

Recordatorios de tu red personal de soporte.

¿Si estas pasando por una época difícil en tu vida, con quien hablas? ¿Cuando logras algo de lo cual te sientes orgulloso, con quien lo compartes? ¿Si realmente necesitas a alguien, en quien puedes contar?

Estas son algunas preguntas que pueden ayudarte a determinar tu red personal de soporte. Esta red puede incluir a miembros de tu familia u otros cuidadores, proveedores de servicios de salud y amigos cercanos que están ahí por ti cuando los necesitas, actuando como una red de seguridad.

- Crea una red personal de soporte de colegas de trabajo, familiares y/o miembros de la comunidad que puedan ayudarte durante una emergencia.
- Comparte tu plan personal de emergencia con tu red personal de soporte.
- Ten a más de una persona en tu red personal de soporte que busque saber cómo estás en caso de emergencia.
- Practica respuestas a personal de emergencia con tu red personal de soporte.
- Si eres deficiente visual o auditivo, planifica en forma adelantada para que alguien te brinde información de emergencia si no te es posible usar la televisión o la radio.
- Si utilizas un cuidador de una agencia o proveedor, busca enterarte si tienen provisiones especiales para emergencias.
- Etiqueta equipos y enseña a tu red personal de soporte como operarlos.
- Almacena equipo de repuesto en la casa de tus vecinos o en tu lugar de trabajo.



Governor's Council on
Developmental Disabilities
ARKANSAS

Concejo del Gobernador para las
DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO\ARKANSAS
1515 West 7th Street, Suites 320-330
Little Rock, Arkansas 72201
GCDD.arkansas.gov

Lista de verificación de Preparación para Emergencias

Lista de verificación de Preparación para Emergencias

En Arkansas, nadie quiere pensar acerca de vivir un desastre natural como un tornado, inundación, tormenta de hielo o incendio residencial. ¿Qué harías si te encuentras en una situación de emergencia?

Es importante planificar de forma anticipada. Especialmente si tienes una discapacidad o eres cuidador de alguien que la tenga. Hemos preparado una lista de verificación que puede ayudarte a prepararte para lo peor.

- Prepara un plan individual de emergencia.
- Junta suministros de emergencia con medicamentos, alimentos no perecederos y documentos.
- Identifica refugios y hoteles locales que admitan animales de servicios y/o mascotas.
- Ten un generador portátil y baterías adicionales para celulares, equipos de comunicación y silla de ruedas eléctricas. Ten suministros médicos a mano y considera adquirir equipo de respaldo como una silla de ruedas manual.
- Infórmate sobre quien es el coordinador de emergencias de tu condado y que recursos locales existen incluyendo transporte y programas especiales de asistencia.
- Inscríbete a Smart911 para ayudar a los administradores de emergencias a planificar e identificar cuales son tus necesidades durante un desastre. www.smart911.com
- Identifica cuales son tus necesidades, ya sean utensilios especiales, equipo médico y/o asistencia con cuidado personal.

- Siempre lleva contigo la información sobre tu seguro médico, Medicaid y tarjeta PASSE ID.
- Ten una lista de medicamentos, los datos de tu doctor e información como ser alergias serias que el personal médico debe conocer.
- Considera obtener un sistema de alerta médico que te permita pedir ayuda caso estés inmovilizado en una emergencia y las líneas telefónicas no funcionen.
- Aprende como y cuando desactivar los servicios de agua, electricidad y gas.
- Haz un plan de evacuación localizando todas las salidas del edificio. Ten un plan secundario en caso de que las rampas de salida estén dañadas durante una emergencia.

Contactos de Emergencia

FEMA Region VI

FRC 800 North Loop 288
Denton, TX 76209
(877) 336-2627
FEMAMapSpecialist@riskmapcds.com

American Red Cross

401 S. Monroe St.
Little Rock, AR 72205
(501) 748-1000

Arkansas Department of Emergency Management

Building 9501
Camp Joseph T. Robinson
North Little Rock, AR 72199
(501) 683-6700
Webmaster@adem.arkansas.gov