

Consejos para los Ancianos

Antes de una Emergencia

- Crear una red de apoyo y un plan de desastre. Considere familia, vecinos, amigos, doctores, fe en base y grupos de la comunidad en ayudar al desarrollo.
- Ancle hacia abajo equipo especial tal como teléfonos y sistemas de soporte de vida. Amarre tanques de gas, tal como oxígeno a la pared.
- Mantenga una lista de medicaciones, alergias, equipo especial, nombres y números de doctores, farmaceuticos y de miembros de familia en todo momento.
- Mantenga etiquetas de alerta medica, brasaletes y descripciones escritas de su limitacion y necesidades de apoyo, en caso de que usted no pueda describir la situacion en caso de una emergencia.
- Mantenga suministros de emergencia adicionales en su cabecera y junto a su silla de ruedas, incluya anteojos y baterias adicionales para audifonos y medicaciones.
- Ponga una luz de seguridad en cada habitacion, estas luces se iluminaran inmediatamente si hay perdida de energia.
- Desarrolle un plan de respaldo para servicios de asistencia personales, hospicio o otras formas de asistencia en casa.
- Mantenga asistentes de caminar cerca de usted en todo momento. Mantenga asistentes de caminar en diferentes habitaciones de la casa.
- Asegurese de tener un silbato para señalar por ayuda.
- Si usted tiene servicio animal, asegurese de que este con una etiqueta registrada.

Ahora es el tiempo de planificar el futuro por lo que podria necesitar para estar a salvo, saludable, informado, moviles y independiente durante un desastre. Recuerde que un desastre requiere de un lugar de refugio en la casa o evacuar a un refugio de emergencia u otra forma de alojamiento temporal. Planifique mantener su independencia antes de que una emergencia suceda :

Durante/Después de un Desastre

- Mantengase calmado y paciente. Quedarse calmado y racional le ayudara a moverse seguro y evitara retrasos o accidentes causados por comportamiento irracional.
- Ponga su plan en acción. Tener pasos especificos que tomar lo matendra seguro a usted y su familia. Mantengase calmado.
- Escuche un radio local o televisión para noticias y instrucciones. Las autoridades locales le proveren el asesoramiento mas apropiado de su situacion particular. Coopere con oficiales y instrucciones.
- Si usted evacua su hogar, deje un mensaje en la casa notificando miembros de familia y otros donde puede ser encontrado.
- Preparese para ser auto-suficiente para por lo menos tres dias.
- Si regresa a casa de una evacuacion y no hay luz, desenchufe todo lo pequeño y sensible para evitar daños.
- Revise o deje a un tecnico certificado revisar su calenton de agua y electrodomesticos de daños. Revise con una linterna solamente, no cerillos o velas.
- Si usted huele gas, habra ventanas y cierre la valvula principal. No prenda luces y aparatos hasta que el gas se ha disipado y el sistema ha sido revisado por un tecnico certificado.