

Consejos para discapacidades específicas



Inundación



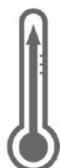
Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 7

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Consejos para discapacidades específicas

Distintas personas tienen distintas discapacidades. Piense en las cosas que necesita. Luego piense en los pasos que podría tener que seguir de acuerdo a su propia discapacidad.

Discapacidades de comunicación

Ayudas de comunicación

Ponga papel, lápices o bolígrafos y una declaración escrita que describa cómo puede comunicarse en su kit de suministro de emergencia.



Información médica de emergencia

Incluya la mejor manera en que las personas pueden comunicarse con usted en su tarjeta de información médica de emergencia.

Cómo potenciar su comunicación

Lleve una unidad de batería portátil para mantener sus dispositivos de comunicación cargados en una situación de emergencia.

Servicio de retransmisión de voz a voz (STS)

STS es una forma de servicio de retransmisión telefónica que ayuda a las personas con discapacidades del habla que tienen dificultades para ser entendidas por teléfono.

Los asistentes de comunicaciones (CA) han recibido capacitación para reconocer muchos patrones de habla diferentes.

Las CA actúan como intérpretes para personas con parálisis cerebral, enfermedad de Parkinson, laringectomía, ELA, tartamudeo, distrofia muscular, accidente cerebrovascular y otras afecciones que influyen en la claridad del habla.

Este servicio se puede utilizar sin cargo, en cualquier momento del día o de la noche.

Si los teléfonos están funcionando durante una emergencia, ya sea la persona con dificultades del habla o el socorrista pueden llamar al número de teléfono STS gratuito de ese estado. En Oregon, el número es 711 ó 1-877-735-7525. Visite fcc.gov/consumers/guides/speech-speech-relay-service para consultar el número gratuito si está en otro estado. El asistente de comunicaciones llamará a la otra parte y repetirá las palabras exactamente.

Si usted es una persona con dificultades de comunicación, es buena idea hacer una tarjeta que pueda llevar consigo que diga algo como:

“A veces, las personas no pueden entender lo que digo. Use su teléfono para llamar al servicio de retransmisión de voz a voz al 1-877-735-7525. Haga que el CA (operador) llame a mi número: [inserte su número de teléfono]. Le ayudará a entender lo que intento decirle”.

La persona con dificultades del habla puede hacer la llamada al servicio STS y hacer que el CA haga una llamada al teléfono celular del socorrista si eso le resulta más cómodo. En ese caso, la tarjeta que lleve esa persona debe decir algo como:

“A veces, las personas no pueden entender lo que digo. Llamaré al servicio de retransmisión de voz a voz y le pediré al CA (operador) que le llame. Le ayudará a entender lo que intento decirle. Dígame su número de teléfono”.



- Encuentre una manera de hablar con las personas durante una emergencia y practíquela.
- Incluya ayudas para la comunicación en su kit de suministros de emergencia.

- Ponga baterías para sus ayudas para la comunicación en su kit de suministros de emergencia.

Discapacidades cognitivas

Práctica

Practique lo que debe hacer durante y después de una emergencia.

Practique salir de lugares en los que pasa el tiempo hasta que se sienta seguro de que sabrá qué hacer si hay una emergencia.



Plan de emergencia

Escriba su plan de emergencia en un papel. Guárdelo con usted y en lugares donde pasa mucho tiempo. Asegúrese de que sea fácil de leer y entender.

Piense en lo que tendrá que hacer después de una emergencia y cómo puede hacerlo.

Lleve una lista de lo que debe hacer si ocurre una emergencia para que pueda recordar.

Comunicación

Piense en lo que un oficial de policía o un bombero podrían necesitar saber sobre usted. Prepárese para decirlo o escríbalo en un papel y consérvelo con usted.

Estos son algunos ejemplos:

- “Hablo con las personas de una manera diferente. Puedo señalar imágenes o palabras. Puede encontrarlo en mi billetera o en mi kit de suministros de emergencia”.
- “Es posible que me cueste entender lo que me está diciendo. Hable despacio y use palabras simples”.
- “Olvido fácilmente. Escriba la información para mí”.



- Piense en maneras de ayudarse a recordar cosas importantes.
- Practique cómo decirle a alguien lo que necesita.

Dificultades auditivas



Baterías

Guarde baterías adicionales en su kit de suministros de emergencia para los dispositivos que usa para oír.

Audífonos

Guarde los audífonos en un lugar donde pueda encontrarlos fácilmente durante una emergencia.

Alarmas

Ponga diferentes tipos de alarmas, incluyendo las diseñadas para personas con problemas de audición, en lugares que pase mucho tiempo. Esto puede ayudarle a ver si está sucediendo una emergencia.

Comunicación

Piense en cómo se comunicará con los oficiales de policía y los bomberos. Lleve consigo papel y bolígrafos o lápices.

Considere tener una lámpara de cabeza y baterías además de una linterna común, de manera que las manos le queden libres para comunicarse.

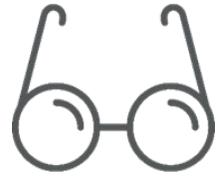
Piense en escribir lo que debe decir en papel y manténgalo con usted. Por ejemplo:

- “Me comunico con lengua de señas americano (ASL) y necesito un intérprete de ASL”.



- Mantenga los artefactos que necesita para oír y baterías adicionales en un lugar que pueda encontrar fácilmente si ocurre una emergencia.
- Ponga alarmas en su casa que le permitan ver una luz intermitente si hay una emergencia.
- Anote lo que debe decir a los agentes de policía y bomberos.

Dificultades visuales



Si tiene algo de visión, ponga luces de seguridad de respaldo a batería en cada habitación para formar senderos iluminados para caminar.

Guarde linternas resistentes con haces anchos y baterías adicionales donde pueda encontrarlas fácilmente.

Considere usar una lámpara de cabeza y baterías, además de una linterna, para tener las manos disponibles para tantear el camino.

Ponga guantes gruesos en un lugar al que pueda llegar fácilmente para que pueda tantear el camino sin lastimarse las manos sobre vidrio roto o escombros.

Asegúrese de tener anteojos o lentes de contacto adicionales. Es posible que deba tener otras cosas que le ayuden a ver durante una emergencia.

Piense en cómo una emergencia podría afectar la capacidad de su animal de servicio para hacer su trabajo. Prepárese para usar otra forma de moverse.

Si usa un bastón, tenga otros en el trabajo, la casa o la escuela y en los lugares de voluntarios para ayudarse a superar los obstáculos y riesgos. Guarde un bastón de repuesto en su kit de suministros de emergencia.



- Planifique qué hacer si pierde las señales auditivas que suele usar.
- Marque los suministros de emergencia con letra grande, cinta adhesiva brillante o braille.
- Asegúrese de que los objetos que usa para moverse, como un bastón, sean seguros durante una emergencia.

Dificultades motrices

Guarde su kit de suministros de emergencia en una mochila atada a su caminador, silla de ruedas o scooter.



Mantenga cerca los objetos que le ayudan a moverse.

Kit de emergencia

- Guarde guantes en su kit de emergencia para mantener las manos limpias. Quizá tenga que desplazarse sobre vidrio, tierra, basura u otras cosas peligrosas.
- Guarde baterías adicionales para su dispositivo de movilidad.
- Asegúrese de saber cómo cambiar un neumático en caso de que se desinfle.
- Identifique la ruta más fácil de transitar.

Plan de escape

Ponga los muebles de su casa en lugares donde no se interpongan por si necesita salir rápidamente.

Si pasa tiempo en un edificio con un ascensor y varios pisos, planifique otra manera de salir del edificio si no puede usar el ascensor. Practique usar las escaleras para escaparse si puede acceder a ellas.

Si no puede usar su silla de ruedas o las escaleras, hable con sus personas de apoyo de emergencia sobre cómo puede salir del edificio en una emergencia.



- Guarde los elementos de ayuda que necesita en un lugar al que pueda acceder fácilmente.
- Ponga los objetos adicionales que necesite en su kit de emergencia.
- Asegúrese de tener una manera segura de salir de su casa y de otros edificios.

Salud mental

Piense en lo que un oficial de policía o bombero pueden necesitar saber sobre usted. Prepárese para decir información importante o escríbala y manténgala con usted. Estos son algunos ejemplos:

- “Tengo una discapacidad de salud mental y puedo sentir confusión en una emergencia. Ayúdeme a encontrar un lugar tranquilo. Pronto estaré bien”.
- “Tengo un trastorno de pánico. Si entro en pánico, deme un [NOMBRE DEL MEDICAMENTO Y CUÁNTO TOMA] que se encuentra en mi kit de suministros de emergencia”. (Recuerde rotar los medicamentos para tener comprimidos que no estén vencidos en su kit de emergencia.)
- “Tomo [NOMBRE DEL MEDICAMENTO Y CUÁNTO TOMA] y es necesario controlar mi nivel en sangre”.

Si tiene un profesional de salud mental, un trabajador de servicios personales, un familiar o un amigo con el que pueda practicar hacerlo, ¡puede ser útil!

Reacciones

Hay muchas formas en las que puede reaccionar emocionalmente durante una emergencia. Puede:

- Sentir confusión
- Tener problemas de memoria y razonamiento
- Sentir ansiedad o pánico
- Llorar o gritar
- Sentir que todos están en su contra

- Tener problemas para dormir
- Tener sacudones o temblores
- Enojarse con facilidad
- No querer estar cerca de las personas
- Sentirse deprimido
- No poder sentarse quieto cómodamente

Piense en las reacciones que pueda tener. Planifique cómo lidiará con sus emociones.

Piense en pedir consejos a su familia, amigos o terapeuta.

También puede probar una técnica de atención plena que funcione para usted o tener su animal de compañía con usted para recibir apoyo.

Es posible que necesite ayuda médica o ir al hospital. Escriba el nombre y los números de teléfono de las personas a las que quiere que llamen sus médicos si necesita ayuda médica.



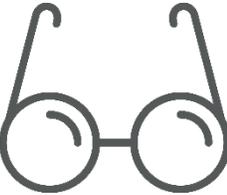
- Practique cómo comunicar sus necesidades a otras personas.
- Piense en los tipos de reacciones que puede tener si ocurre una emergencia. Planifique maneras de lidiar con sus emociones.

Fuente: Krumpke A., White E., Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities. *Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades)*, 2007. Consultado en noviembre de 2008 en

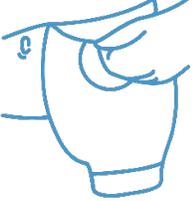
partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Lista de suministros y equipos relacionados con la discapacidad

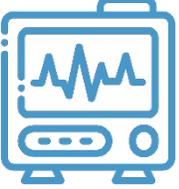
Esta es una lista de algunos suministros relacionados con la discapacidad que puede usar. Anote dónde los guarda y cualquier información sobre ellos que pueda necesitar durante una emergencia.

Objeto	Lugar
 Anteojos	
 Utensilios para comer	
 Artículos de aseo	
 Dispositivos para vestirse	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="175 506 375 581">Dispositivos de escritura</p>	
 <p data-bbox="175 823 375 940">Dispositivos para la audición</p>	
 <p data-bbox="191 1161 358 1281">Oxígeno y velocidad de flujo</p>	
 <p data-bbox="164 1556 386 1631">Equipo de aspiración</p>	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="191 583 360 657">Equipo de diálisis</p>	
 <p data-bbox="203 940 344 1014">Insumos médicos</p>	
 <p data-bbox="170 1306 376 1379">Suministros para la orina</p>	
 <p data-bbox="165 1612 386 1686">Suministros para ostomía</p>	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="159 541 386 739">Silla de ruedas (motorizada o manual) y kit de reparación</p>	
 <p data-bbox="181 987 370 1016">Caminador</p>	
 <p data-bbox="207 1264 344 1293">Muletas</p>	
 <p data-bbox="214 1507 337 1537">Bastón</p>	
 <p data-bbox="207 1726 354 1789">Prótesis dentales</p>	

Objeto	Lugar
 <p data-bbox="191 541 360 577">Monitores</p>	
<p data-bbox="162 651 386 856">Incluya cualquier otro artículo que pueda necesitar</p>	

Fuente: Adaptado de Red Cross Disaster Preparedness for People with Disabilities (Preparación ante casos de desastres de la Cruz Roja para personas con discapacidades). Consultado en enero de 2009, en [redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness_Disaster Recovery/General_Preparedness_Recovery/Home/A4497.pdf](http://redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness_Disaster_Recovery/General_Preparedness_Recovery/Home/A4497.pdf)

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.