

# ¿ESTÁ LISTO?

## Mi plan:

Preparación relativa a las necesidades funcionales y de acceso



### Mi información:

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono durante el día \_\_\_\_\_ Teléfono durante la noche \_\_\_\_\_

Teléfono celular \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_



[www.MontgomeryCountyMD.gov/OEMHS](http://www.MontgomeryCountyMD.gov/OEMHS)



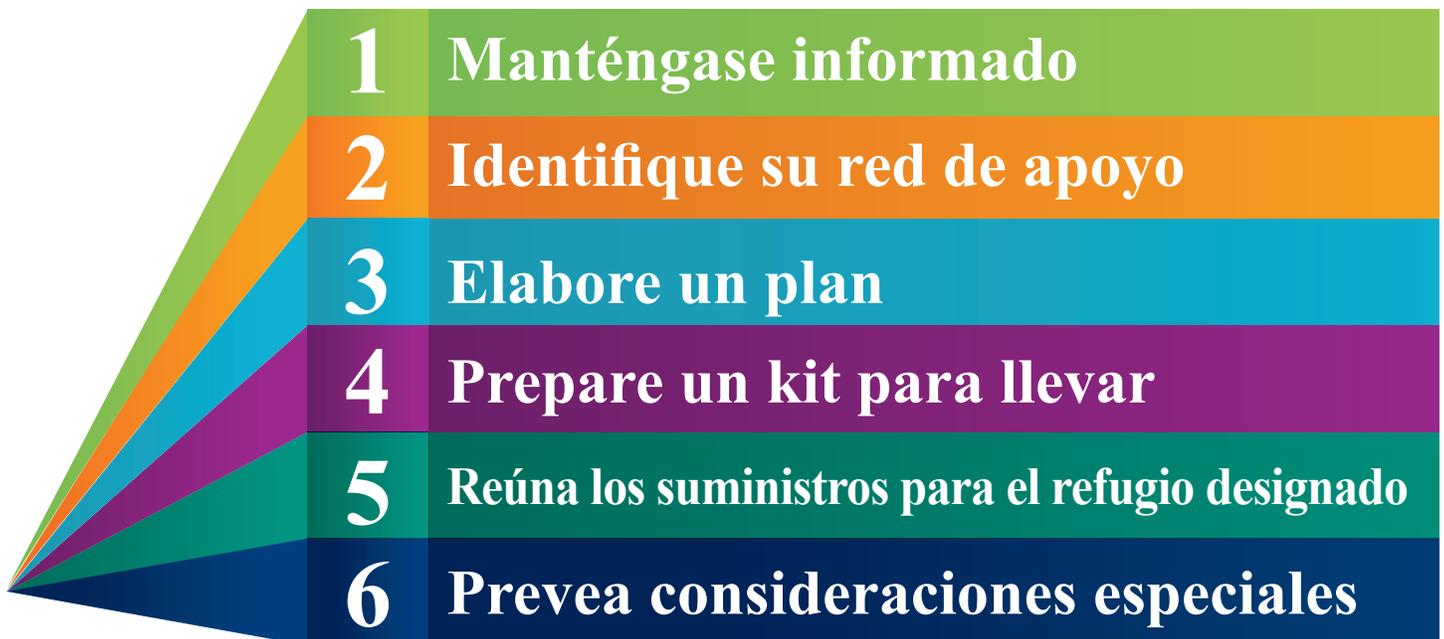
# Introducción

Las emergencias, tales como los incendios, las inundaciones y los actos terroristas, plantean un verdadero desafío para todos los estadounidenses. Para los millones de estadounidenses que tienen discapacidades físicas, médicas, sensoriales o cognitivas, estas emergencias pueden suponer riesgos adicionales que podrían no ser reconocidos fácilmente por quienes desempeñan funciones de seguridad pública. **De acuerdo con el Censo de Estados Unidos de 2012, existen aproximadamente 75,848 personas con discapacidades en el condado de Montgomery, en Maryland.** Esta cifra no incluye a las personas que viven en asilos ni a los quienes viven con otras necesidades funcionales y de acceso temporales.

Todos deben planificar con antelación y mantenerse informados a fin de protegerse a sí mismos y a sus familias en caso de siniestro. Este cuadernillo del condado de Montgomery, Maryland (MD), tiene como objetivo ayudar a las personas con necesidades funcionales y de acceso a comenzar a planificar y prepararse para casos de emergencia, pero no debería hacer la planificación solo. Recomendamos que su familia, sus amigos, sus acompañantes personales y demás miembros de su red de apoyo participen en las conversaciones de planificación y lo ayuden a armar un kit de emergencia. Publique el plan en un lugar que esté a la vista de todos, conserve una copia para usted y asegúrese de que todos los que participan en su plan tengan una copia.



## Prepárese en 6 pasos



*Este documento se elaboró gracias a una subvención de la Dirección del Programa de Subvenciones de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, en inglés) del Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos. Los puntos de vista y las opiniones en este documento corresponden a los autores y no necesariamente representan la postura oficial ni las políticas de la Dirección del Programa de Subvenciones de la FEMA del Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos.*

# 1

## Manténgase informado



**Peligros en la comunidad:** Es importante que conozca qué peligros pueden amenazar a su comunidad y qué riesgos representan tales peligros. **Conozca los peligros específicos que pueden afectar al condado de Montgomery.**

Existen diferentes sistemas de advertencia que pueden alertarlo sobre avisos de emergencia y darle instrucciones sobre qué hacer ante diversos peligros:



Suscríbase para recibir alertas en  
[Alert.MontgomeryCountyMD.gov](http://Alert.MontgomeryCountyMD.gov)



**Páginas en Twitter**

**@MontgomeryCoMD**

**@readymontgomery**



**OEMHS**

**Página de Facebook**



### Televisión

WRC/Canal 4

WTTG/Canal 5

WJLA/Canal 7

NewsChannel 8

WUSA/Canal 9

County Cable Montgomery

Rockville 11

Takoma Park City TV

MCPS-TV



### Radio

WTOP-FM 103.5

WNEW-FM 99.1

WAMU-FM 88.5

WMAL-AM 630/FM 105.9



### Estaciones de radio en español

WACA-AM 1540

WLXE-AM 1600

### 311

El 311 es el número de teléfono del condado de Montgomery para obtener información y servicios gubernamentales en casos que no sean de emergencia.

**Llamadas de retransmisión 240-777-0311**

**TTY 301-251-4850**



### Sistema de retransmisión de Maryland 711

Obtenga información acerca de la **radio del servicio meteorológico de la Administración Nacional de Asuntos Oceanográficos y Atmosféricos (NOAA, en inglés)** y sus funciones de alerta para **las personas sordas y/o con discapacidad auditiva**. Muchos modelos incluyen accesorios con luces estroboscópicas y pantallas con texto limitado.



# Números telefónicos y recursos importantes

**Policía** - Tanto el 911 (emergencias) como el 301-279-8000 (para casos que no sean emergencias) están equipados con la interfaz TTY/TDD.

**Bomberos** - 911 (emergencias)

**Ambulancia** - 911 (emergencias)

**Informar pistas sobre un delito** - 800-492-TIPS (8477). Los usuarios del sistema TTY deben usar el siguiente sistema de retransmisión de Maryland.

**Sistema de retransmisión de Maryland** - 711

**Control toxicológico** - 800-222-1222

**Información y servicios gubernamentales del condado de Montgomery en casos que no sean de emergencia** - 311

**TTY** - 301-251-4850



## Servicios públicos

**Compañía eléctrica PEPCO**  
(Potomac Electric Power Company)

202-833-7500

202-872-2369 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva)

Servicio en español: 202-872-4641

**Compañía eléctrica y de gas BG&E**  
(Baltimore Gas and Electric Company)

800-685-0123

800-735-2258 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva)

**Compañía eléctrica First Energy**

888-544-4877

También se encuentra disponible el servicio TDD

**Comisión sanitaria suburbana de Washington (WSSC, en inglés)**

301-206-4002

301-206-8345 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva)

**Compañía de gas natural Washington Gas**

703-750-1400

800-735-2258 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva)



**Consejos para la preparación en caso de siniestros para personas con:**



**Discapacidades de movilidad**



**Discapacidades sensoriales**



**Discapacidades intelectuales y del desarrollo**



**Mascotas o animales de servicio**

# 2

## Identifique su red de apoyo

Es difícil atravesar una emergencia solo. Pida a, al menos, dos personas que sean su red de apoyo en caso de emergencia: miembros de su familia, amigos, vecinos, cuidadores, compañeros de trabajo o miembros de grupos comunitarios o religiosos. Pida lo siguiente a las personas de su red de apoyo en caso de emergencia:

Que se mantengan en contacto con usted durante una emergencia



Que tengan una copia adicional de sus llaves



Que sepan dónde encontrar su kit de suministros de emergencia



Que sepan cómo manejar cualquier equipo médico o de movilidad especial que usted pueda tener



Que lo ayuden a evacuar o refugiarse en el lugar durante una emergencia



## Red de apoyo

Nombre \_\_\_\_\_ Relación \_\_\_\_\_

Teléfono (principal) \_\_\_\_\_ Teléfono (alternativo) \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Relación \_\_\_\_\_

Teléfono (principal) \_\_\_\_\_ Teléfono (alternativo) \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

## Lugar de reunión

Sepa dónde se reunirá con su familia, sus amigos o cuidadores después de una emergencia. Elija dos lugares: uno cerca de su hogar y otro fuera de su vecindario; por ejemplo, en una biblioteca, un centro comunitario o un lugar de culto.

Cerca de su hogar: \_\_\_\_\_ Fuera de su vecindario: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_

# 3

## Elabore un plan

Tenga un plan que usted y su red de apoyo puedan conservar en un lugar de fácil acceso. Incluya en su plan la siguiente información importante de salud y salvamento:

Alergias \_\_\_\_\_

Afecciones médicas especiales \_\_\_\_\_

Medicamentos y dosis diarias \_\_\_\_\_

Receta oftalmológica \_\_\_\_\_ Grupo sanguíneo \_\_\_\_\_

### Dispositivos/equipos médicos/de comunicación



Tipo de dispositivo \_\_\_\_\_

Estilo \_\_\_\_\_ N.º de serie \_\_\_\_\_

N.º de teléfono para reparaciones \_\_\_\_\_

Médico recetante \_\_\_\_\_

Instrucciones \_\_\_\_\_

Tipo de dispositivo \_\_\_\_\_

Estilo \_\_\_\_\_ N.º de serie \_\_\_\_\_

N.º de teléfono para reparaciones \_\_\_\_\_

Médico recetante \_\_\_\_\_

Instrucciones \_\_\_\_\_

### Médicos/especialistas



Nombre del médico principal \_\_\_\_\_ Nombre del especialista \_\_\_\_\_

N.º de teléfono del médico principal \_\_\_\_\_ Teléfono del especialista \_\_\_\_\_

# 3 Elabore un plan (continuación)

## Hospital y farmacia

Hospital preferido \_\_\_\_\_ Farmacia \_\_\_\_\_

Teléfono del hospital \_\_\_\_\_ Teléfono de la farmacia \_\_\_\_\_

## Seguro

Compañía aseguradora \_\_\_\_\_ N.º de seguro individual \_\_\_\_\_

Teléfono de la aseguradora \_\_\_\_\_ N.º de seguro grupal \_\_\_\_\_

## Animales de servicio y mascotas

Nombre del animal de servicio \_\_\_\_\_ Tipo de animal de servicio \_\_\_\_\_

Nombre de la mascota \_\_\_\_\_ Tipo de mascota \_\_\_\_\_

Nombre del veterinario \_\_\_\_\_ Teléfono del veterinario \_\_\_\_\_

## Anote a continuación otra información de salud importante

---

---

---

---

---

---

---

---

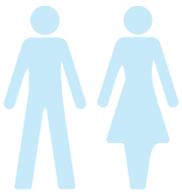
# 3 Elabore un plan (continuación)

**Obtenga más información acerca de los planes de respuesta del condado de Montgomery**, sus planes de evacuación (incluida la identificación de los medios de transporte a los que puede tener acceso) y los refugios de acceso designado durante una emergencia llamando al 311 (TTY: 301-251-4850).

**Transporte.** En algunos casos, es posible que deba evacuar su hogar durante una emergencia. Tanto el transporte público como el privado pueden verse afectados durante una emergencia. Según el tipo de emergencia, puede haber calles y aceras bloqueadas, el sistema de tránsito puede estar abarrotado y ser de difícil acceso, o es posible que el sistema de tránsito no funcione en absoluto. Debe tener disponibles planes de contingencia establecidos antes de una emergencia, en caso de que se interrumpa su medio de transporte habitual. **Esta guía integral** de transporte incluye información para personas con discapacidades y adultos mayores. En caso de emergencia, haga una lista de las mejores opciones de transporte alternativo para su situación.

**Evacuación.** Evacúe de inmediato si su vida está en peligro, si huele gas o ve humo o fuego. Llame al 911 si está solo y necesita asistencia de emergencia para evacuar su hogar. Si necesita asistencia para la evacuación distinta de las opciones de transporte a continuación y no se trata de una emergencia para la cual deba llamar al 911, regístrese con antelación para acceder a estas **alternativas de transporte**.

## Opciones de transporte:



1) Familiar/amigo \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



2) Servicio de vehículos accesibles \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



3) Servicio de taxi \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

**Considere la posibilidad de obtener un imán de “Datos vitales”.** Contar con la información anterior completa y la información de contacto en caso de emergencia (página 5) le ahorrará tiempo al personal médico de emergencias y le permitirá obtener acceso a la información importante rápidamente. Comuníquese con la **Unidad de Recursos para Discapacitados y Personas de la Tercera Edad del condado** y solicite un imán gratuito de Datos vitales o llame al 311 (TTY: 301-251-4850) para obtener más información.



### 3 Elabore un plan (continuación)

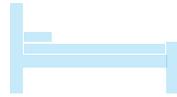
Para las personas que necesiten evacuar su hogar y no tengan otro lugar donde quedarse, puede que se establezcan refugios de emergencia en el condado. Los refugios generalmente proporcionan lo siguiente:



Comidas básicas y agua



Servicios de primeros auxilios y servicios de salud que no sean de emergencia



Camas para dormir y sentarse



Seguridad dentro del refugio



Agua potable para higiene personal



Centros de calefacción y refrigeración

Se proporcionarán servicios de apoyo funcional que permitan a las personas con necesidades funcionales y de acceso mantener su independencia en los refugios para la población general. Esto incluirá el uso y suministro de equipos médicos duraderos, suministros médicos de consumo, servicios de apoyo personal y uso de animales de servicio.

### Ensaye cómo comunicar su plan

Tómese el tiempo ahora para planificar cómo se comunicará con sus amigos o con los trabajadores de emergencias en el caso de una emergencia. Es posible que su medio de comunicación habitual se vea afectado por los cambios en el medioambiente, por el ruido o la confusión durante una emergencia. Es posible que se interrumpan los servicios de Internet y telefonía móvil. Sepa cómo y qué comunicar durante una emergencia.

Esté preparado para explicarles a otros de qué manera lo pueden ayudar. Prepare “tarjetas de emergencia” del tamaño de su billetera, donde se describan sus necesidades en frases cortas y significativas. Asegúrese de incluir una identificación propia con fotografía. Las tarjetas escritas previamente o los mensajes de texto pueden ayudarlo a compartir información durante una situación estresante o incómoda. Las frases o la información pueden incluir lo siguiente:

- *“Puedo tener dificultades para comprender lo que me está diciendo.”*
- *“Hable lentamente y en términos sencillos.”*
- *“Utilizo un dispositivo para comunicarme.”*
- *“Soy sordo y uso lenguaje de señas estadounidense.”*
- *“Escriba las instrucciones.”*
- *“Hablo [ingresar idioma].”*

## Ensaye cómo comunicar su plan (continuación)

Agregue sus propias frases en las líneas a continuación:



Sus tarjetas deberían servir para usarlas en emergencias dentro y fuera de su hogar. Asegúrese de tenerlas con usted en todo momento. Si le resulta difícil hacer las tarjetas, pida ayuda a su familia, sus amigos o cuidadores.

## 4 Prepare un kit para llevar

Arme un **kit para llevar** si necesita evacuar su hogar para irse a un refugio. Su kit para llevar debe ser resistente y fácil de cargar, como una mochila o una maleta pequeña con ruedas. Este kit debe estar cerca de una puerta de salida si necesita evacuar rápidamente. Algunos de estos suministros también serán parte de su kit de emergencia para el refugio designado (página 11).

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ropa y zapatos acordes con el clima   | <input type="checkbox"/> Medicamentos (y una lista de lo que toma, por qué lo toma y en qué dosis)  |
| <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo en billetes chicos   | <input type="checkbox"/> Suministros para su animal de servicio (consulte la página 12)   |
| <input type="checkbox"/> Artículos de higiene  | <input type="checkbox"/> Documentos importantes en un embalaje impermeable (tarjetas del seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid, identificaciones con fotografía, como pasaporte o licencia de conducir, certificados de domicilio, certificados de nacimiento y matrimonio, copias de tarjetas de crédito y débito) |
| <input type="checkbox"/> Receta oftalmológica  |   |
| <input type="checkbox"/> Dispositivos/equipo de comunicación   |   |
| <input type="checkbox"/> Elementos personales u objeto de consuelo favorito                                |   |
| <input type="checkbox"/> Cargador de teléfono celular  |   |
| <input type="checkbox"/> Información de contacto de su grupo familiar y de los miembros de su red de apoyo |   |



Si el tiempo lo permite, cierre el agua y el gas, desconecte la electricidad y proteja su casa antes de partir. Informe su estado y ubicación a su red de apoyo. Asegúrese de usar ropas adecuadas y de tener su kit para llevar con usted.

## 4 Prepare un kit para llevar (continuación)

Agregue sus propios suministros para el kit para llevar en las siguientes líneas:

---

---

---

## 5 Reúna los suministros para el refugio designado

Reúna los suministros para permanecer en el refugio designado en su hogar durante 72 horas (o 3 días). Estos suministros deben incluir los elementos del kit para llevar, además de lo siguiente:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Agua (1 galón de agua por persona por día)  | <input type="checkbox"/> Kit para reparar llantas en aerosol o inflador de llantas para reparar llantas desinfladas de una silla de ruedas o un scooter |
| <input type="checkbox"/> Alimentos no perecederos y un abrelatas manual  | <input type="checkbox"/> Libreta de apuntes y bolígrafo   |
| <input type="checkbox"/> Radio y pilas   | <input type="checkbox"/> Kit de primeros auxilios   |
| <input type="checkbox"/> Linterna y pilas  | <input type="checkbox"/> Un par de guantes gruesos  |
| <input type="checkbox"/> Equipos médicos de reserva (p. ej., oxígeno, medicamentos, batería para scooter, audífonos, medios auxiliares de movilidad, anteojos, mascarillas, guantes, bastón o caminador de repuesto) | <input type="checkbox"/> Silbato o campana  |
|  | <input type="checkbox"/> Otros elementos personales   |



Agregue sus propios suministros para el refugio designado en las líneas a continuación:

---

---

---



Revise su **kit para llevar** y su **kit de emergencia para el refugio designado** cada seis meses y cambie regularmente los alimentos, el agua, las pilas y los medicamentos.

# 6

## Prevea consideraciones especiales

- Si usa equipos médicos eléctricos, comuníquese con su compañía proveedora y solicite información sobre un suministro eléctrico de reserva. Aprenda a conectar y encender el suministro eléctrico de reserva para el equipo médico fundamental.
- Pregunte a su empresa de servicios públicos si usted reúne los requisitos para que se lo considere un cliente de equipos de supervivencia y vea si puede registrarse como prioritario para el restablecimiento de la electricidad.
- Si usa oxígeno, consulte a su proveedor de oxígeno acerca de los reemplazos de emergencia.
- Si recibe tratamientos como diálisis o quimioterapia, conozca el plan de emergencia de su proveedor.
- Organícese para recibir asistencia personal si el apoyo de cuidados en el hogar no está disponible durante un evento.
- Adquiera el hábito de aprender dónde se encuentran las salidas cada vez que esté en un lugar nuevo (p. ej., un centro comercial, restaurante, teatro) y evalúe si hay salidas alternativas que estén disponibles.

### Elementos que los dueños de perros de servicio deben llevar al refugio designado:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alimento, medicamentos y juguete favorito   | <input type="checkbox"/> Etiquetas de identificación             |
| <input type="checkbox"/> Bolsas plásticas, guantes descartables y otros artículos para el cuidado del animal | <input type="checkbox"/> Correa, collar, arnés, bozal            |
| <input type="checkbox"/> Jaula/cargador para perro etiquetados con la información de contacto                | <input type="checkbox"/> Estacas y amarras                       |
| <input type="checkbox"/> Registros veterinarios y certificado de titularidad                                 | <input type="checkbox"/> Platos antiderrame para alimento y agua |
|  | <input type="checkbox"/> Otros _____                             |



### Al regresar al hogar o una vez que se restablezca la electricidad:

Cuando regrese a mi hogar o se restablezca la electricidad:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Comprobaré que no haya olor a gas (no entre a su casa si siente olor a gas) | <input type="checkbox"/> Revisaré si ha crecido moho y tiraré a la basura los alimentos viejos                                       |
| <input type="checkbox"/> Evitaré el agua contaminada: beberla o estar en contacto con ella           | <input type="checkbox"/> Pediré apoyo (especialmente si necesita ayuda para comprar comestibles, medicamentos o suministros médicos) |
| <input type="checkbox"/> Revisaré si hay daños estructurales, eléctrico o en las cañerías            | <input type="checkbox"/> Otros _____   |

*Se encuentran disponibles formatos alternativos de este documento a pedido.*

Oficina para el Manejo de Emergencias y Seguridad Nacional del condado de Montgomery  
(Montgomery County Office of Emergency Management and Homeland Security)

100 Edison Park Drive, Suite 1S31 Gaithersburg, MD 20878

Teléfono por voz: 240-777-2300 | TTY: 240-773-3556 | dan.berkman@montgomerycountymd.gov