

PLAN DE EMERGENCIA *para usted y su familia*

Prepararse para emergencias no tiene por qué ser difícil. Solo requiere un poco de esfuerzo y puede hacerlo divertido haciendo que los miembros de su familia compartan la responsabilidad.

Al crear su plan de preparación y su kit de emergencia, tenga en cuenta su bienestar y el de su familia, así como sus necesidades médicas. Considere también cualquier herramienta de comunicación, información sobre proveedores de servicios o cualquier otra cosa que usted y su familia utilicen y necesiten habitualmente.

SUMINISTROS GENERALES

- Un galón de agua por persona por día durante al menos tres días
- Alimentos no perecederos para al menos tres días
- Copias de documentos importantes (pólizas de seguro, recetas, listas de teléfono)
- Un radio de baterías (pilas) o de manivela
- Baterías adicionales y cargadores de teléfonos móviles (solares o de baterías)
- Una lámpara y un silbato para pedir ayuda
- Kit de primeros auxilios que incluya una mascarilla de protección contra el polvo
- Herramientas que permitan cerrar las utilidades
- Abridor de latas manual
- Colchas y sábanas
- Dinero en efectivo

SUMINISTROS PARA ADULTOS MAYORES

- Gafas y aparatos auditivos
- Incluye artículos de confort como una almohada favorita
- Información médica actualizada, lista de medicamentos e instrucciones de administración, y cualquier alergia.
- Lista de contactos de emergencia y números de teléfono
- Información de contacto de su proveedor médico
- Plan de comunicación o transporte, si es necesario

SUMINISTROS ADICIONALES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD O NECESIDADES FUNCIONALES Y DE ACCESO

- Tarjetas de seguro médico, información de contacto del médico, lista de alergias e historial de salud
- Copias de recetas médicas, órdenes médicas y el estilo y números de serie de los dispositivos de asistencia
- Al menos una semana de medicación o suministros médicos
- Anteojos/gafas/espeuelos adicionales o suministros de respuesta para cualquier ayuda visual que use
- Suministros para su animal de servicio, si tiene uno
- Etiquetas o pulseras de alerta médica o descripciones escritas de su discapacidad y necesidades de apoyo, en caso de que no pueda describir la situación en una emergencia
- Cargadores de pilas para sillas de ruedas motorizadas u otros dispositivos médicos o de tecnología asistencial que funcionen con pilas, como aparatos auditivos.
- Si utiliza una silla de ruedas motorizada, tenga una silla manual liviana disponible para emergencias (Conozca el tamaño y peso de su silla de ruedas, y si es o no es plegable en caso de que tenga que ser transportada)

CONSEJO: *Antes de una emergencia, notifique a la compañía eléctrica sobre la dependencia de la electricidad. Tenga en cuenta que hacer esto no le garantiza una primera respuesta en recuperación de energía o rescate.*

Sea precavido. Haga un plan. Prepare un kit. Manténgase informado. Visite ready.dc.gov para obtener más información.