de la familia. Si hay un nuevo miembro en su familia inmediata, agregue todos los artículos necesarios para dicho miembro.

Verifique que las linternas, la radio y cualquier otro equipo almacenado aún

funcione. Cambie las baterías adicionales por otras nuevas. Documentos, tarjetas de seguro y otros artículos relacionados quizá deban actualizarse o cambiarse.

Si el estado de salud y las necesidades de un ser querido han cambiado, haga las adiciones o los cambios necesarios para cubrir sus suministros médicos específicos, equipamiento y documentos.

Por último, use estos seis meses de revisión y renovación para verificar el estado del equipo de emergencia en su casa, como detectores de humo y alarmas, extinguidores de incendio y cualquier sistema de alerta instalado en la residencia. Puede servir también como recordatorio para actualizar el plan general de emergencias de la familia y revisar y practicar los planes con la familia.

MANTENER AL DÍA

Las dependencias de atención de emergencias locales y estatales usan varios sistemas de alerta para emergencias a fin de informar al público sobre posibles catástrofes. Es recomendable configurar su dispositivo móvil u otras tecnologías disponibles para usted y los miembros de su familia para recibir dichas alertas.

Puede hacerlo a través de las estaciones locales de televisión o radio, las alertas de emergencia inalámbricas del National Weather Service (Servicio Meteorológico Nacional) u otras entidades estatales administradas por la Federal Communications Commission (Comisión Federal de Comunicaciones, FCC).

Puede ir también al sitio web Integrated Public Alert and Warning System Authorities (autoridades del sistema integrado de advertencias y alertas públicas) para saber cuáles servicios de alerta para emergencias están disponibles en su área.

Manténgase actualizado sobre políticas y procedimientos de emergencia en su lugar de trabajo y las escuelas, en particular si ha cambiado de trabajo o centro educativo. Si se muda a una nueva localidad, actualice todos los suministros, planes y documentación según corresponda.

OTROS RECURSOS

¡Le alentamos a "leer más sobre esto"! Los sitios web están siempre siendo actualizados y las situaciones locales cambian continuamente. Asimismo, las circunstancias de su familia pueden requerir mayores conocimientos sobre preparación para emergencias que la información que aquí se ofrece, en particular cuando suceden cambios dentro de la familia. Para obtener más información y apoyo, consulte los recursos siguientes.

Para informarse más sobre la preparación general para emergencias, diríjase a:

- * Federal Emergency Management Agency (FEMA):
[fema.gov/faq-details/Preparing-for-a-disaster-1370032124282](https://www.fema.gov/faq-details/Preparing-for-a-disaster-1370032124282)
- * Sitio de recursos específicos sobre preparación para emergencias de FEMA:
[ready.gov](https://www.ready.gov)
- * Cruz Roja Americana – Esté “Preparado con la Cruz Roja”: **[redcross.org/get-help](https://www.redcross.org/get-help)**
- * Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: **[emergency.cdc.gov](https://www.emergency.cdc.gov)**
- * Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html>

Para informarse más sobre planificación de emergencias y procedimientos en casos de evacuación, diríjase a:

- * Ready.gov:
[ready.gov/evacuating-yourself-and-your-family](https://www.ready.gov/evacuating-yourself-and-your-family)
- * Asociación Nacional de Agentes Inmobiliarios “HouseLogic”:
[houselogic.com/finances-taxes/home-insurance/home-evacuation-checklist/](https://www.houselogic.com/finances-taxes/home-insurance/home-evacuation-checklist/)
- * Centros para el Control y la Prevención:
[cdc.gov/childrenindisasters/checklists/index.html](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/checklists/index.html)

Si no encuentra la afección médica específica que usted o su ser querido tiene en este documento, puede encontrar más ayuda específica para sus necesidades en:

- * La guía de la Cruz Roja Americana sobre "Preparación para Catástrofes para Personas con Discapacidades": redcross.org/prepare/location/home-family/disabilities
- * La Asociación Nacional de Protección contra Incendios: nfpa.org/public-education/by-topic/people-at-risk/people-with-disabilities
- * La iniciativa "Safety First" de Easter Seals: easterseals.com/explore-resources/making-life-accessible/safety-first.html
- * El Instituto de Discapacidades de la Universidad de Temple: disabilities.temple.edu/programs/eprep/
- * Un par de organizaciones provee una gran selección de enlaces sobre preparación y cómo estar listos, relacionadas con discapacidades o con recomendaciones según afecciones específicas, como:
sordera/dificultades para escuchar; impedimentos visuales; limitaciones de movilidad; discapacidad psiquiátrica; discapacidades del habla/lenguaje/comunicación; enfermedad de Alzheimer; y otras afecciones médicas crónicas

* <https://www.cdc.gov/disasters/chronic.html>

* <https://sis.nlm.nih.gov/outreach/specialpopulationsanddisasters.html>

- * La Association of University Centers on Disability (Asociación de Centros Universitarios sobre Discapacidad) ofrece también una amplia selección de recursos en su sitio web con respecto a diferentes afecciones médicas y discapacidades: aucd.org/template/page.cfm?id=544

Para obtener mayor ayuda relacionada con mascotas y animales de servicio:

- * American Society for the Prevention of the Cruelty of Animals (Sociedad Estadounidense para la Prevención de la Crueldad con Animales): aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness
- * FEMA: fema.gov/helping-pets
- * Ready.gov ofrece varias guías, como las recomendaciones en "Community Pet Preparedness Toolkit": ready.gov/toolkits
- * La Cruz Roja Americana: redcross.org/prepare/location/home-family/pets