

POWERED & PREPARED



Plan de Preparación Personal

FOLLETO DE INSTRUCCIONES



Un programa gratuito que brinda recursos y planeamiento para emergencias a personas con discapacidades y adultos mayores del condado de Marin.

Actúa ahora. ¡Planifica!

Visítanos en Internet o llámanos y comienza a prepararte hoy:

MARINCIL.ORG/PREPARE • 415-459-6245 x12

Cómo usar este folleto

Planificar para los siniestros puede ser abrumador, pero se puede simplificar: tu plan de preparación personal es una manera de crear alternativas seguras para ti en caso de emergencia.

Este folleto de instrucciones se creó para ayudar a todos los residentes del condado de Marin a realizar este importante trabajo y fortalecer nuestra resiliencia individual y colectiva.

Hay una segunda pieza complementaria, el cuaderno de trabajo del plan de preparación personal, que está diseñado para que recopiles toda tu información importante y la guardes en un lugar seguro, fácil de recordar y conveniente para cuando la necesites.

Si quieres un cuaderno de trabajo gratuito o deseas copias adicionales, llama a Marin CIL al **415-459-6245 x12** y te lo podemos enviar por correo a tu hogar sin cargo.

Sin embargo, puedes seguir los siguientes pasos sin el cuaderno de trabajo y registrar tu información digitalmente o en otro formato; lo que sea más conveniente para ti para que puedas consultarlo y recordarlo. Hacer un plan antes de un desastre es lo más importante y Marin CIL puede ayudarte.



Paso 1: Priorizar las necesidades de salud y hacer listas

Haz listas de tus medicamentos, suministros y/o equipos relacionados con la discapacidad, y cualquier otra cosa que necesites diariamente y que te permite mantenerse independiente. Esta información es útil para tus aliados de confianza, socorristas y personal del refugio.

Usa el cuaderno de trabajo Powered & Prepared (páginas 2 y 3) para enumerar importante información médica y relacionada con la salud.

Acciones:

- Haz una lista de todos tus medicamentos, su uso y dosificación. Menciona el lugar donde guardas tus medicamentos.
- Incluye información que puedas necesitar durante una emergencia, como por ejemplo:
 - » Médico de atención primaria
 - » Número de teléfono del médico
 - » Proveedor de seguro de salud
 - » Identificación de miembro/Numero de póliza
 - » Fecha de nacimiento
 - » Alergias, afecciones de salud y sensibilidades
 - » Cualquier otra información médica que las personas deban saber
- Haz una lista del equipo que necesitas. Por ejemplo, enumera los equipos que te ayudan a escuchar (como audífonos), a ver (como anteojos) o a moverte (como un andador o una silla de ruedas). Además, enumera los equipos de oxígeno y otros dispositivos de los que dependes.

Uso:

- Haz varias copias. Mantén una copia a mano y entrégala a tus aliados y diles a otros contactos dónde encontrarla. Si es posible, guarda los detalles en tu teléfono a través de una aplicación u otros medios.

Paso 2: Armar kits de artículos de emergencia

Las emergencias y siniestros no esperan a nadie y pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Podrías estar en casa, en el trabajo, de vacaciones o simplemente fuera. Llevar los artículos importantes contigo es clave para una planificación de emergencia exitosa. Usa la lista de verificación de este plan para armar tu kit de artículos importantes que necesitarás.

*Usa el cuaderno de trabajo **Powered & Prepared** (páginas 4 y 5) para crear tu lista de verificación de artículos de emergencia.*

Acciones:

- *Guarda kits de emergencia en distintos lugares:*
 - » En tu hogar
 - » En tu coche o para llevar contigo
 - » En tu oficina
- *Artículos sugeridos para incluir en tu kit de emergencias:*
 - » Rutas de evacuación
 - » Tarjetas de crédito, efectivo o cheques
 - » Copias de documentos importantes (certificados de nacimiento, pasaportes)
 - » Lista de números de teléfono importantes
 - » Suministro de medicamentos
 - » Kit de primeros auxilios
 - » Máscara N95
 - » Zapatos resistentes y muda de ropa adicional
 - » Dispositivos médicos más pequeños (dentaduras postizas, dispositivos auditivos, anteojos adicionales)
 - » Dispositivos médicos más grandes (andador, bastón, silla de ruedas)
 - » Cargador de teléfono celular (batería adicional si está disponible)
 - » Juego extra de llaves del coche y la casa
 - » Suministros para mascotas y animales de servicio (comida, agua, medicamentos, transportador, correas)
- *Artículos sugeridos para tu hogar para periodos de tiempos extendidos durante una emergencia:*
 - » 3 galones de agua por persona
 - » Radio que funciona con pilas
 - » Linterna
 - » Abrelatas
 - » Velas y encendedor o cerillos
 - » Pilas de repuesto y baterías de respaldo para equipos
 - » Suministro de 3 días de alimentos no perecederos
 - » Llave inglesa o alicates (para cerrar el suministro de gas)
 - » Juegos de cartas/mesa (para entretenimiento)

Paso 3: Elige a tres aliados de confianza y comparte tu plan

Identifica a tres personas para que sean tus aliados de confianza. No dependas de una sola persona. Las personas trabajan en diferentes turnos, toman vacaciones y no siempre están disponibles.

*Usa el cuaderno de trabajo **Powered & Prepared** (páginas 6 y 7) para anotar tus aliados de emergencias.*

Tus tres aliados de confianza:

- Te contactarán durante las emergencias.
- Estarán disponibles para que te comuniques con ellos antes, durante y después de un siniestro o emergencia para asegurarse de que estés a salvo.
- Incluirán dos personas que vivan cerca y al menos una persona que viva fuera del área. Cuando selecciones a tus aliados, considera a mentores, proveedores de cuidado de niños, amigos, parientes y vecinos que usen tu misma ruta de evacuación. Pide a un amigo o pariente fuera del estado que sea tu aliado de confianza.

Acciones:

- Comunícate con cada aliado para explicar lo que les pides y asegurarte de que comprenda y esté de acuerdo.
- Incluye la mayor cantidad posible de formas de comunicarte con cada persona: números de teléfono, direcciones de correo electrónico y domicilios. Determina la mejor manera de comunicarte con cada persona en caso de emergencia.
- Proporcionales toda la información importante relacionada con tu salud.

Uso:

- Haz varias copias de tu lista y colócalas en un lugar donde sea fácil encontrarlas. Por ejemplo, tu refrigerador, la puerta de entrada, tu bolso o cartera, la guantera de tu coche, un archivo de tu teléfono móvil o en otro dispositivo electrónico.
- Comparte una copia con cada aliado.
- Coloca una copia en una bolsa de plástico sellada en cada uno de tus kits de artículos de emergencia (bolsa de viaje, el kit que tienes en tu carro, el kit que llevas contigo, etc.)
- Comunícate con frecuencia con tus aliados de confianza, especialmente en días de alerta roja.

Paso 4: Planea cómo, cuándo y adónde evacuar

No es necesario evacuar en todos los siniestros. Si la evacuación es necesaria debido a una situación de emergencia, se te indicará que abandones tu hogar y vecindario y que busques un lugar seguro. Se designarán sitios de refugio y rutas de evacuación. Escucha la radio y la televisión locales para obtener instrucciones de emergencia. Lleva tu "bolso de viaje" de suministros de emergencia.

Las rutas de evacuación para salir de tu vecindario dependerán del tipo de siniestro y de dónde se encuentre. Conoce todas las rutas principales para salir de tu vecindario. Recórrelas con anticipación para que estés más familiarizado. Muchos pueblos y ciudades tienen albergues y áreas de triaje predeterminados. Es muy útil saber adónde puedes ir localmente antes de un siniestro.

Tener contactos locales de transporte de emergencia es primordial si tienes problemas de movilidad o si necesitas ayuda con el transporte. Para un evento catastrófico, como un incendio que se propaga rápidamente, se recomienda tener un contacto de confianza dentro de una milla de tu hogar. Puede ser un vecino, un amigo o un miembro de la familia en quien confíe para que pueda venir y transportarte durante una emergencia.

Acciones:

- Haz un plan de evacuación. Es importante que planifiques tu estrategia de evacuación antes de los siniestros. Desarrolla un plan para ti y tu(s) mascota(s) sobre lo que debes hacer: cuándo evacuar, a dónde ir/lugar de encuentro y qué llevar.
- Familiarízate con todas las rutas posibles para salir de tu casa u oficina y por dónde salir de tu vecindario. Piensa en cómo quieres salir de tu casa o de tu oficina y haz un mapa detallado sobre dónde ir para reunirte con amigos, familiares o tus aliados de confianza (para tu casa, trabajo o donde sueles estar).
- Ten al menos un contacto local para posible transporte o asistencia de evacuación si es necesario.

Uso:

Asegúrate de que tu contacto de transporte de emergencia conozca los detalles sobre cómo acceder a tu hogar y ayudarte en caso de evacuación.

Practica tu plan:

- Practica tu plan de evacuación. Familiarízate con él y verifica si se debe cambiar, agregar o eliminar algo.
- Asegúrate de que todas las personas involucradas en tu plan lo conozcan.

Por otra parte:

Refugio en el lugar significa refugiarse de inmediato donde sea que estés para evitar daños. En el caso de un derrame o liberación de productos químicos, es posible que se te indique que permanezcas en el interior y cierres la entrada de aire exterior para evitar los gases nocivos que puedan haberse dispersado en el aire. Escucha la radio y la televisión locales para obtener instrucciones de emergencia. Ten tus suministros de emergencia listos.

Mantente informado, mantente conectado: Pasos adicionales luego de armar tu plan

Antes de una emergencia, es difícil saber qué esperar. La información puede cambiar rápidamente o no estar disponible en nuestros canales de preferencia. Una de las mejores cosas que podemos hacer por nosotros mismos y por nuestras comunidades es mantenernos informados.

En caso de un corte de energía, por ejemplo, nuestros teléfonos celulares pueden ser nuestra única línea de comunicación. Recomendamos que todos se suscriban a al menos un sistema de alerta emitido por agencias públicas. Estos servicios alertarán a su teléfono si hay una emergencia, un apagón u otros eventos que puedan afectarte a ti o a sus seres queridos.



Proporciona información actualizada de los departamentos y escuelas de seguridad pública locales. Para recibir notificaciones de Nixle, envía un mensaje de texto con su código postal al **888-777**.



Si vives, trabajas o estudias en el condado de Marin, registra tu número de teléfono celular o VoIP para recibir alertas de emergencia por llamada telefónica, mensaje de texto, correo electrónico o una aplicación de teléfono inteligente (Everbridge) del condado de Marin. Los teléfonos fijos se incluyen automáticamente. Puedes enumerar hasta cinco direcciones, como casa, trabajo, escuelas o familiares. Visita **www.alertmarin.com**.



Las alertas de dirección notifican a los clientes de PG&E y a los que no son titulares de cuentas por teléfono y mensaje de texto sobre un evento de corte de energía esperado en cualquier dirección que sea importante para ellos. Inscríbete hoy en **www.pge.com/addressalerts**. Los titulares de cuentas de PG&E también pueden obtener actualizaciones inmediatas sobre incendios forestales en **www.pge.com/mywildfirealerts**.

Conectado e Informado: Cuándo prestar atención

El Servicio Meteorológico Nacional envía alertas pertinentes al condado de Marin a través de Alert Marin, Nixle y otros medios llamados alertas de bandera roja (Red Flag Warnings). Estos son días en los que las condiciones climáticas locales son adecuadas para eventos extremos de incendios forestales y, por lo general, incluyen una combinación de clima cálido y seco y vientos sostenidos que hacen que sea más probable que los incendios forestales se enciendan y se propaguen rápidamente. Una alerta de bandera roja local significa que las condiciones cambian rápidamente y debes mantenerte atento, ya que puede ser necesaria una evacuación.

¡Asegúrate de estar listo! Prepárate y prepara a tu familia y a cualquier mascota para una posible evacuación:

- Tu(s) kit(s) de artículos de emergencias deben estar listos para llevar.
- Tu coche debe tener el tanque lleno o estar completamente cargado.
- Tu teléfono móvil debe estar cargado y encendido para recibir alertas de emergencias locales.

Otras condiciones climáticas extremas, como inundaciones estacionales, también pueden requerir evacuación. El Servicio Meteorológico Nacional emite alertas de advertencia de inundación a través de Alert Marin cuando el nivel del agua es inminente. La lista de verificación anterior es la misma en cualquier posible desastre: una vez que estés preparado e informado, es más probable que tú y tu familia evacúen de manera segura y efectiva.



Powered & Prepared es un programa de Marin Center for Independent Living (Marin CIL) para promover la preparación y seguridad durante las emergencias, independientemente de las capacidades físicas o los ingresos.

Ayudamos a las personas con todo tipo de discapacidades a lograr una independencia sostenible como participantes contribuyentes, responsables e igualitarios en la sociedad. Obtenga más información sobre nuestros servicios integrales, que incluyen planificación y atención centradas en la persona, preservación de la vivienda, defensa y asistencia.

Un agradecimiento especial a Pacific ADA Center, Cal OES, and FEMA.

Versión 2022.08