



Considere lo siguiente:

Es crucial considerar las necesidades específicas de cada persona. Las condiciones particulares de ciertos individuos no deben ser olvidadas en el momento de planificación para emergencias, ya que podrían ameritar una preparación más detallada.

Por ejemplo:

- Considere adquirir un sistema de alerta médica que le permita pedir ayuda en caso de que quede inmovilizado.
- Mantenga algunos equipos de reserva (como equipos de movilidad, suministros médicos y/o lentes) fuera de la casa; ya sea en el trabajo, la escuela, la casa de un vecino, etc.
 - Asegúrese de educar a su familia, amigos y/o cuidadores sobre el uso y manejo de su equipo.
 - Coloque instrucciones impresas o escritas para que otros puedan manejar el equipo de ser necesario.
- Por si la energía eléctrica falla:
 - Tenga una lochera o neverita preparada para los medicamentos que necesiten mantenerse refrigerados.
 - Considere adquirir un generador o una batería para equipos de salud que necesiten electricidad para funcionar (como tanques de oxígeno).



Escanee para ver la
guía para personas
con discapacidades

Escanee para ver la
guía para personas
mayores de edad

**Tome las riendas de su seguridad y
manténgase a salvo durante una
emergencia.**

Cuidadores:

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y el Instituto Rosalynn Carter (RCI), crearon la **Guía de Preparación por Desastres para Cuidadores** con la intención de ayudar a identificar posibles necesidades a considerar durante el proceso de planificación para desastres.

Los tres pasos discutidos en la guía son:

1. **Evalué sus necesidades**
2. **Haga un plan de emergencia**
3. **Involucre a su red de apoyo**

Escanee para ver la página de cuidadores

Esta guía brinda consideraciones clave que los cuidadores pueden utilizar para identificar las necesidades de las personas que cuidan y cómo estas **pueden cambiar** durante un desastre.

¿Qué debo saber si quiero ayudar?

- Identifíquese antes de ayudar.
- Móvilce a la persona con cuidado.
- No obstruya su método de comunicación ni movilización.

Recuerde siempre planificar con tiempo

Las personas de edad avanzada y/o con necesidades especiales podrían enfrentar obstáculos adicionales a los demás durante una emergencia.

Es muy probable que no tengan acceso inmediato a primeros respondedores ni a profesionales médicos. Sin la preparación adecuada, una emergencia se podría convertir en una catástrofe.

Infórmese y prepárese, no espere al último momento.



Para más información:

787-833-8433
educacion@prsnmail.uprm.edu
<https://redesismica.uprm.edu/enlaces/>

ENVEJECIENTES Y PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES



Red Sísmica de Puerto Rico

Universidad de Puerto Rico
 Recinto Universitario de Mayagüez
 Departamento de Geología



¿Por qué debe prepararse?

Un terremoto puede ocurrir en cualquier momento. En el caso de ancianos y/o personas con discapacidades, es importante considerar sus **necesidades específicas**.

Ante la posibilidad de un terremoto, considere:

- La ubicación y los contactos de su familia y/o sus cuidadores.
- Su plan de comunicación y métodos alternos para notificar lo que está sucediendo.
- Las acciones a tomar después de la emergencia.
- La compra de equipos médicos portátiles.

Infórmese

- Conozca los riesgos en su comunidad, como por ejemplo: derrumbes, puentes, zona de desalojo por tsunami, etc.
- Identifique lugares donde pueda protegerse en cada habitación.

- Agáchese, cúbrase y sujetese.



Diagrama suministrado por shakeout.org

- Cree espacios resistentes atornillando y asegurando mueblería pesada a las paredes.
- Conozca los lugares de asamblea y refugios en su comunidad.
- Tenga una lista con los contactos de agencias de emergencia, médicos, cuidadores, etc.
- Verifique si existe algún plan de emergencia en su comunidad.

Personalice su plan

Tener un buen sentido de comunidad podría ser vital. Reúntase con su familia, amigos, vecinos y/o cuidadores y preparen un plan de emergencias basado en sus condiciones y necesidades específicas.

Siga los siguientes pasos:



- Prepare una mochila de seguridad personalizada.
 - Manténgala accesible y cerca de la salida.
 - Incluya provisiones de acuerdo a su dieta.
 - Incluya el equipo médico necesario.
 - Prepare una lista de los medicamentos y equipos incluidos. Incluya su información de contacto y la de sus doctores.
 - Revise su mochila cada seis meses. Reemplace artículos expirados.
 - De ser necesario, utilice una mochila con ruedas.
- Elimine peligros **no** estructurales. Por ejemplo:
 - Aleje la cama y áreas de descanso de ventanas de cristal y de cosas que puedan caer y/o romperse.
 - Coloque artículos pesados en lugares bajos.
 - Asegure equipo médico pesado, como tanques de oxígeno.
 - Ponga pestillos a las puertas, gabinetes y gavetas para que no se abran.

Discapacidades fisico-motoras:

- Si está en silla de ruedas, póngase su cinturón de seguridad durante el terremoto y la evacuación.
- Pida ayuda en caso de evacuación, en especial para subir o bajar escaleras.
- Déjese saber a la persona que le ayude que no obstruya su caminar; que no toque sus muletas, bastón, andador, o las ruedas de su silla, etc.

Algunas consideraciones para:

Personas con discapacidades cognitivas:

- Utilice frases cortas, sencillas y claras y/o información visual al dar instrucciones.
- Realice simulacros y **practique** su plan.
- Cuente en voz alta hasta 60 cuando practique el agacharse, cubrirse y sujetarse; esto puede ayudarle a mantener la calma.



Personas con dificultad auditiva:

- Tenga más de un método para recibir alertas, como un radio NOAA o un radio de batería con pantalla.
- Si usa dispositivos para escuchar o comunicarse, tenga baterías adicionales en su mochila de emergencias.
- Instale detectores, sistemas y alarmas con luces para captar su atención y alertarlos de la emergencia o indicar ruta de salida.



Personas con dificultad visual:

- Si necesita desalojar, muévase lenta y cuidadosamente para evitar posibles obstáculos.
- Tenga bastones adicionales y equipos necesarios para sus dispositivos de comunicación.
- Identifique los equipos de emergencia con braille, letras grandes, tape fluorescente o cualquier otro método que le funcione.



Animales de servicio:

- Mantenga copias de certificaciones, registros de vacunas, información de veterinario, etc. de los animales de servicio en su mochila.
- Incluya comida, agua, un envase, arneses y correas adicionales en su mochila de seguridad.
- Prepárese con un plan B en caso de que su animal de servicio no pueda proveer sus servicios como de costumbre.

