

CÓMO PREPARARSE PARA NECESIDADES FUNCIONALES Y DE ACCESO EN UNA EMERGENCIA



CONSEJOS PARA PREPARAR RECURSOS PARA
DAR ASISTENCIA EN LA PLANIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento. Ya sean por causa humana o natural, la mejor defensa es estar preparado. Estar preparado puede ayudarlo a prevenir o reducir daños durante una emergencia.

Pero, prepararse para una emergencia puede ser un proceso más difícil si tiene que abordar necesidades funcionales y de acceso o si está al cuidado de alguien con necesidades especiales. Este folleto le dará valiosos consejos acerca de cómo prepararse para una emergencia si usted:

- Cómo vivir con necesidades de movilidad y de acceso
- Es sordo/tiene un problema de audición
- Es ciego/tiene una disminución de la visión
- Padece de una enfermedad mental
- Sufre de discapacidades del desarrollo/cognitivas
- Personas que no hablan inglés

Enumerará artículos que deberán colocarse en los kits de emergencia que sean específicos para sus necesidades y ofrecerá recursos para saber dónde obtener más información y asistencia.

Nuestra meta en el Departamento de Salud Pública de Alabama es ayudar a todas las personas del estado a estar preparadas para las emergencias. Esperamos que este folleto ayude a las personas de Alabama con necesidades funcionales y de acceso, a hacerlo mejor.

CONSEJOS PARA TODOS

Cinco pasos para estar preparados en casos de emergencia

1. Cree un plan para estar preparado en caso de una emergencia. Este plan debería incluir a familiares y amigos a quienes pueda contactar, dónde dejar su kit de suministros de emergencia y cómo realizar una evacuación segura.
2. Esté informado. Entérese de los peligros de su área y determine cómo puede ser alertado.
3. Aprenda sobre prevención básica de lesiones y qué pasos es necesario seguir para abordar sus necesidades funcionales y de acceso. Asegúrese de escribir qué tratamientos médicos necesita y encuentre alternativas si necesita atención de un establecimiento que quizá no esté abierto durante una emergencia.
4. Encuentre los recursos más corrientes que puedan brindarle asistencia mientras se prepara para una emergencia. Este folleto enumerará numerosos recursos, pero es posible que existan otros recursos especialmente útiles para usted de acuerdo con sus necesidades.

5. Conozca los planes de emergencia de su lugar de trabajo y de su comunidad. Asegúrese de participar en la planificación en su lugar de trabajo, incluyendo cómo lo alertarán y cómo será evacuado.

NECESIDADES DE MOVILIDAD Y DE ACCESO

Muchas personas viven con necesidades de movilidad y de acceso que limitan sustancial o totalmente su movilidad. De acuerdo con la Oficina de Censos de EE.UU, 56,7 millones de hombres, mujeres y niños de Estados Unidos padecen de alguna discapacidad.

Durante una emergencia, las personas con necesidades de movilidad y de acceso tienen inquietudes, entre ellas, sobre cómo se los trasladará durante una evacuación, si serán capaces de movilizarse en los refugios y si tendrán todos los equipos que necesitan en caso de evacuación. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a estar preparado para estas situaciones:

Consejos para prepararse

- Decida la manera adecuada en la que le gustaría que se lo traslade durante una evacuación antes de que ocurra un evento. Para algunas personas, el "traslado por parte de un bombero" puede resultar peligroso o incómodo. Asegúrese de que al menos una persona en su trabajo y una en su casa sepan cómo le gustaría a usted que se lo traslade. Si utiliza una silla de ruedas, muéstreles a otros cómo manejarla y plegarla para su traslado.
- Póngase en contacto con la empresa de servicios públicos o la oficina de administración de emergencias del condado para preguntarles si tienen una lista de personas con necesidades de movilidad y de acceso que pudieran necesitar ayuda en caso de emergencia. Es posible que puedan ofrecer asistencia adicional para trasladarlo en caso de emergencia. Además, si usted necesita energía eléctrica para oxígeno u otros equipos de auxilio vital, consulte si pueden mantener su nombre en una lista de personas que necesitan la restauración inmediata del suministro eléctrico.
- Acomode y asegure los muebles de manera tal que pueda trasladarse con facilidad si debe salir de su hogar con rapidez. Solicite a su oficina que le permitan hacer lo mismo en el trabajo. Practique estas vías de escape al menos dos veces al año.
- Usted es la mejor persona para dar información acerca de su discapacidad específica, asegúrese de contar con instrucciones por escrito para entregar en los refugios o a sus amigos durante una emergencia.
- Asegúrese de que un amigo de confianza o un familiar tengan la llave de su hogar, en caso de que su situación le impida llegar hasta la puerta o salir de la vivienda.

Consejos para asistir a personas con necesidades de movilidad y de acceso

- Cree vías de tránsito libres de obstáculos en su establecimiento para quienes utilizan sillas de ruedas, andadores y bastones para que les sea fácil desplazarse.



- Incluya a las personas con necesidades de movilidad y de acceso que trabajan en su empresa en el proceso de planificación para evacuaciones de emergencia. Ellos son los que más saben acerca de cómo podrán actuar ante una emergencia.
- Solicite a los familiares y compañeros de trabajo con necesidades de movilidad y de acceso que escriban sus medicamentos y qué procedimientos médicos necesitan a diario.
- Cuento con bastones y sillas de ruedas adicionales para quienes puedan perder su equipo durante una emergencia.
- Siempre pregúntele a la persona con necesidades de movilidad y de acceso, cuál es la mejor manera en que lo puede asistir a él o a ella. No dé por sentado que usted sabe cómo brindar asistencia. La asistencia incorrecta a su persona o equipo puede causar serios daños.
- Controle a los vecinos, amigos y compañeros de trabajo con necesidades de movilidad y de acceso que usted conozca para asegurarse de que se los evacue adecuadamente si lo necesitan.

Kit de suministros de emergencia

- De ser posible, cuente con una silla de ruedas manual y liviana de reserva.
- Suministros de medicamentos adicionales y oxígeno para, al menos, 10 días.
- Un equipo de parches o envase de "productos con cierre de aire" para reparar neumáticos pinchados de su silla de ruedas y/o un repuesto adicional de tubos interiores.
- Una lista del estilo y número de serie de todos los dispositivos médicos que utiliza.

Recursos adicionales

- Agencia Federal de Administración de Emergencias www.ready.gov
- Organización Nacional para la Discapacidad (National Organization on Disability) www.nod.org
- Centro de Preparación Inclusiva (Inclusive Preparedness Center) www.inclusivepreparedness.org

SORDERA/PROBLEMA DE AUDICIÓN

Las personas que son sordas o padecen de un problema de audición representan una gran proporción de la población actual. De acuerdo con el Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación, del Instituto Nacional de Salud, aproximadamente, 37,5 millones de adultos estadounidenses reportan un cierto nivel de pérdida de la audición. Los niveles de pérdida de la audición incluyen lo siguiente:

- Sordo: Persona con una pérdida de la audición que, con o sin amplificación, no puede comprender el lenguaje hablado.
- Problema de audición: Persona con una pérdida de la audición que, con o sin amplificación, puede comprender el lenguaje hablado.

Para las personas que conviven con una pérdida de la audición limitada o total, tan solo recibir la advertencia de que está ocurriendo u ocurrirá una emergencia puede ser un problema. Esta cuestión hace que estar preparado sea muy importante para su seguridad. Además, una vez que las personas que son sordas y padecen de un problema de audición realizan una evacuación segura y llegan a los refugios, la mayoría de las personas que trabajan en los refugios no están preparadas para comunicarse eficazmente con ellas.

La Iniciativa de Preparación para Emergencias de la Organización Nacional para la Discapacidad, informó que, cuando ocurrió el Huracán Katrina, el 80 por ciento de los refugios no contaba con acceso TTY (teléfono para sordomudos) y solo el 30 por ciento tenía acceso a un intérprete del Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL, por sus siglas en inglés). La angustia puede aumentar significativamente cuando uno no puede comunicarse con nadie acerca de una emergencia. Presentamos a continuación consejos que pueden ayudar a quienes padecen de una pérdida auditiva a prepararse para un caso de emergencia.

Consejos para prepararse

- Haga arreglos especiales para recibir advertencias de emergencia. Considere comprar una radio meteorológica de la Administración Nacional de Oceanografía y Atmósfera (National Oceanic Atmospheric Administration, NOAA). Se pueden adquirir otros dispositivos por separado que, junto con estas radios, pueden emitir una alarma visual destellante y conectarse con otros dispositivos para sacudir una almohada o cama.
- Instale tanto alarmas contra incendios audibles como visuales en todo su hogar.
- Solicite a sus estaciones locales de televisión que den todas las advertencias de emergencia en ASL o en subtítulo para sordos o personas con problemas de audición.
- Confeccione carteles preimpresos con mensajes clave que pueda utilizar para comunicarse con las primeras personas que lo ayuden o con otros durante una emergencia.

Consejos para quienes brindan asistencia a personas sordas/con problemas de audición

Es importante recordar que a muchas personas que son sordas o padecen de un problema de audición no se las identifica a primera vista. Los refugios y las instalaciones que es posible que necesiten brindar asistencia a quienes son sordos deberían asegurarse de que cuentan con carteles visuales y la ayuda disponible de intérpretes. Los siguientes son consejos adicionales para aquellas personas que asisten a otras personas sordas/con problemas de audición.

- A pesar de la creencia popular, no todas las personas sordas pueden leer los labios. Incluso aquellos que pueden entender, solo captan un 5 por ciento de la información



a través de la lectura de labios. En lugar de ello, utilice formas de comunicación visual como “libros de imágenes” que contengan los elementos más comúnmente solicitados: alimentos, agua, medicamentos y la ubicación de los sanitarios.

- Coloque pósteres y grandes carteles que contengan la información pertinente en forma de imagen a lo largo del establecimiento, con métodos para actualizar la información a medida de que esté disponible. Usar pizarras de borrado en seco puede ser útil para esta tarea.
- De ser posible, cuente con dispositivos de ayuda de repuesto para la audición y baterías para audífonos disponibles. Cuente con un suministro de anotadores y lapiceras/lápices para entregar a las personas que deseen comunicarse por escrito.
- Contáctese con las agencias y los departamentos locales para reunir a intérpretes voluntarios que deseen brindar su asistencia durante una emergencia. Considere el uso de servicios de interpretación preubicados que son servicios de asistencia de un intérprete a través de un acceso remoto si hay suministro eléctrico disponible.

Kit de suministros de emergencia

- Baterías adicionales para dispositivos de ayuda para la audición y comunicación y baterías TTY.
- Lápices/lapiceras y anotadores para comunicarse con quienes no conocen el lenguaje de señas.
- Televisión con funcionamiento a batería que tiene un chip decodificador para acceso a subtítulo para personas sordas o con problemas de audición.

Recursos adicionales

- Asociación Nacional de Sordos (National Association of the Deaf) www.nad.org
- Red Comunitaria de Información de Preparación para Emergencias (Community Emergency Preparedness Information Network) www.cepintdi.org
- Organización Nacional para la Discapacidad (National Organization on Disability) www.nod.org
- Programa para la Defensa de las Discapacidades de Alabama (Alabama Disabilities Advocacy Program) www.adap.net
- Instituto de Alabama para Personas Sordas y Ciegas (Alabama Institute for the Deaf and Blind) www.aidb.org



CEGUERA/DISMINUCIÓN DE LA VISIÓN

Para quienes padecen de una pérdida de la visión completa o total pensar en movilizarse durante una emergencia puede ser aterrador. Estar preparado puede ayudar a calmar ese temor. Las personas que padecen de una pérdida de la visión incluyen lo siguiente:

- **Ceguera:** Se considera ciega a una persona si tiene una pérdida grave de la visión y solo ve oscuridad. Otras personas a quienes también se considera ciegas comprenden a aquellos cuya visión consiste solo en la percepción de luz, ven luz y sombra, o aquellos quienes ven movimiento o contornos de objetos, pero no los detalles.
- **Disminución de la visión:** Se considera a algunas personas "ciegas en términos legales", porque solo pueden ver áreas limitadas por vez, tienen una visión de manchas o nada de visión central o son hipersensibles al resplandor. Es posible que puedan hacer muchas tareas, pero aun así tienen suficientes problemas con su visión de manera tal que son limitados en otras áreas.

Consejos para prepararse

- Cuente con un amigo o familiar de confianza a quien pueda llamar durante una emergencia. Esto es especialmente importante si tiene que evacuarse a un refugio o a otro lugar con el que no esté familiarizado.
- Un animal de asistencia puede confundirse o frustrarse durante una emergencia; por eso, haga ejercicios de emergencia con su animal de asistencia para asegurarse de que esté cómodo con el proceso.
- Planifique una vía de evacuación en su hogar. Acomode los muebles para una vía de escape sencilla y practique una evacuación al menos dos veces al año. Para quienes tienen visión reducida, considere la colocación de luces a lo largo de la vía de evacuación como ayuda adicional.
- Solicite a sus estaciones locales de televisión el anuncio de advertencias y de los números telefónicos importantes de manera pausada y frecuente para las personas con una deficiencia visual.

Kit de suministros de emergencia

- Equipo médico que se adapte a personas con visión limitada. Esto incluye: termómetro que habla, dispositivo para la presión sanguínea que habla, medidor de glucosa que habla, etiquetas de medicamentos que hablan.
- Suministros para el animal de asistencia, como correa adicional, elementos para el cuidado, alimentos, recipientes, agua.
- Bastón adicional.
- De ser posible, un teléfono celular para contactarse rápidamente con familiares o amigos.

Consejos para asistir a personas que padecen de ceguera/disminución de la visión

- Coloque carteles grandes impresos o en Braille cerca de los sanitarios, las salidas y los puestos médicos.
- Designe un lugar para las personas con ceguera/disminución de la visión y asegúrese de que haya seguridad para garantizar que no haya robo de elementos.
- Brinde abundante información verbal acerca de los alrededores, las precauciones de seguridad y demás información pertinente. Aun mejor, permita la realización de excusiones guiadas, a fin de que las personas ciegas/con visión reducida se sientan absolutamente cómodas con los alrededores.
- Despeje de obstáculos las áreas circundantes. O cierre o deje abiertas todas las puertas. Sea cual fuera su decisión, asegúrese de ser constante y consecuente. Además, asegúrese de que todas las sillas y puertas estén ubicadas en áreas fuera de las vías de acceso para caminar.

Animales de asistencia

La ley federal (la Ley de Estadounidenses con Discapacidades) permite que las personas ciegas/con visión reducida lleven a sus animales de asistencia a los refugios. A continuación presentamos algunos consejos sobre cómo garantizar que se mantenga a los animales de asistencia de manera adecuada en un refugio.

- Dé instrucciones en el refugio de no mimar, jugar, ni dar de comer a los animales de asistencia. Ello puede causar que los animales de asistencia se distraigan o irriten y no sean capaces de asistir a la persona que están guiando.
- Asegúrese de que los animales de asistencia y sus dueños tengan su propio lugar designado para garantizar que no se moleste a quienes sean alérgicos a los animales, tales como perros. Designe un área sanitaria para los animales de asistencia, equipada con bolsas de plástico y cestos de basura.

Recursos adicionales

- Fundación Estadounidense para Personas Ciegas (American Foundation for the Blind www.afb.org)
- Instituto de Alabama para Personas Sordas y Ciegas (Alabama Institute for the Deaf and Blind) www.aidb.org
- Asociación de Leones de Alabama para la Conservación de la Vista (Alabama Lions Sight Conservation Association) www.lionsmd34.org/alsca
- Departamento de Servicios de Rehabilitación de Alabama (Alabama Department of Rehabilitation Services) www.rehab.alabama.gov
- Cruz Roja Estadounidense www.redcross.org



ENFERMEDAD MENTAL

Las enfermedades mentales son trastornos biológicos que pueden afectar el funcionamiento emocional, perceptivo, cognitivo o de la conducta de una persona. Las enfermedades mentales específicas comprenden la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los trastornos mentales son comunes en los Estados Unidos. El Departamento de Salud Mental de Alabama atiende a más de 100.000 personas del estado que padecen de enfermedades mentales. Muchas personas del estado viven de manera independiente con una enfermedad mental y reciben asistencia de parte de profesionales, organizaciones de apoyo o familiares y amigos.

La mayor parte de las personas que atraviesan una emergencia experimentan un cierto tipo de tristeza y tensión. Para quienes padecen de enfermedad mental, la tensión puede, a menudo, iniciar una recaída o intensificar una enfermedad mental existente. Las reacciones emocionales, perceptivas y de la conducta pueden volverse más severas en un caso de emergencia. La preparación puede ayudar a reducir o prevenir reacciones severas y a mejorar el funcionamiento en general durante una catástrofe.

Consejos para prepararse

- Cree una red de amigos y familiares a quienes pueda contactar para que lo ayuden a tratar con la tensión generada por una emergencia. Tenga sus nombres y números enumerados en tarjetas que usted pueda colocar en su billetera o monedero para un rápido acceso.
- Practique las vías de evacuación de manera tal que esté cómodo con el proceso. A muchas personas les resulta difícil actuar en el pánico de una emergencia. La práctica ayuda a reducir una parte de dicha tensión.
- Con la asistencia de amigos, familiares o un cuidador, anticipése a los tipos de reacciones que pueda experimentar y analice métodos que pueda emplear para reducir la tensión.
- Confeccione una lista de sus médicos y de todas los medicamentos que deba tomar, incluso de las cantidades y frecuencias, y consérvela en su billetera, monedero o kit de suministros de emergencia. Comparta esta lista con familiares y cuidadores cercanos quienes podrían asistirlo durante una emergencia.

- Desarrolle y mantenga un kit de emergencia a mano que incluya sus medicamentos y otros elementos recomendados por esta publicación y el sitio www.ready.gov.

Kit de suministros de emergencia

- Medicamentos recetados al menos para 10 días.
- Elementos conocidos que puedan brindar comodidad y ayuden a aliviar la tensión.
- De ser posible, un teléfono celular para contactarse rápidamente con familiares o amigos.

Consejos para quienes brindan asistencia a personas que padecen de enfermedad mental

- Mantenga reiteradas conversaciones acerca de los tipos de emergencias que podrían ocurrir y sobre cómo una persona que padece de una enfermedad mental debería responder. Practique la evacuación de manera tal que las personas con una enfermedad mental se sientan cómodas con el proceso.
- Cree o adapte técnicas para el alivio de la tensión que puedan utilizarse a los fines de generar tranquilidad en un caso de emergencia. Practique estas técnicas con frecuencia.
- Brinde asistencia a la persona que padece de una enfermedad mental en el armado de un kit de suministros de emergencia que contenga los elementos necesarios en caso de tener que evacuar a un refugio. Este kit debería incluir elementos que les resulten familiares y que puedan brindarles comodidad en un momento de tensión, así como también sus medicamentos y otros elementos recomendados en esta publicación.
- Las organizaciones o las instalaciones que pueden asistir a las personas durante una emergencia deberían relacionarse con su autoridad local en salud mental para asistencia o capacitación en asesoramiento en materia de salud mental o crisis para sus empleados y voluntarios.

Recursos adicionales

- Departamento de Salud Mental de Alabama
(Alabama Department of Mental Health) www.mh.alabama.gov
- Salud Mental de Estados Unidos (Mental Health America) www.nmha.org
- Alianza Nacional para la Enfermedad Mental
(National Alliance on Mental Illness) www.namialabama.org
- Seguridad Nacional de EE.UU.
(U.S. Department of Homeland Security) www.ready.gov

DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO/COGNITIVAS

Las personas que padecen de discapacidades del desarrollo y cognitivas pueden tener dificultades con su capacidad para escuchar, pensar, hablar o seguir instrucciones. Durante una emergencia, estos tipos de dificultades podrían intensificarse y causar tensión y/o una lesión. De acuerdo con la Organización Nacional para la Discapacidad, las personas con discapacidades del desarrollo o cognitivas pueden incluir personas con discapacidades intelectuales, trastorno del espectro autista, trastornos neurológicos, como el síndrome de Tourette, y a aquellos quienes



han padecido de accidentes cerebrovasculares. Es posible que algunas personas vivan por su cuenta, y que otros requieran cuidadores que los asistan en las actividades cotidianas. Estar preparado puede eliminar la confusión y el pánico que las personas con discapacidades del desarrollo o cognitivas puedan experimentar durante una emergencia.

Consejos para prepararse

- Practique la evacuación creando métodos y rutas de escape con los que se sienta cómodo de seguir. A menudo, las situaciones de emergencia están acompañadas de ruido y griterío; por ello, incluya estos elementos en su práctica, a fin de acostumbrarse a responder con estas distracciones.
- Escriba instrucciones acerca de la evacuación que incluyan dónde ir, qué llevar y familiares y amigos a quienes puede contactar. Publique esta información en un lugar conocido para su rápido acceso durante una emergencia.
- Si hay información específica acerca de su discapacidad que necesite comunicar a las primeras personas que lo ayuden o a quienes trabajen en el refugio, elabore una frase breve y practique decirla a fin de estar cómodo para expresarla durante una emergencia. Confeccione tarjetas de mensajes preimpresos con esta información para entregar.
- Si no está cómodo con los grupos numerosos de personas, planifique permanecer con amigos en caso de emergencia, de manera tal que no deba ir a un refugio. Al momento de planificar, asegúrese de incluir qué tipos de transporte utilizará.

Kit de suministros de emergencia

- Medicamentos recetados al menos para 10 días.
- Elementos conocidos que puedan brindar comodidad y ayuden a aliviar la tensión.
- De ser posible, un teléfono celular para contactarse rápidamente con familiares o amigos.

Consejos para personas que brindan asistencia a personas con discapacidades del desarrollo y cognitivas

- Ofrezca carteles de señales referidos a la información importante, como la ubicación de los alimentos y sanitarios, y procedimientos de evacuación en refugios y centros comunitarios.

- Los cuidadores deberían hacer reiteradas charlas acerca de los tipos de emergencias que podrían ocurrir y la respuesta adecuada. Practique dar instrucciones y asistir a la persona con discapacidades del desarrollo/cognitivas en el seguimiento de las instrucciones. Es posible que sea necesario repetir las instrucciones durante la práctica más de una vez, a fin de que la persona con discapacidades del desarrollo o cognitivas pueda captar por completo los procedimientos.
- Escriba un plan para la evacuación y el traslado a lugares seguros. Mantenga el plan de manera simple y clara, y colóquelo en un lugar al que se pueda acceder fácilmente. Incluya los números de contacto de familiares y amigos en el plan.
- Cree un kit de suministros de emergencia y consérvelo en un lugar que tanto usted como las personas que lo asistan conozcan. Si la persona también utiliza equipos, decida cómo se transportará y utilizará ese equipo en un lugar alternativo.
- Incluya elementos familiares y favoritos en un kit de suministros de emergencia que puedan utilizarse para ayudarlo a aliviar la tensión y a brindar asistencia en la concentración durante largos períodos de espera en refugios o lugares de emergencia que podrían estar colmados de gente y ser ruidosos.

Recursos adicionales

- Organización Nacional para la Discapacidad
(National Organization on Disability) www.nod.org
- Sociedad de Autismo de Alabama
(Autism Society of Alabama) www.autism-alabama.org
- Departamento de Salud Mental de Alabama
(Alabama Department of Mental Health) www.mh.alabama.gov
- Consejo de Alabama sobre las Discapacidades del Desarrollo
(Alabama Council on Developmental Disabilities) www.acdd.org

PERSONAS QUE HABLAN POCO INGLÉS

Al igual que en el resto del país, Alabama se está volviendo cada vez más diverso. La Oficina de Censos de EE.UU. documenta que el crecimiento de la población de hispanos en el estado entre los años 2000-2010 fue del 145 por ciento, y del 70,8 por ciento en el caso de los asiáticos.

Nuestro estado ahora cuenta con una población que incluye:

- Indoamericanos/nativos de Alaska
- Indoasiáticos
- Chinos
- Filipinos
- Hispanos/latinos
- Japoneses
- Coreanos
- Vietnamitas



En consecuencia, el inglés ya no es la única lengua hablada en el estado. De acuerdo con la Oficina de Censos de EE.UU, el 5,2 por ciento de los hogares en Alabama habla un idioma distinto al inglés. Para aquellos residentes que no hablan ni comprenden el inglés, recibir advertencias de emergencia y prepararse de manera efectiva puede ser un desafío. A continuación, presentamos consejos para quienes no hablan inglés y para quienes ayudan a las personas que hablan poco inglés a prepararse para situaciones de emergencia.

Consejos para personas que hablan poco inglés

- Relaciónese con alguien que sea capaz de leer en inglés perfectamente para ayudarlo a desarrollar un plan de emergencia, arme su kit de suministros de emergencia y comprenda los peligros que podrían ocurrir en su área.
- Mantenga una lista de contactos de familiares y amigos que sean capaces de hablar inglés perfectamente para un contacto rápido para ayudarlo a comunicarse en un caso de emergencia con quienes no hablan su idioma.
- Confeccione carteles preimpresos con mensajes clave que pueda utilizar para comunicarse con las primeras personas que lo ayuden o con otros durante una emergencia.

Consejos para personas que ayudan a quienes hablan poco inglés

- Ofrezca carteles de señales en tantos idiomas como sea posible acerca de la información importante de los refugios y los centros comunitarios. Prepare pizarras de imágenes de artículos, como alimentos, agua y sanitarios, a las que las personas que hablan poco inglés puedan señalar para comunicarse mejor con usted.
- Encuentre a personas de la comunidad y a traductores/intérpretes profesionales que estarían dispuestos a trabajar como voluntarios en caso de un evento de emergencia.
- Incluya a representantes de quienes hablan poco inglés en los planes de emergencia de su lugar de trabajo, organización comunitaria o refugio.

- Asegúrese de que se brinde información de preparación en lugares donde se atienden a personas que hablan poco inglés, como estaciones de radio, iglesias y centros/organizaciones de la comunidad, cuyos espectadores sean principalmente personas que hablan poco inglés.

Recursos adicionales

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (comunidad hispana) www.cdc.gov
- Oficina de Salud Pública de Minorías del Departamento de Salud Pública de Alabama (Alabama Department of Public Health's Office of Minority Health) www.adph.org/minorityhealth
- Boat People SOS, Inc. (comunidad vietnamita) www.bpsos.org
- Asociación Latinoamericana de Alabama (Alabama Latin American Association) (comunidad hispana) www.alasweb.org
- March of Dimes www.nacersano.org
- Alianza Nacional para la Salud Hispana (National Alliance for Hispanic Health) (comunidad hispana) www.hispanichealth.org
- Oficina de Salud Pública de Minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health) www.minorityhealth.hhs.gov

LISTA GENERAL DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Hay algunos elementos que todas las personas deberían tener en sus kits de suministros de emergencia. Además de los elementos específicos para usted, incluya lo siguiente en su kit.

- Alimentos y bebidas que no requieran refrigeración.
- Insumos para mascotas.
- Agua: un galón por persona, por día; incluya agua suficiente para las mascotas.
- Radio portátil a baterías o radio meteorológica, baterías adicionales.
- Linternas, baterías adicionales.
- Fósforos y un contenedor a prueba de agua.
- Silbato, corneta de aire u otro dispositivo que haga ruido (para dar señales de ayuda).
- Elementos básicos para la higiene personal (cepillo de dientes, pasta de dientes, jabón, champú, artículos femeninos, toallas para bebés, etc.).
- Bolsas para basura de alta resistencia.
- Kit de primeros auxilios.
- Abrelatas no eléctrico y accesorios de cocina básicos (sal, endulzantes, cremas no lácteas, láminas, bolsas de plástico para almacenamiento, platos de papel, cucharas de plástico, etc.).
- Papel higiénico, toallas de papel, papel tisú para rostro.



- Ropa, zapatos y medias adicionales.
- Abrigos a prueba de agua, ponchos, botas y guantes.
- Toallas, sábanas, almohadas pequeñas o inflables, colchones de aire, bolsas de dormir
- Blanqueador de cloro (puro, sin olor).
- Medicamentos recetados (incluya los medicamentos de mascotas también).
- Analgésicos, antiácidos, elementos contra la diarrea, etc. no recetados.
- Kit pequeño para reparaciones (destornillador, martillo, clavos, cinta adhesiva).
- Lapiceras, lápices, papel, cinta, agujas, hilo, pasadores de seguridad.
- Documentos importantes (certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social).
- Una lista recordatoria de los elementos a desactivar, cubrir, hallar e incluir; personas a llamar; planes para mascotas.
- Elementos para mascotas: platos, correas, arena para gatos, alimentos.
- Elementos recreativos: libros, juguetes y juegos pequeños.
- Abrigos a prueba de agua, ponchos, botas y guantes.
- Toallas, sábanas, almohadas pequeñas o inflables, colchones de aire, bolsas de dormir
- Blanqueador de cloro (puro, sin olor).
- Medicamentos recetados (incluya los medicamentos de mascotas también).
- Analgésicos, antiácidos, elementos contra la diarrea, etc. no recetados.
- Kit pequeño para reparaciones (destornillador, martillo, clavos, cinta adhesiva).
- Lapiceras, lápices, papel, cinta, agujas, hilo, pasadores de seguridad.

- Documentos importantes (certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social).
- Una lista recordatoria de los elementos a desactivar, cubrir, hallar e incluir; personas a llamar; planes para mascotas.
- Elementos para mascotas: platos, correas, arena para gatos, alimentos.
- Elementos recreativos: libros, juguetes y juegos pequeños.

Verifique sus elementos en primavera y otoño, y reemplace los elementos como alimentos, bebidas, baterías, toallas de mano y medicamentos para mantenerlos secos.

PROBLEMAS DE TRANSPORTE

Uno de los problemas más difíciles de abordar para las personas con necesidades funcionales y de acceso, es el transporte. Alabama tiene grandes áreas rurales donde la falta de transporte es ya un problema grave. Durante una emergencia, el transporte puede ser un motivo de aún más preocupación cuando usted intenta evacuar, ir a un sitio de administración o llegar a un hospital para ser atendido. Encontrar un transporte con acceso a sillas de ruedas, gratuito y confiable, genera aún más preocupación. Es fundamental planificar anticipadamente para garantizar que usted tiene el acceso necesario al transporte durante una emergencia.

- Establezca un grupo de apoyo: muchas veces, durante una emergencia, las personas que reaccionan primero no son capaces de hacerlo tan rápido como deberían. Establezca una lista de amigos, familiares y compañeros de trabajo que lo apoyen y tengan la voluntad y disponibilidad de ayudarlo durante una emergencia. Es preferible decidir de antemano cómo contactar a los integrantes de este grupo para que no haya confusiones durante una emergencia. Asegúrese de tener espacio para usted y sus familias en el vehículo, así como de que sea accesible para usted y todos los aparatos que requiera llevar con usted.



- Póngase en contacto con los prestadores locales de servicio de transporte: comuníquese con la oficina de administración de emergencias de su condado o localidad y con los prestadores de transporte para preguntarles si tienen una lista de personas con necesidades funcionales y de acceso que pudieran necesitar ayuda en caso de emergencia. Es posible que puedan ofrecer asistencia adicional para trasladarlo en caso de emergencia.
- Prepare su vehículo: como preparativos ante una emergencia, asegúrese de que el tanque de gasolina de su vehículo esté lleno y que su vehículo esté equipado con un kit de suministros de emergencia que contenga todos los artículos que usted o su animal de asistencia puedan necesitar.

LA LEY DE ESTADOUNIDENSES CON DISCAPACIDADES

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) de 1990 prohíbe la discriminación y garantiza igualdad de oportunidades en empleo, servicios locales y estatales del gobierno, alojamiento público, instalaciones comerciales y transporte para las personas con discapacidades. También ordena la instalación de Dispositivos de telecomunicaciones para Sordos (Telecommunication Device for the Deaf, TDD)/servicios de retransmisión telefónica. El texto vigente de la ADA incluye cambios efectuados por la Ley de Enmienda de la Ada de 2008 (P.L. 110-325), la cual entró en vigor el 1 de enero de 2009. La ADA fue promulgada inicialmente en formato de ley pública, luego fue reestructurada y publicada en el Código de los Estados Unidos.

Visite el sitio web www.ada.gov para obtener más información sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

RECURSOS EN ALABAMA*

- Departamento de Salud Pública de Alabama
Garantiza condiciones saludables para los residentes de Alabama
www.adph.org 1-800-252-1818 (número de voz)
- El Departamento de Salud Mental de Alabama atiende a personas padecen de enfermedades mentales, discapacidades intelectuales y/o con problemas de abuso de sustancias
www.mh.alabama.gov 1-800-367-0955 (número de voz)
- El Departamento de Servicios de Rehabilitación de Alabama atiende niños y adultos con discapacidades
www.rehab.alabama.gov (334) 293-7500 (número de voz) o 1-800-441-7607 (número de voz)
Línea para llamadas gratuitas de Alabama sobre la ADA 1-800-205-9986
- El Departamento de Servicios de la Tercera Edad de Alabama atiende personas de la tercera edad y gente con discapacidades
www.alabamaageline.gov (334) 242-5743 (número de voz) o 1-800-AGELINE (243-5463) (número de voz)
- Los Programas de Defensa de las Personas Discapacitadas de Alabama brinda orientación legal para garantizar, promover y ampliar los derechos de las personas discapacitadas

mediante asesoramiento y litigio sobre las personas discapacitadas
www.adap.net (205) 348-4928 (número de voz/TDD local) o 1-800-826-1675 (TDD)

- La Asociación para el Autismo de Alabama atiende personas con Trastorno del Espectro Autista y a sus familias
www.autism-alabama.org 1-877-4AUTISM (428-8476) (número de voz)
- La Fundación para el Traumatismo Craneal de Alabama atiende a sobrevivientes de traumatismos craneales y a sus familias
www.ahif.org (205) 823-3818 o 1-800-433-8002 (número de voz)
- La organización Parálisis Cerebral Unida de Greater Birmingham atiende personas con parálisis cerebral y a sus familias
www.ucpbham.com (205) 944-3900 o 1-800-654-4483 (número de voz)
- La Sociedad de Fibrosis Quística, Capítulo Alabama atiende personas con fibrosis quística y a sus familias
www.cff.org/chapters/alabama (205) 870-8565 o 1-800-523-2357 (número de voz)
- Instituto de Alabama para Personas Sordas y Ciegas (Alabama Institute for the Deaf and Blind) atiende personas con discapacidad visual y auditiva
www.aidb.org (256) 761-3200 (número de voz/TTY)
- La Agencia Federal de Administración de Emergencias oficina administrativa de Alabama para la prevención, respuesta y recuperación ante desastres
www.ema.alabama.gov (205) 280-2200 (número de voz)
- 211 Connects Alabama es un centro de atención telefónica sobre salud y servicios humanos, así como recursos para la prevención, respuesta y recuperación ante desastres
www.211connectsalabama.org 1-888-421-1266 o 2-1-1 (número de voz)
- La Oficina del Gobernador de Alabama para la Discapacidad promueve la inclusión de los habitantes con discapacidades del estado en educación, empleo, vivienda, transporte, atención médica y esparcimiento.
www.good.alabama.gov 1-888-879-3582 (número de voz)
- El Departamento de Asuntos de Veteranos de Alabama apoya a los veteranos y a sus familias para que reciban todos los beneficios que les corresponden.
www.va.alabama.gov (334) 242-5077 (número de voz)
- El Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Alabama apoya la independencia, defensa, productividad e inclusión de los habitantes del estado con discapacidades del desarrollo
www.acdd.org 1-800-232-2158 (número de voz)
- Servicio de Retransmisión Telefónica de Alabama es un servicio público gratuito para la comunicación entre usuarios estándar (voz) y personas sordas,

con problemas de audición y con discapacidad auditiva, visual y de habla, que utilizan teléfonos de texto (TTY) o PCs a través de internet www.alabamarelay.com 1-800-676-3777 o 7-1-1 (TTY/número de voz)


- Recursos y Derechos del Discapacitado es una organización que promueve el empoderamiento de las personas con discapacidades para que alcancen sus objetivos de vida particulares
www.drradvocates.org (205) 251-2223 (número de voz)

RECURSOS NACIONALES

- Línea Informativa sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades
www.ada.gov (800) 514-0301 (voz) o (800) 514-0383 (TTY)
- Comisión Federal de Comunicaciones
www.fcc.gov (888) 225-5322 (voz) o (888) 835-5322 (TTY)
- Cruz Roja Estadounidense
www.redcross.org (800) RED-CROSS o (800) 733-2767 (voz)
- Servicios para Discapacitados de la Organización Easter Seals
www.easterseals.com (800) 221-6827 (voz) o (312) 726-4258 (TTY)
- Agencia Federal para la Administración de Emergencias
 - o www.fema.gov (800) 621-FEMA
 - o www.ready.gov (800) BE READY (voz) o (202) 447-3543 (TTY)
- Administración de Incendios de EE.UU.
www.usfa.fema.gov (301) 447-1000 (voz)
- Alianza Nacional para la Enfermedad Mental
www.nami.org (800) 950-NAMI (voz) o (703) 516-7227 (TDD)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov (800) CDC INFO o (800) 232-4636 (voz)
- Asociación para el Alzheimer
www.alz.org (800) 272-3900 (voz)

*Agradecimientos a 211 Connects Alabama por proporcionar los servicios disponibles en Alabama.

Para copias adicionales de este folleto, por favor, visite www.adph.org.



ADPH
EMERGENCY PREPAREDNESS
Alabama Department of Public Health

The RSA Tower | 201 Monroe Street
Montgomery, AL 36104
Teléfono: 1-866-264-4073

www.adph.org

ADPH-CEP-Emer Prep Info 05/012 NA

Esta publicación fue apoyada por el número de acuerdo cooperativo o de subsidio, CDC-RFA TP12-1201, financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad única de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades o del Departamento de Servicios Humanos y de Salud.