



Guía de preparación para emergencias

Lo que las personas
mayores de edad
deben saber

RECONOCIMIENTO DE TIERRAS

El alcance de este documento se extiende a lo largo de los territorios tradicionales de las 203 Primeras Naciones que han residido en lo que ahora se conoce como British Columbia desde tiempos inmemoriales. Mientras seguimos viviendo, trabajando y reuniéndonos en estas tierras, es importante respetar y celebrar los conocimientos, la cultura y las tradiciones de estos pueblos, que han administrado estas tierras y vías fluviales durante miles de años. Tomémonos todos un momento para reflexionar sobre las profundas conexiones e historias de estos territorios, y comprometámonos a profundizar nuestro entendimiento, fomentar el respeto mutuo y honrar el legado de las Primeras Naciones que los han llamado hogar.

INTRODUCCIÓN

Las emergencias pueden ocurrir de repente y sin previo aviso. Es importante que las personas y las familias (especialmente las que necesitan apoyo) estén preparadas para ser autosuficientes durante un periodo de hasta siete días inmediatamente después de una catástrofe.

Tu eres la persona más indicada para planificar tu propia seguridad, ya que conoces tus capacidades y posibles necesidades. Planifica con antelación tu red de apoyo. Las indicaciones de este guía te ayudaran a saber quiénes deben ser esas personas. Puede ser útil completar este cuaderno de ejercicios con un amigo, un familiar o una persona de apoyo de la comunidad.

La diversidad del clima y la topografía, el terreno y las actividades económicas en la provincia de British Columbia crean el potencial para una variedad de desastres. El lugar en el que se encuentre cuando se produzca una catástrofe determinara cuales serán sus necesidades. Cada comunidad tiene sus propias características. Mientras trabaja en sus preparativos de emergencia, tenga en cuenta las características de su comunidad que pueden afectar a su planificación. ¿Por ejemplo, vive cerca de una vía fluvial o en una zona donde las fuertes nevadas pueden ser un problema? ¿Cuáles son sus opciones de transporte?

Para los millones de canadienses con discapacidad físicas y cognitivas las emergencias pueden suponer retos adicionales. Las catástrofes pueden producirse rápidamente y sin previo aviso y pueden obligar a evacuar las vivienda o vecindario. Piense en los servicios y ayudas que utiliza en su vida diaria.



Haz planes de emergencias y solicita la ayuda que puedas necesitar. Comenta las posibles soluciones con tu familia y cuidadores, y una red de apoyo. Comparte este plan con ellos para que todos estén de acuerdo. Planifica revisar la información que has anotado en el cuaderno de trabajo una vez al año.

Si rellenas este documento con tu información personal, querrás mantenerla a salvo. Decide tú mismo que información te sientes cómodo incluyendo. Una vez cumplimentado, guárdalo en un lugar seguro. Una opción es guárdalo en el botiquín de emergencia y fuera de la vista.



Reconocimientos



La Guía de preparación para emergencias: Lo que las personas mayores de edad deben saber fue elaborada originalmente por la Red de Mayores de Maple Ridge, Pitt Meadows, Katzie, con el apoyo financiero del Programa Nuevos Horizontes para Mayores.

Reconocemos y agradecemos a los miembros del comité del proyecto que compartieron sus conocimientos y experiencia vivida para hacer la guía lo más completa posible.

Un agradecimiento especial a Barbara Morgan, profesional de la gestión de emergencias, por impulsar el desarrollo de la guía original y de esta versión actualizada que abarca toda la provincia de British Columbia. Su pasión por la preparación ante emergencias y por garantizar que se tengan en cuenta a las personas mayores y a las personas con discapacidades no tiene parangón. Estamos muy agradecidos por su liderazgo.

La información y las sugerencias contenidas en esta guía se han recopilado a partir de prácticas generalmente aceptadas en el sector. Se ha hecho todo lo posible para garantizar que toda la información sea correcta y precisa. Los autores de esta guía no se hacen responsables de su eficacia o adecuación, ya que dependen de las circunstancias individuales de cada persona.

CONTENIDO

<u>Introducción</u>	<u>3</u>
<u>Preparese.....</u>	<u>6</u>
¿Porque prepararse?.....	6
Lo que todo el mundo debe saber sobre la preparación.....	6
Evaluación personal.....	7
Conozca su comunidad.....	8
Recursos provinciales	9
Distritos regionales	9
Apartamentos, condominios y edificios administrados	9
<u>Crear una red de apoyo personal</u>	<u>10</u>
<u>Preparación.....</u>	<u>13</u>
Condiciones meteorológicas extremas.....	14
Frio.....	14
Incendios	15
Terremoto.....	16
<u>Obtenga un botiquín</u>	<u>18</u>
Artículos especiales.....	20
Artículos de movilidad	20
Artículos auditivos	21
Artículos para la vista.....	21
Lista de botiquines de emergencia para animales de servicio/mascotas	21
<u>Elabore un plan</u>	<u>22</u>
Consideraciones para personas con discapacidad	
<u>Evaluación de riesgos en el hogar</u>	<u>24</u>
<u>Hoja de trabajo del botiquín de emergencia.....</u>	<u>25</u>
<u>Plan de emergencia domestico.....</u>	<u>28</u>
Recursos adicionales	40

PREPARESE

¿Por qué prepararse?

En caso de emergencia, las líneas telefónicas, el gas, la electricidad y los servicios de agua pueden quedar interrumpidos durante un periodo prolongado. Las carreteras pueden quedar bloqueadas, las tiendas y gasolineras cerradas y los cajeros automáticos fuera de servicio. Los servicios de agua, calefacción, electricidad o teléfono pueden interrumpirse hasta una semana. La mejor manera de minimizar los retos del suceso es estar preparado para la emergencia.

Es imposible imaginar todos los escenarios que puede encontrar en una emergencia. Este guía hace todo lo posible por ayudarlo a prepararse para que pueda estar tranquilo sabiendo que esta lo mejor preparado posible.

Lo que todo el mundo debería saber sobre preparación



Asegúrese de tener una radio de cuerda o a pilas para poder recibir las últimas noticias sobre los planes de evacuación de su comunidad y los planes que han hecho para aquellos que necesitarán ayuda con el transporte para evacuar.



Sepa cuando cortar el gas, el agua y los servicios públicos y tenga las herramientas cerca. Apague el gas SOLO cuando lo oiga, lo huela o cuando los funcionarios se lo indiquen. Se necesitará un técnico para volver a abrir el gas.



Mientras tanto, es posible que necesite cocinar, calentar su casa o acceder al agua, por lo que debe crear un plan para saber cómo arreglárselas mientras dure el corte. Desconecte otros servicios si sospecha que hay una fuga, las tuberías están dañadas o su casa esta inundada de agua.

Asegúrese de que dispone de un extintor y de que todos los miembros de la familia saben utilizarlo. Instale detectores de humo que funcionen en todas las plantas de la casa, sobre todo fuera de los dormitorios. Las personas sordas o con dificultades auditivas deben instalar detectores de humo visuales.



Es posible que el seguro de hogar no cubra los daños causados por inundaciones u otros fenómenos naturales. **Revise su póliza para asegurarse de que tiene cobertura que cree que necesita.** Incluya la información de contacto de titular de la póliza (no agente de ventas) junto con una fotocopia de sus documentos del seguro en su carpeta de documentos importantes.



Tenga en casa un teléfono que no necesite electricidad para funcionar o que pueda funcionar con batería. Su teléfono móvil puede o no funcionar en todas las emergencias, así que no lo considere su teléfono secundario. Considere la posibilidad de adquirir un sistema de alerta si la situación lo justifica.

Evaluación personal

Determine qué puede hacer usted mismo y para qué necesitará ayuda. En su rutina diaria, lleve un bloc de notas y anote todo aquello que pueda resultarle difícil de manejar sin ayuda y, a continuación, empiece a pensar en soluciones que puedan funcionar para usted. Haz una lista de recursos que puedan ayudarte cuando lo necesites.



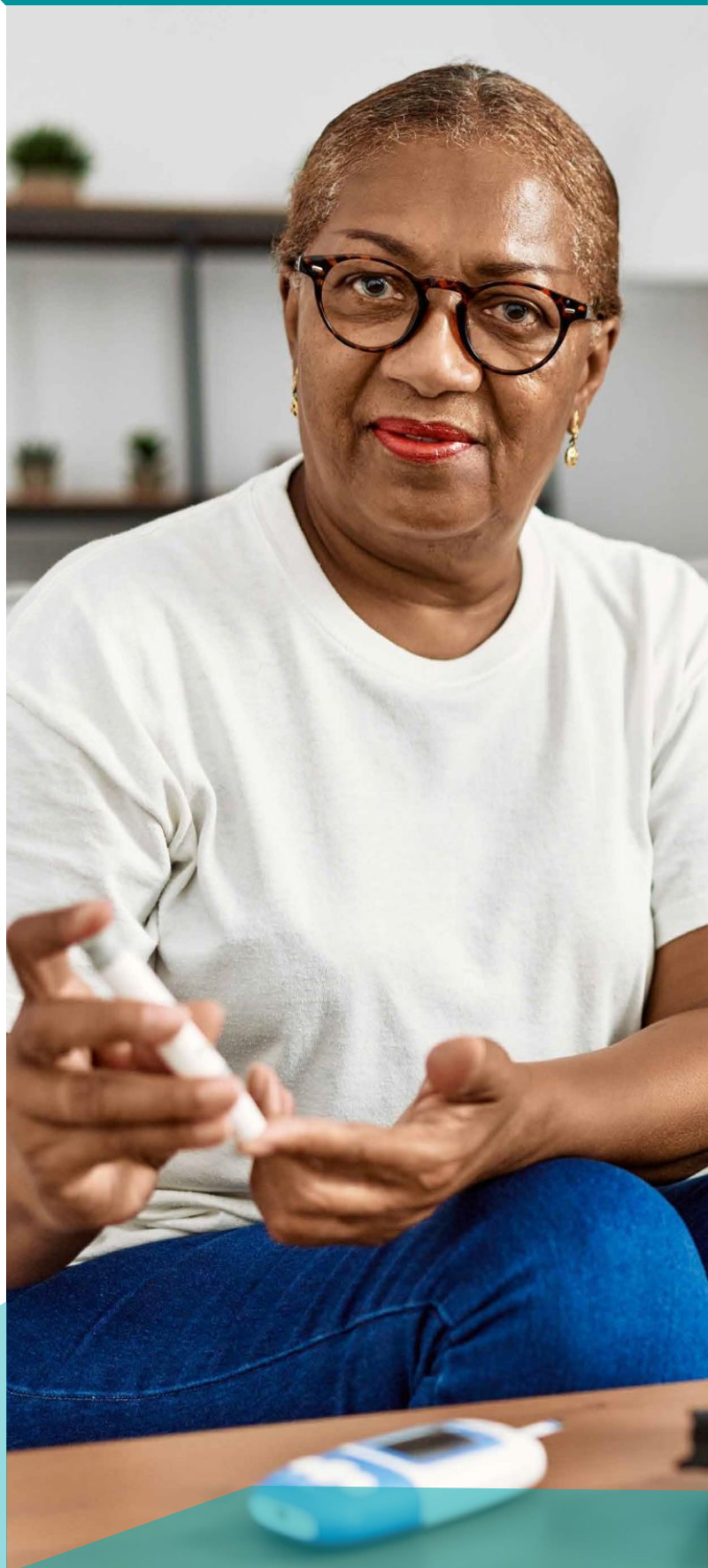
Recopila información de contactos, como teléfono, correo electrónico y redes sociales de tu

familia, amigos cuidadores, vecinos y otras personas importantes como clínicas, médicos o proveedores de servicios. Crea un árbol telefónico para que tus amigos y familiares puedan saber cómo estás en caso sea necesario.



Las personas diabéticas o que tomen otros medicamentos que deban mantenerse fríos deben tener bolsas

de hielo preparadas para meterlas en una bolsa aislante en caso de apagón o evacuación.



Conozca su comunidad

Los riesgos potenciales y los Sistemas de Respuesta de Gestión de Emergencias son diferentes en cada comunidad. Es una buena idea familiarizarse con los recursos de su zona. Complete la siguiente información con sus contactos locales.

Nombre de la comunidad: _____

Centro de Alerta: _____

En algunas comunidades puede inscribirse para que le envíen alertas locales a su correo electrónico o teléfono móvil.

Línea de información de la comunidad: _____

Página web de información de la comunidad: _____

Emisora de radio local: _____

Ubicación de tablón de anuncios de la comunidad: _____

Información sobre centros de refrigeración/calefacción: _____

Servicios comunitarios para personas mayores: _____

Mi Autoridad de Sanidad: _____



Recursos Provinciales

En BC, las alertas de emergencias se emiten por televisión, radio y teléfonos móviles para proporcionar información urgente de seguridad pública durante emergencias que ponen en peligro la vida.

Información de emergencia de British Columbia:
www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

Información de Emergencias de BC esta activa durante emergencias provinciales parciales y a gran escala, tanto en su sitio web como en Twitter. Comparten información verificada sobre suceso durante emergencias, así como recursos oficiales de respuesta y recuperación.

Wildfire in British Columbia: 1 800 663-5555 or
(*5555 from a cell phone)

Distritos Regionales

El sistema de gobierno local de British Columbia es único en Canadá. Además de los municipios la provincia está dividida en 27 distritos regionales. Las comunidades más pequeñas tienen la ventaja de unirse a otras en proyectos que incluyen servicios de emergencias. Para obtener información sobre el distrito regional en el que vive, busque en: civicinfo.bc.ca/regionaldistricts o

llame **1-800-663-7867**.

Apartamentos, condominios y edificios administrados

Considere la posibilidad de nombrar vigilantes de piso (sistema de compañeros) en su edificio que, en caso de evacuación, inspeccionen el piso para asegurarse de que todo el mundo ha podido salir.

Familiarícese con las salidas y vías de evacuación de cada planta. Hable con el consejo de administración para que le guarden una silla de evacuación de emergencia cerca de la escalera, de modo que pueda acceder a ella fácilmente cuando necesite evacuar.

CREAR UNA RED DE APOYO PERSONAL

Los miembros de tu red pueden ser amigos, familiares, compañeros de piso, vecinos o compañeros de trabajo. No dependa de una sola persona, ya que podría no estar disponible en caso de catástrofe.

Practica tu plan con tu red de apoyo, igual que harías con un simulacro de incendio.

Comparte tus planes de emergencia con las personas de confianza de tu red de apoyo-cuéntaselo:

Donde se guardan sus suministros de emergencia

☐ Que necesitas y como contactar contigo si se va la luz

☐ Que dispositivos médicos o tecnología de asistencia necesitará llevar consigo en caso de evacuación

☐ Sus planes para seguir siendo independiente si necesita oxígeno o ventilación mecánica

Hágase las siguientes preguntas:

- ☐ ¿Necesita ayuda con sus cuidados personales de forma regular o diaria?

- ☐ ¿Dispone de equipos de adaptación que le ayuden a vestirse?

- ☐ ¿Qué hará si el servicio de agua se interrumpe durante un periodo prolongado?

- ☐ ¿Utiliza equipos especiales, como un banco de transferencia de bañera o una silla de ducha?

- ☐ ¿Utiliza algún equipo que funcione con electricidad, como un aparato de diálisis, un ascensor o un concentrador de oxígeno?

- ☐ ¿Dispone de una fuente de alimentación de reserva segura y cuánto tiempo durará?

- ☐ ¿Tiene un plan alternativo en caso de que su vía de evacuación este llena de escombros?

- ☐ ¿Necesita un vehículo especialmente equipado o transporte evaluable?

- ☐ ¿Necesita ayuda para evacuar?
- ☐ ¿Necesita ayuda para conseguir alimentos, medicamentos y suministros médicos?

- ☐ ¿Y si su cuidador no puede llegar hasta usted porque las carreteras están bloqueadas o la catástrofe le ha afectado?

☐ ¿Podrá salir sin utilizar el ascensor?

☐ ¿Como pedirá ayuda?

☐ ¿Sera capaz de evacuar de forma independiente sin depender de señales auditivas sin depender de instrucciones personales?

☐ ¿Sera capaz de cuidar de su(s) mascota(s) proporcionándole comida, refugio y atención medica básica durante los siete días?

☐ ¿Dispone de la licencia necesaria para su animal de servicio?

☐ ¿Dispone su edificio de un plan de emergencia y de suministros de emergencia?

☐ ¿Cuál es la distancia al hospital? ¿Existe la posibilidad de que algo bloquee su acceso?

PREPARACION

Inundación - Si vive en una zona inundable:

- ☐ Eleve la caldera, el calentador de agua y el cuadro eléctrico si pueden inundarse.
- ☐ Instale "válvulas de retención" en los sifones de las alcantarillas para evitar que el agua de la inundación se acumule en los desagües de su casa.
- ☐ Selle las paredes del sótano con compuestos impermeabilizantes para evitar filtraciones.
- ☐ Tenga en cuenta que las inundaciones repentinas pueden ocurrir de repente, especialmente si vive cerca de un arroyo, canon u otra zona propensa a inundaciones.
- ☐ No espere instrucciones, desplácese rápidamente a terreno más elevados.
- ☐ Construya barreras (diques, vigas, sacos de arena apilados) para impedir que el agua de la inundación entre en el edificio.
- ☐ Si tiene tiempo antes de salir de casa, asegure el perímetro y traslade lo esencial al piso superior.
- ☐ Apague los servicios públicos y desconecte los aparatos eléctricos. No toque nada eléctrico si está de pie en agua.
- ☐ No camine por aguas en movimiento; intente localizar aguas mansas si debe cruzar. Utilice un palo u otra herramienta para determinar el estado del suelo y la profundidad del agua.
- ☐ No conduzca por zonas inundadas.
- ☐ Escuche las noticias para saber si el agua es potable.
- ☐ Aléjese de las líneas eléctricas caídas e informe a BC Hydro
- ☐ Vuelva a casa solo cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo.
- ☐ Tome extrema precaución al entrar en edificios; puede haber peligros ocultos.
- ☐ Limpie y desinfecte todo lo que se moje. El agua estancada o el barro pueden contener aguas residuales y posiblemente sustancias químicas.



HECHO IMPORTANTE

15cm de agua moverán un coche haciéndole perder el control o posiblemente se detenga

Un pie de agua hará flotar la mayoría de los vehículos

Dos pies de agua pueden arrastrar la mayoría de los vehículos, incluidos los camiones.

Clima extremo

Frio

- ☐ Prepárate para condiciones meteorológicas extremas con suficiente combustible y una fuente secundaria de calor
- ☐ Come y beba con regularidad, pero evite la cafeína y el alcohol.
- ☐ Si es necesario ahorre combustible cerrando la calefacción de algunas habitaciones.
- ☐ Cuando utilice calefactores de queroseno, asegúrese de que haya un buen flujo de aire fresco en el espacio para evitar la acumulación de humos.
- ☐ Compre e instale un detector de monóxido de carbono como medida de seguridad adicional

Calor

- ☐ Este atento a las previsiones meteorológicas locales
- ☐ Consulte en su comunidad la ubicación de los centros de refrigeración
- ☐ Mantenga su casa fresca, entre 22 y 26 C.
- ☐ Mantenga las ventanas y puertas cerradas y las persianas o cortinas de las ventanas soleadas cerradas. Ábrelas solo cuando baje la temperatura. Si hace más frío dentro que fuera, mantén las ventanas cerradas.
- ☐ Beba más agua, aunque no tenga sensación de sed

Primeros signos de estrés térmico:

- ☐ Picor y escozor en la piel, a veces llamado "calor espinoso"
- ☐ Erupción roja
- ☐ Espasmos musculares

Signos de agotamiento por calor

- ☐ Sudoración intensa
- ☐ Piel fría
- ☐ Sensación de mareo o desmayo
- ☐ Nauseas o vómitos
- ☐ Latidos del corazón y respiración acelerados
- ☐ Dolor de cabeza



Una temperatura de 31 grados centígrados o más es muy peligrosa; vaya a un lugar más fresco.

Por ejemplo

- ☐ Una biblioteca, un centro comercial o un centro comunitario
- ☐ La casa de un amigo con sótano
- ☐ La casa de un familiar con aire acondicionado
- ☐ Un parque con sombra
- ☐ Una piscina
- ☐ Un centro de refrigeración de su comunidad
- ☐ Nota: La mayoría de los centros de refrigeración comunitarios aceptan mascotas

- ☐ Problemas de concentración
- ☐ Calambres o dolor muscular
- ☐ Sed extrema
- ☐ Orina muy oscura y micción menos frecuente

Signos de insolación

- ☐ Temperatura corporal elevada
- ☐ Piel muy caliente, roja y seca
- ☐ Sentirse muy mareado o desmayarse
- ☐ Confusión
- ☐ Menos coordinación

Incendio

- ☐ Marque la entrada a su propiedad con una señal de dirección que sea claramente visible desde la carretera.
- ☐ Apile la leña a una distancia mínima de 10 metros de su residencia.
- ☐ Crea un espacio defendible retirando la basura y los escombros y raleando los árboles y la maleza en un radio de 30 pies de su residencia.
- ☐ Apague los tanques de propano y cierre el gas en el contador.
- ☐ Conecte la manguera de jardín a los grifos exteriores. Si encuentra ayuda, pida a alguien que coloque aspersores césped en el tejado y cerca de los depósitos de combustible del suelo.
- ☐ Prepárese para la evacuación metiendo el coche en el garaje y desconectando los abridores automáticos de la puerta del garaje. Deje las llaves en el contacto y la puerta sin cerrar.
- ☐ Si se le aconseja evacuar, hágalo inmediatamente.
- ☐ Escuche la radio para conocer las rutas de evacuación seguras.
- ☐ Si le evacúan, averigüe donde está el centro de recepción y como pueden encontrarle sus seres queridos.

El calor extremo puede afectar su salud de varias maneras. Puede causar enfermedades como agotamiento por calor e insolación. Puede empeorar cualquier condición existente.



FireSmart BC

El programa FireSmart informa a los ciudadanos de riesgos de los incendios forestales y ofrece a los propietarios de viviendas consejos para proteger sus propiedades. Para más información, póngase en contacto con su cuerpo de bomberos Local o visite el sitio web: firesmartbc.ca

Terremoto

- ☐ Realiza periódicamente simulacros de terremoto con su vecindario o los miembros de su edificio.
- ☐ Sujeta el depósito de agua caliente a los montantes para evitar que vuelque, ya que contiene una fuente de agua.
- ☐ Coloque los objetos grandes y pesados en estanterías más bajas o a ras de suelo.
- ☐ Sujete los objetos pesados, como estanterías, a la pared para evitar que se caigan. Coloque los objetos grandes y pesados en estantes más bajos o a ras de suelo.
- ☐ Asegúrese de que su casa está bien sujeta a los cimientos
- ☐ Localice lugares seguros en su casa donde pueda **AGACHARSE, CUBRIRSE Y SUJETARSE**.
- ☐ Utilice una pared interior, libre de objetos si no puede meterse debajo de los muebles.
- ☐ Permanezca en el interior hasta que cesen las sacudidas durante al menos un minuto.
- ☐ Aléjese de cristales, ventanas u otros objetos como lámparas o muebles.
- ☐ Si está en la cama cuando se produzca el terremoto, utilice la ropa de cama para cubrirse.
- ☐ Si está en el exterior, aléjese de los edificios y de posibles objetos voladores.
- ☐ Si está en el coche, pare en cuanto sea seguro y espere a que el temblor haya cesado durante al menos un minuto antes de conducir a un lugar más seguro.
- ☐ Desconecte la electricidad si es necesario, pero no apague el gas a menos que lo oiga o lo huela. En caso de catástrofe, un técnico tendrá que volver a abrir el gas, lo que puede llevar un tiempo considerable.



If You Feel Shaking or Get an Alert:

If Possible



Using Cane



Using Walker



Using Wheelchair



GO TO HIGH GROUND OR INLAND!
The Shaking is Your Tsunami Warning

STAY THERE!
Tsunami Waves May Arrive for Hours

OBTENGA UN BOTIQUÍN



Prepare un botiquín básico de emergencia para catástrofes. Guárdalo cerca de una salida al exterior, como un armario para abrigo o junto a la puerta del garaje o del sótano.

Guarda todo lo necesario en un recipiente de fácil acceso, impermeable y móvil. Una maleta pequeña con ruedas es perfecta para esto.

Asegúrese de empacar los artículos esenciales que usted y los miembros de su familia necesitaran para sobrevivir durante siete días o más, especialmente si tiene necesidades que no son fáciles de cubrir.

Los artículos esenciales pueden incluir

- ☐ suministros médicos
- ☐ dispositivos de asistencia
- ☐ alimentos para tus necesidades dietéticas específicas
- ☐ medicamentos con receta
- ☐ suministros para diabéticos
- ☐ pilas para audífonos
- ☐ cargador de teléfono y batería de reserva
- ☐ teléfono fijo (y LTT si utiliza esta tecnología)
- ☐ silla de ruedas manual
- ☐ cojín adicional para el asiento
- ☐ almohadilla acolchada
- ☐ otros equipos médicos y dispositivos de movilidad que pueda necesitar para mantener su salud, seguridad e independencia, y suministros para su animal de servicio.

En el caso de niños y adultos con problemas sensoriales, lleve juguetes que estimulen la vista, bocado reconfortantes y auriculares para reducir las distracciones auditivas en una sala concurrida, por si tienes que trasladarte a un centro de recepción.



Agua – Al menos cuatro litros de agua por persona y día, para beber y para la higiene personal



Comida – Suficiente comida para al menos una semana. Lleve alimentos que no se estropeen. Hay muchas variedades disponibles que son durables o simplemente utilice alimentos de su despensa. Asegúrese de revisar su equipo al menos una vez al año para reponer los alimentos caducados.



Radio – Aquí es donde obtendrá instrucción para la evacuación y las rutas que están abiertas. La mayoría de las emisoras de radio emiten boletines actualizados. Las radios pueden funcionar con pilas, con energía solar o con cuerda. Si adquiere una radio a pilas, asegúrese de llevar pilas de repuesto.



Linterna – Puede ser de cuerda, solar o de pilas. Asegúrese de llevar pilas de repuesto si elige una linterna que funcione con pilas. Elige una linterna de buena calidad que funcione cuando la necesites.



Botiquín de primero auxilios – Un botiquín sencillo con unos 100 artículos será suficiente.



Velas/Fósforos – Tenga un recipiente para las velas. Las que vienen en una lata de metal son una buena opción



Manta de emergencia – Para mantener el calor.



Poncho de emergencia – para mantenerse seco



Artículos de aseo – Incluido el papel higiénico.



Ropa de recambio – Recuerde que debe hacer la maleta para las dos estaciones del año.



Documentos importantes – en una bolsa de plástico grande con cierre para proteger los documentos valiosos.

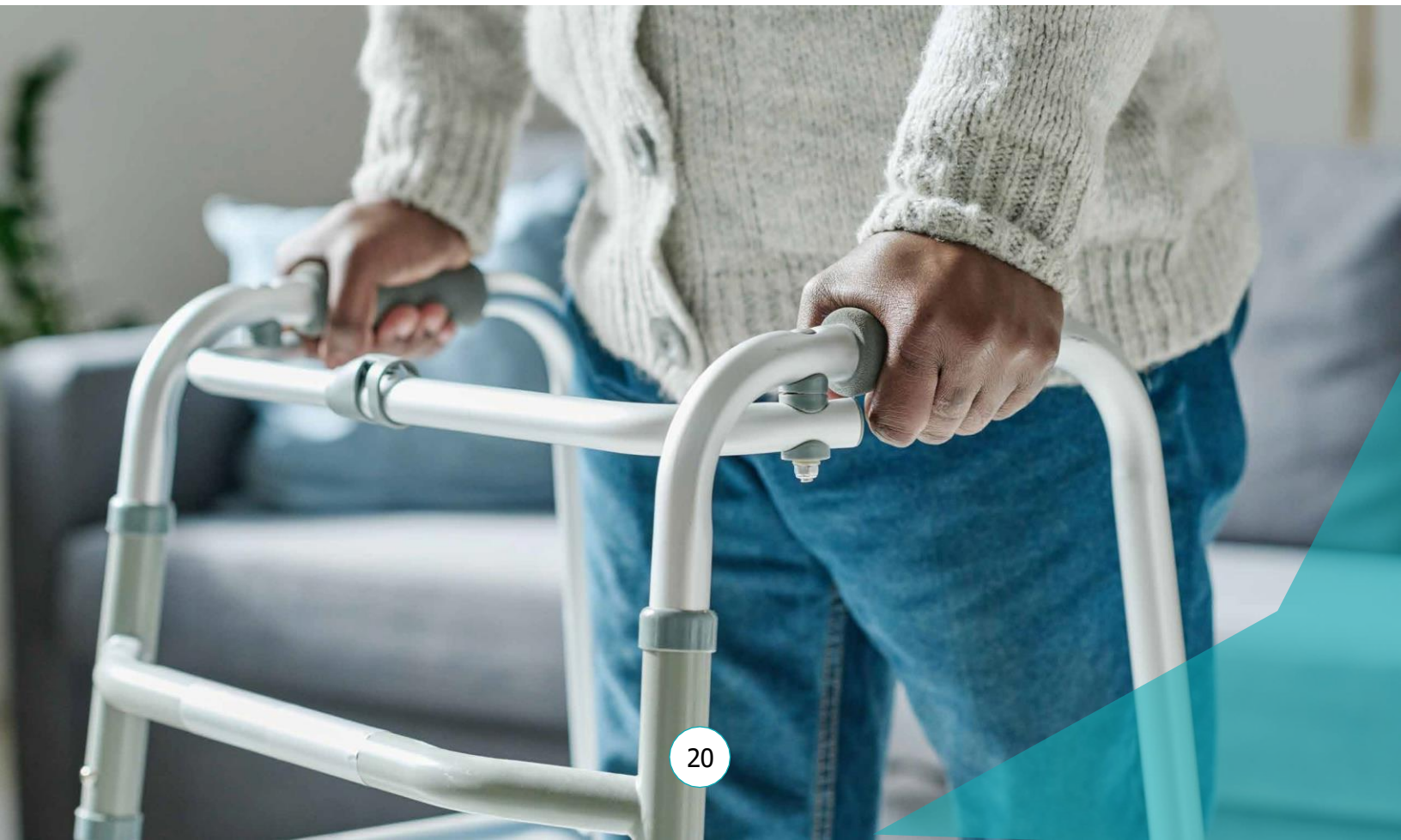
Una vez al año, compruebe la fecha de caducidad de los alimentos y sustituya todo lo que este caducado.

Artículos especiales:

- ☐ Medicamentos con receta
- ☐ Llaves: llaves adicionales de casa y del coche
- ☐ Dinero en efectivo: billetes pequeños, ya que es posible que los cajeros automáticos no funcionen.
- ☐ Cinta adhesiva para ventanas, puertas y rejillas de ventilación
- ☐ Bolsas de basura negras: para la basura y los baños
- ☐ Gafas graduadas: un par de repuesto
- ☐ Prótesis dentales de repuesto
- ☐ Zapatos resistentes: para poder pasar por encima de cristales y escombros
- ☐ La lista detallada de artículos y equipos de necesidades especiales en caso de que sea necesario sustituirlos

Artículos de movilidad:

- ☐ Equipo de reparación de neumáticos: incluye un suministro de cámaras de aire si utiliza dispositivos de movilidad
- ☐ Guantes: de gran resistencia para proteger las manos al pasar por encima de cristales u otros objetos punzantes
- ☐ Batería de ciclo profundo-una extra para su silla de ruedas motorizada o scooter
- ☐ Andador



Artículos para la audición:

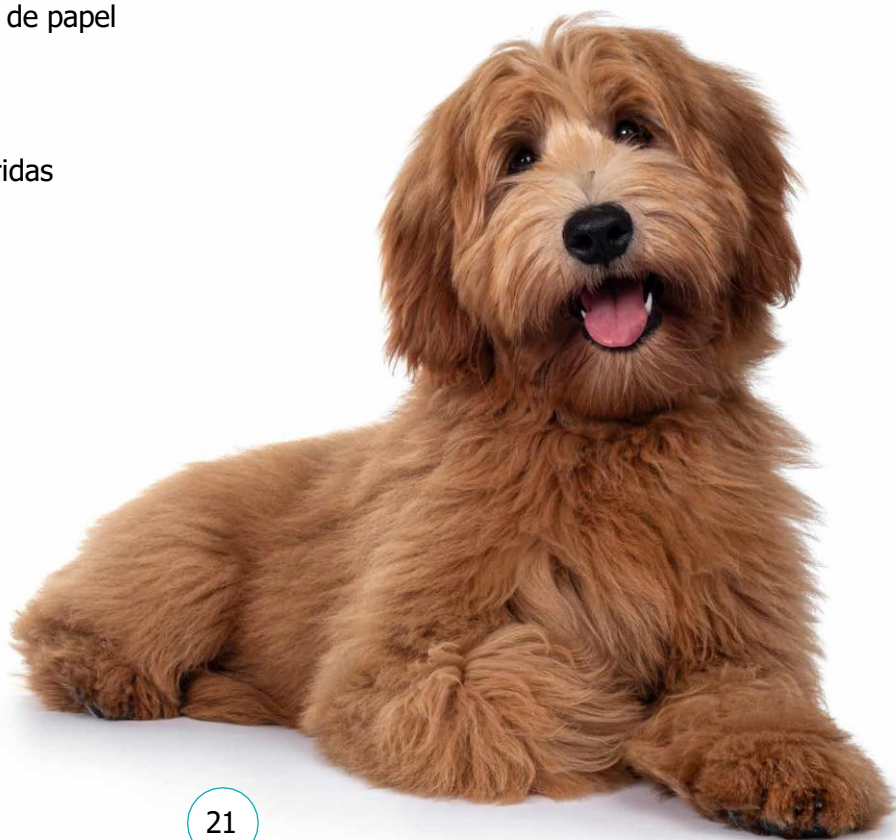
- ☐ Blocs de notas y lápices para comunicarse
- ☐ linterna, silbato o alarma personal
- ☐ Una CommuniCard™ (producida por la Sociedad Canadiense de la Audición) que explique su pérdida auditiva e indique como pueden comunicarse con usted los primeros intervinientes
- ☐ Frases preimpresas que puede utilizar durante una emergencia, como "Utilizo el lenguaje de signos" "Si hacen anuncios, necesitare que me los escriban o firmen"

Artículos de visión:

- ☐ Bastón blanco
- ☐ Material de emergencia: cinta fluorescente, letra grande o texto en braille
- ☐ Ayudas visuales adicionales, como dispositivos electrónicos de ayuda para viajar, monoculares, binoculares o lupas.
- ☐ Tecnología de asistencia para acceder a la información o dispositivos portátiles de CCTV

Lista de botiquines de emergencia para animales de servicio/mascotas

- ☐ Comida y agua: provisión para un mínimo de siete días (incluido el cuenco)
- ☐ Medicamentos: incluya una lista de afecciones, medicas, dosis de medicación y frecuencia
- ☐ Identificación actualizada, incluida una foto, en caso de que se separen
- ☐ Correa y collar
- ☐ Abrelatas manual y toallitas de papel
- ☐ Manta y juguete
- ☐ Bolsas de plástico
- ☐ Vendas – para las patas heridas



ELABORE UN PLAN

PARA LOS MEDICAMENTOS Y DISPOSITIVOS MEDICOS QUE NECESITE

1. Pida a su farmacéutico que le facilite una lista de los medicamentos y dispositivos médicos que necesita. Incluya la lista en su carpeta de Documentos Importantes. Imprima copias en papel y conserve versiones electrónicas, incluida una memoria USB portátil que contenga:
 - ☐ Órdenes medicas de equipos médicos, suministros médicos consumibles y dispositivos de asistencia. Incluye el estilo y los números de serie de los dispositivos de asistencia y donde los ha adquirido.
 - ☐ Tarjetas de seguro médico, una lista de sus alergias y su historial médico.
 - ☐ Si tiene una etiqueta o pulsera de alerta médica, llévela puesta. Conserva las etiquetas de alerta médica, pulseras o descripciones escritas de su discapacidad y necesidades de apoyo por si no puede describir la situación en caso de emergencia.
2. Es posible que los farmacéuticos no puedan dispensar medicamentos sin acceso a sus archivos electrónicos, así que, si es posible, almacene medicamentos de venta libre y con receta, oxígeno, insulina, catéteres, sondas de alimentos, cánulas, tubos, sondas de traqueotomía, toallitas, compresas, ropa interior, suministros de ostomía, bolsas para las piernas, adhesivo o cualquier otro material médico que utilice.
3. Si tiene alergias o sensibilidades químicas o ambientales, asegúrese de incluir artículos de limpieza, filtrado y personales que pueda utilizar para disminuir el impacto de los irritantes.
4. Si recibe tratamiento médico para mantenerle con vida, como diálisis, oxígeno o tratamiento contra el cáncer, colabore con el proveedor con antelación para identificar una ubicación alternativa.
5. Si recibe asistencia a domicilio o servicios de asistencia personal, como reparto de comidas, colabore con su proveedor o proveedores con antelación para desarrollar un plan de respaldo para la atención continuada. Tenga en cuenta a los proveedores de servicios sociales, de salud mental y del comportamiento y de discapacidad.
6. Elabore un plan de comunicación. Debe incluir información de contacto de sus familiares, su red de apoyo y sus cuidadores. Su plan también debe incluir un numero de contacto fuera de la provincia.
7. Establezca un contacto fuera de la provincia utilizando las tarjetas que encontrara al final de este guía. Cuando se produzca una catástrofe, póngase en contacto con esta persona para informarle de su situación, donde se encuentra, adonde se dirige y como ponerse en contacto con usted. Comparte este número con tu familia y pídeles que hagan lo mismo. Cuando llame, el contacto podrá informarle de la situación de cada miembro de la familia y de cómo se podrán reunir.

8. En caso de incendio, es posible que tenga que evacuar el edificio de un momento a otro. Determine las mejores rutas con antelación. Utilice la plantilla que figura al final de este libro para dibujar los planos de su casa indicando la ubicación de puertas, ventanas y escaleras. Indique al menos dos rutas de escape y marque un lugar seguro fuera de la casa para reunirse con sus seres queridos. Practique la ruta varias veces, asegúrese de incluir a sus cuidadores en estos simulacros.
9. Planifique para sus animales de compañía. Tenga en cuenta que no todos los centros de acogida admiten animales (salvo los de servicio) en su interior. Es posible que puedan albergar a su animal en un lugar separado hasta sé que disponga de un lugar más apropiado. Incluya la cartilla de vacunación de su mascota en su carpeta de documentos importantes.

Consideraciones para personas con discapacidad:

Piense que hacer en caso de que se produzca un corte de electricidad y sepa cómo utilizar la electricidad de reserva para los equipos médicos esenciales.

Enseñe a su red de apoyo a utilizar el equipo. Laminar las instrucciones y pégalas al equipo.

Si tienes una silla de ruedas eléctrica, ten una silla de ruedas manual de reserva.

Organizar que más de una persona de tu red de apoyo te controle, para que haya al menos un respaldo si la persona principal no puede hacerlo.

Si tiene problemas de visión o eres ciego, sordo o tiene dificultades auditivas, planifica con antelación que alguien le transmita la información esencial de emergencia.

Compruebe con su cuidador que los organismos que le prestan apoyo disponen de un plan en caso de catástrofe, como la prestación de servicios en otro lugar.

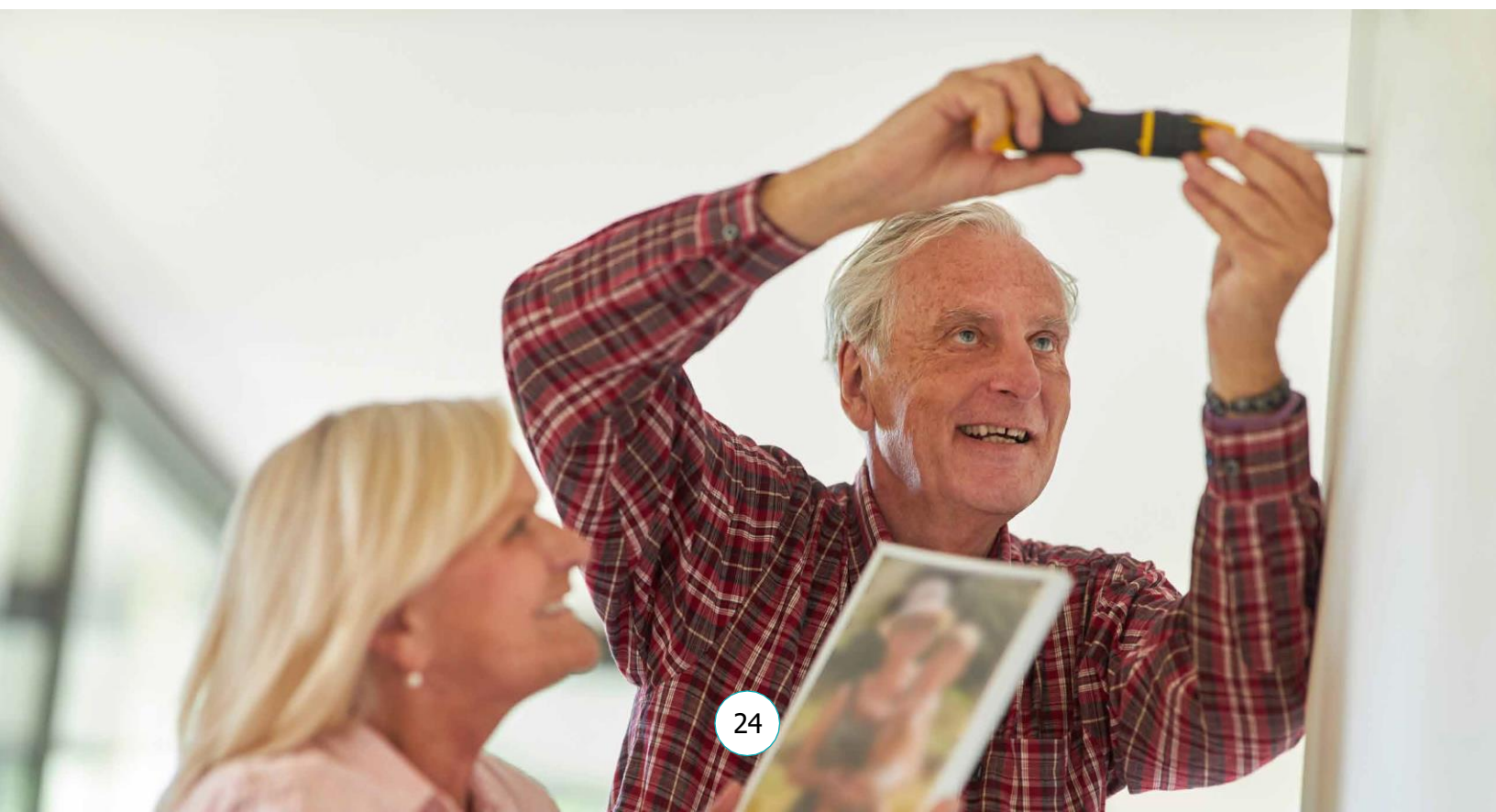
Tenga un teléfono móvil con batería de reserva. Asegúrese de preprogramarlo con los número de teléfono esenciales. No hay garantía de que su teléfono fijo o móvil funcione en caso de catástrofe.



EVALUACION DE RIESGOS EN EL HOGAR

Antes de un terremoto, puede ayudar a prevenir lesiones y daños haciendo algunos cambios en el interior de su casa. Las sacudidas fuertes pueden derribar muebles y electrodomésticos grandes, tirar objetos pesados de paredes, y estanterías y abrir armarios. Antes de hacer estas mejoras, consulta con una familiar o una persona que puedas ayudarle con estos pequeños arreglos para evitar que ocurran estas cosas:

- ☐ Fije los muebles altos e independientes, como armarios y estanterías, a los montantes de la pared mediante soportes en "L", soportes de esquina o molduras de aluminio anodizado.
- ☐ Aleje los cuadros y espejos de las camas, sofás y sillas.
- ☐ Asegure las puertas de los armarios con pestillos de empuje o tracción.
- ☐ Utilice correas fuertes y trinquetes u otros conectores para sujetar refrigeradores, congeladores, lavadoras y secadoras.
- ☐ Sujete bien los calentadores de agua a la pared con correas. Si es necesario, contrate a un instalador de gas autorizado para que instale una tubería de gas flexible.
- ☐ Sepa como desconectar el cuadro eléctrico, el agua y el gas en caso de fugas o si así se lo indican las autoridades. Si sospecha que hay una fuga de gas, cierre la válvula de gas y salga de su casa inmediatamente. Una vez cerrado el gas en el contador, no intente volver a abrirlo. Solo un contratista registrado puede hacerlo de forma segura.



HOJA DE TRABAJO DE BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

Fecha de finalización: _____

MEDICAMENTO					
Medicamento	Cantidad (por día)			Total	Empacado
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		

MEDICAMENTOS SIN RECETA MEDICA						
	Medicamentos	Cantidad (por día)			Total	Empac ado
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		

ARTICULOS DE HIGIENE PERSONAL				
	Articulo	Empacado	Articulo	Empacado
1	Jabón de manos/ desinfectante		Sombrero/bufanda	
2	Toallitas húmedas/bálsamo labial		Guantes	
3	Cepillo y pasta de dientes		Pantalones/pantalones cortos	
4	Crema para dentaduras postizas		Camisas	
5	Peine/cepillo		Suéter/abrigo	
6	Papel higiénico/toallitas faciales		Ropa interior	
7	Tiritas y pomadas		Calcetines	
8	Almohadilla para callo		Gafas/Gafas de sol	

COMIDA Y AGUA					
	Articulo	Cantidad (por día)		Total	Empacado
	Agua	4 litros	X 7	= 28 litros	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	

No es el momento de empezar una dieta, compre alimentos que este acostumbrado a comer. Tenga en cuenta las fechas de caducidad de los productos.

Sugerencia: Aquafina fabrica botellas de agua duraderas, guárdelas en una bolsa grande de plástico con cierre.

Proteínas- latas de atún, salmón, pollo y jamón (latas con la parte superior pelada o abrelatas), compre en pequeñas cantidades ya que puede necesitar refrigeración. Cecina, nueces, almendras, bebidas sustitutivas de comidas.

Fruta- Cuero de fruta y fruta deshidratada.

Los deshidratados requieren agua. Téngalo en cuenta en el suministro de agua.

DIVERSOS ARTICULOS						
	Articulo	Cantidad (por día)	¿X?		Total	Empacado
	Pilas					
	Cuerdas elásticas			=		
	Abrelatas			=		
	Monedas/efectivo			=		
	Bastón luminoso (amarillo/verde)			=		
	Cuchillo/tenedor/cuchara			=		
	Bolígrafo/cuaderno			=		
	Plato/tazón/taza/			=		
	Radio/linterna			=		
	Pastilla potabilizadora			=		
Empaque en un contenedor con ruedas (ej. una maleta)						

DOCUMENTOS IMPORTANTES	
Articulo	Empacado
Números de cuenta bancaria	
Partida(s) de nacimiento	
Número y contactos de tarjetas de crédito	
Números de contacto del médico o veterinario	
Permiso(s) de conducir	
Números de asistencia sanitaria/registros médicos	
Lista de inventario del hogar	
Cartilla (s) de vacunación	
Declaración(es) de la renta	
Pólizas de seguro (con el número de teléfono del proveedor)	
Documentos de arrendamiento/hipoteca	
Certificado de matrimonio	
Pasaportes	
Registro de mascotas	
Llave de caja fuerte	
Numero de seguridad social	
USB (con archivos fotográficos)	
Garantías	
Testamento/poderes	
Haz fotocopias de los originales y guardarlas en una bolsa de plástico con cierre.	

PLAN DE EMERGENCIA DOMESTICO

NOMBRE Y DOMICILIO

INFORMACION DE CONTACTO DE FAMILIARES/RED DE APOYO

NOMBRE COMPLETO:

TEL:

CORREO ELECTRONICO:

INFORMACION DE CONTACTO DEL SUPERINTENDENTE DEL EDIFICIO

Nombre: _____ Tel: _____

INFORMACION LEGAL Y FINANCIERA

NOMBRES Y NUMEROS DE SEGURIDAD SOCIAL DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

Nombre: _____ SIN: _____

Nombre: _____ SIN: _____

Nombre: _____ SIN: _____

Nombre: _____ SIN: _____

CUENTAS BANCARIAS

Banco

Tipo de cuenta: _____ Número de cuenta: _____

Tipo de cuenta: _____ Número de cuenta: _____

Tipo de cuenta: _____ Número de cuenta: _____

POLIZAS DE SEGUROS

Seguro de hogar:

Tipo de póliza:

Otros seguros:

Tipo de Póliza:

MATRICULA DE VEHICULO

Marca Vehículo:

Numero de licencia:

Numero de matrícula:

Marca Vehículo:

Numero de licencia:

Numero de matrícula:

INFORMACION DE FAMILIA

Nombre:

Domicilio:

Dirección de trabajo

Móvil:

Cónyuge::

Domicilio:

Dirección de trabajo:

Móvil:

CONTACTOS MEDICOS

Doctor:

Tel:

Dirección de clínica:

Doctor:

Tel:

Dirección de clínica:

Veterinario:

Tel:

Dirección de clínica:

INFORMACION-MEDICA

NOMBRE:

Alergias:

Prescripción de gafas:

Necesidades especiales/Limitaciones:

Nombre:

Alergias:

Prescripción de gafas:

OTROS NUMEROS IMPORTANTES

Ambulancia:

Gestión de emergencias BC: 1 800 663 3456

Bomberos:

Gestión de Emergencias Sanitarias BC: 1 800

Departamento de Policía:

Control de venenos:

Cruz Roja Canadiense:

Fortis Gas:

BC Hydro Emergencias:

Propietario:

Abogado:

Administrador del edificio:

INFORMACION SOBRE ANIMALES DE SERVICIO/MASCOTAS

Nombre: _____ Tipo/raza: _____ Color: _____ Registración/ID: _____

Información de contacto del veterinario

Nombre: _____ Tel: _____

Dirección: _____

PLAN DE ACCION

Las rutas de escape en nuestra casa son:

El lugar de encuentro de nuestra familia en caso de catástrofe es:

El lugar de encuentro en nuestro barrio en caso de catástrofe es:

El lugar de encuentro fuera de nuestro vecindario en caso de catástrofe es:

La sala que podemos utilizar para "Refugiarse en este lugar" es:

LOS VECINOS

NUMERO DE CASA:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Habilidades: _____

Recursos:

Notas:

NUMERO DE CASA:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Habilidades: _____

Recursos:

Notas:

NUMERO DE CASA:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Habilidades: _____

Recursos:

Notas:

NUMERO DE CASA:

Nombre: _____

Teléfono: _____

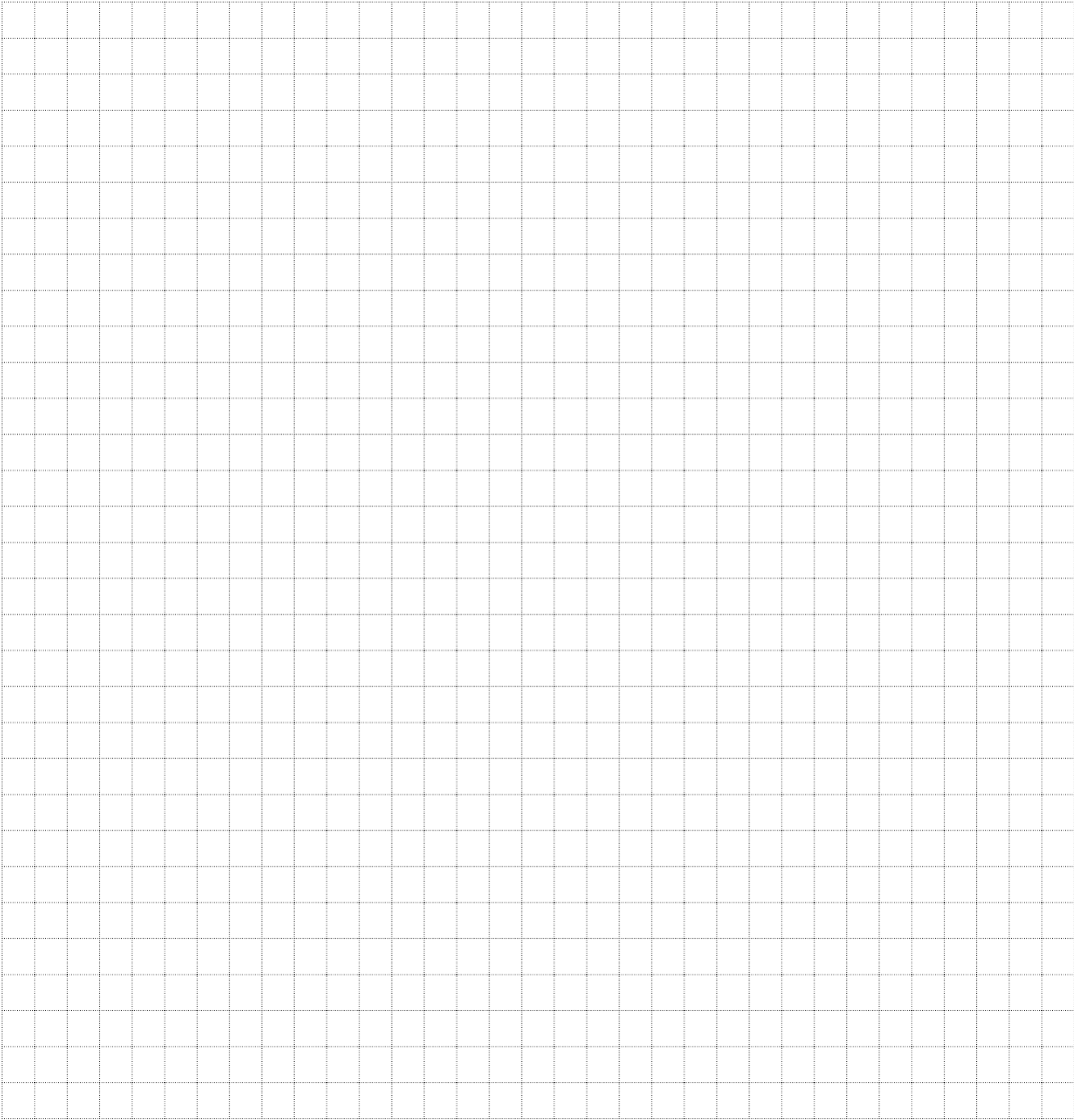
Correo electrónico: _____

Habilidades: _____

Recursos:

Notas:

HAGA UN PLANO DE SU CASA/APARTAMENTO (INCLUIDAS LAS RUTAS DE EVACUACIÓN)



LEYENDA (algunos iconos sugeridos):

	Rutas de salida		Extintor de incendios		Escaleras (la flecha indica la dirección más rápido hacia la seguridad)
	Botiquín de primeros auxilios		Alarma de fuego		Kit de Emergencia

TARJETAS DE INFORMACION DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA

Usted, su familia y su red de apoyo deben llevar siempre consigo esta tarjeta

CONTACTO DE EMERGENCIA TARJETA DE INFORMACION	CONTACTO DE EMERGENCIA TARJETA DE INFORMACION
• Tras una gran catástrofe, las líneas telefónicas locales pueden estar limitadas o ser necesarias para el personal de emergencia. • Escuche la radio para recibir instrucciones sobre el uso del teléfono y llame a su persona de contacto para decirle como se encuentra, donde esta y adónde va. • Haz una llamada corta y, si es posible acuerda volver a llamar a una hora determinada para otra comprobación.	• Tras una gran catástrofe, las líneas telefónicas locales pueden estar limitadas o ser necesarias para el personal de emergencia. • Escuche la radio para recibir instrucciones sobre el uso del teléfono y llame a su persona de contacto para decirle como se encuentra, donde esta y adónde va. Haz una llamada corta y, si es posible acuerda volver a llamar a una hora determinada para otra comprobación
CONTACTO DE EMERGENCIA TARJETA DE INFORMACION	CONTACTO DE EMERGENCIA TARJETA DE INFORMACION
• Tras una gran catástrofe, las líneas telefónicas locales pueden estar limitadas o ser necesarias para el personal de emergencia. • Escuche la radio para recibir instrucciones sobre el uso del teléfono y llame a su persona de contacto para decirle como se encuentra, donde esta y adónde va. • Haz una llamada corta y, si es posible acuerda volver a llamar a una hora determinada para otra comprobación	• Tras una gran catástrofe, las líneas telefónicas locales pueden estar limitadas o ser necesarias para el personal de emergencia. • Escuche la radio para recibir instrucciones sobre el uso del teléfono y llame a su persona de contacto para decirle como se encuentra, donde esta y adónde va. Haz una llamada corta y, si es posible acuerda volver a llamar a una hora determinada para otra comprobación
CONTACTO DE EMERGENCIA TARJETA DE INFORMACION	CONTACTO DE EMERGENCIA TARJETA DE INFORMACION
• Tras una gran catástrofe, las líneas telefónicas locales pueden estar limitadas o ser necesarias para el personal de emergencia. • Escuche la radio para recibir instrucciones sobre el uso del teléfono y llame a su persona de contacto para decirle como se encuentra, donde esta y adónde va. • Haz una llamada corta y, si es posible acuerda volver a llamar a una hora determinada para otra comprobación	• Tras una gran catástrofe, las líneas telefónicas locales pueden estar limitadas o ser necesarias para el personal de emergencia. • Escuche la radio para recibir instrucciones sobre el uso del teléfono y llame a su persona de contacto para decirle como se encuentra, donde esta y adónde va. Haz una llamada corta y, si es posible acuerda volver a llamar a una hora determinada para otra comprobación

TARJETAS DE INFORMACION DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA

Usted, su familia y su red de apoyo deben llevar siempre consigo esta tarjeta

Contacto fuera de la provincia		Contacto fuera de la provincia	
Nombre:		Nombre:	
Tel:		Tel:	
Correo-e:		Correo-e:	
Ciudad/Prov:		Ciudad/Prov:	
Lugares de encuentro familia/red de apoyo		Lugares de encuentro familia/ red de apoyo	
Dia		Dia	
Noche:		Noche:	

Contacto fuera de la provincia		Contacto fuera de la provincia	
Nombre:		Nombre:	
Tel:		Tel:	
Correo-e:		Correo-e:	
Ciudad/Prov:		Ciudad/Prov:	
Lugares de encuentro familia/red de apoyo		Lugares de encuentro familia/ red de apoyo	
Dia		Dia	
Noche:		Noche:	

Contacto fuera de la provincia		Contacto fuera de la provincia	
Nombre:		Nombre:	
Tel:		Tel:	
Correo-e:		Correo-e:	
Ciudad/Prov:		Ciudad/Prov:	
Lugares de encuentro familia/red de apoyo		Lugares de encuentro familia/ red de apoyo	
Dia		Dia	
Noche:		Noche:	

En caso de catástrofe, coloque el cartel en la ventana delantera de su casa o vehículo si NO necesita ayuda.

OK

Para uso en catástrofes como terremotos, incendios, inundaciones o tormentas

En caso de catástrofe, coloque el cartel en la ventana delantera de su casa o vehículo SI necesita ayuda

HELP

Para uso en catástrofes como terremotos, incendios, inundaciones o tormentas



Recursos Adicionales

Para saber más sobre la preparación ante emergencias, visite [GetPrepared.ca](https://getprepared.ca)

bc211

Visite bc211.ca para buscar recursos en el Directorio 211 en línea.

Marque o enviar texto 2-1-1

Canadian Red Cross

www.redcross.ca/prepare

613-740-1900 o consulte el número de teléfono de su sucursal local.

Emergency Management and Climate Readiness (EMCR)

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc>

Teléfono: (250) 952-4913 /

Emergencia: 1-800-663-3456

Environment Canada Weather Office

www.weatheroffice.gc.ca

1-900-565-4455; cargos de \$2.99 por minuto aplican. Consulte en las pagina azules de su guida telefónica local, en el apartado "Clima", los partes meteorológicos y las previsiones disponibles por teléfono.

First Nations Emergency Services Society of British Columbia

www.fness.bc.ca o llama (604) 669-7305.



Este guía fue elaborado originalmente por Maples Ridge, Pitt Meadows, Katzie, Seniors Network y revisada en 2023 en colaboración con:



Working with communities in BC's North, Interior, Lower Mainland, Central & Northern Vancouver Island