



# Mi Guía de Preparación para Emergencias



*Una guía para pacientes con cuidado en casa y sus familiares*

## TODOS DEBEN TENER UN PLAN

Como paciente con cuidado en casa - o un familiar encargado del cuidado en casa- la planificación es importante porque usted debe asegurar que usted y sus familiares tienen las provisiones necesarias para mantenerse sanos y seguros durante las emergencias.

Usted debe tener a la mano provisiones, herramientas y un plan de contingencias para cuidarse por sí mismo, por lo menos por un periodo de tiempo, no importa donde se encuentre cuando suceda una catástrofe.

## LISTA DE CONTROL PARA LA PREPARACIÓN GENERAL

### Como elaborar un paquete de emergencia para su hogar y su vehículo

- Tenga suficientes alimentos, agua, medicamentos, y suministros médicos para que le duren de 3 a 5 días sin la ayuda de otros. Guarde sus abastecimientos en un contenedor a prueba de agua que le sea fácil de abrir. Incluya artículos tales como un abrelatas y utensilios para comer.
- Tenga calzoncillos de incontinencia para adultos adicionales (si se ocupan).
- Marque todo su equipo y abastecimientos con su nombre y número telefónico.
- Para aquellas personas que necesitan oxígeno, tenga en reserva cilindros de oxígeno en caso de un apagón de electricidad. Llame a su agencia de cuidados en casa cuando se corte la electricidad y comience a usar su oxígeno de reserva para darle tiempo a la empresa de equipo médico duradero que le proporcione más cuando se necesite.
- Mantenga un teléfono celular cargado, un radio de baterías, y una linterna con baterías nuevas.
- Tenga una lista de contactos y números telefónicos importantes (por ejemplo: su médico, sus familiares, sus vecinos, etc.) para que lo tenga consigo dondequiera que vaya.
- Mantenga una lista actualizada de los medicamentos que está tomando, el número telefónico de su farmacia, el nombre y número telefónico de su médico, y números telefónicos de sus contactos, en caso de emergencia.
- Mantenga documentos importantes, tanto personales como financieros, en un contenedor portátil a prueba de agua. Estos deben incluir su formulario de Ordenes médicas para el tratamiento para mantener la vida (MOLST por sus siglas en inglés), y/o declaración anticipada de tratamiento.
- Desarrolle un plan de comunicación con su familia y amigos, en caso de que se hayan separado. Tenga un contacto familiar que vive fuera de su región.
- Mantenga agua, comida y medicamentos a la mano para sus mascotas y haga planes para asegurar su albergue y cuidado seguro.
- Mantenga el tanque de su auto lleno de gasolina con direcciones al albergue más cercano o a las rutas de evacuación.
- Si necesita evacuar su hogar - llame inmediatamente a su proveedor o agencia de cuidado a domicilio. Informe a su agencia de su plan de evacuación y sitio de albergue. Traiga consigo su tarjeta de Medicare, Medicaid, y/o seguro médico.

## A Quién Llamar

Mantenga a la mano el número de su agencia de cuidado en casa, en caso que necesite ayuda. Y si tiene una verdadera emergencia, llame al 9-1-1.

## Paquete de emergencia

Mantenga estos artículos a la mano en su paquete de emergencia



**Agua** - un galón de agua por persona por día que dure por tres días por lo menos



**Radio de baterías** - y baterías adicionales



**Equipo de primeros auxilios**  
- Asegúrese de leer las fechas de vencimiento y mantenerlos actualizados.



**Mascarilla para polvo** - o una camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire contaminado



**Llave inglesa o pinzas** - para apagar los servicios públicos cuando sea necesario



**Fórmula para bebé y pañales** - si tiene un bebe



**Alimentos** - un suministro de alimentos no perecederos para tres días



**Linterna** - y baterías adicionales



**Silbato** - para pedir auxilio



**Cubierta de plástico y cinta adhesiva**



**Abrelatas** - para abrir alimentos enlatados.



**Mapas locales** - incluya un mapa de su región y un mapa de donde tenga planeado irse si es evacuado.

## Necesidades Especiales

Muchas personas con necesidades especiales o discapacidades tienen dificultades adicionales para prepararse y adaptarse para emergencias. Hable con sus familiares, amistades y vecinos para discutir sus necesidades durante una emergencia, y asegure que haya planeado para el apoyo que va a necesitar.

Si vive en casa y tiene necesidades especiales, inscribese con su agencia de administración de emergencias de su condado, cuerpo de bomberos y compañía de electricidad.

## Para Mayor Información y Recursos

Para mayor información y recursos, puede visitar estas páginas web:

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>

[www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)

[www.twitter.com/MarylandOPR](http://www.twitter.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)



Se ofrece en colaboración con el Departamento de Salud e Higiene Mental, la Oficina de Preparación y Respuesta y la Asociación de Cuidado del Hogar National Capital de Maryland.

ESCRIBA EL NOMBRE Y NÚMERO TELEFÓNICO DE SU EMPRESA DE CUIDADO EN CASA EN ESTA CASILLA: