

# Lista de verificación de preparación para desastres



Nos enfrentamos a un número creciente de desastres naturales debido al cambio climático, por lo que la preparación para desastres se vuelve cada vez más importante. Aunque todos son vulnerables en tiempos de crisis, las personas de edad avanzada están particularmente en riesgo. Esta lista de verificación es para ayudarlos a prepararse para cualquier desastre.



## Plan de comunicación

- Contactos de emergencia:** Mantenga disponible una lista de números de teléfono importantes. Si ayuda, etiquete los números de teléfono con fotos de los miembros de la familia para ayudar con la identificación.
- Ponte en contacto:** Programe llamadas o visitas regulares con vecinos, familiares o amigos para manténgase conectado.



## Plan de evacuación

- Conozca las rutas:** Tenga en cuenta todas las rutas de evacuación posibles. Tenga un plan de transporte si no conduce.
- Lugares seguros:** Identifique espacios seguros dentro de su hogar y comunidad donde pueda refugiarse.



## Kit de emergencia

- Medicamentos:** Abastecerse de todos los medicamentos esenciales y mantenerlos en un recipiente impermeable. Tenga una lista de condiciones médicas, contactos médicos y suministros esenciales. Asegúrese de tener medicamentos para mascotas también.
- Suministros de primeros auxilios:** Suministros básicos como vendajes, antisépticos y analgésicos.
- Alimentos y agua:** Mantenga suficiente comida y agua para tres días. Eso también se aplica a las mascotas. Si un adulto mayor depende de servicios como Meals on Wheels, averigüe los planes de emergencia del proveedor.
- Otras cosas esenciales incluyen:** Anteojos, pilas, linternas, y aparatos auditivos.



## Manténgase informado

- Tiene una **radio a batería o radio meteorológica NOAA** para recibir noticias. Si tiene una discapacidad auditiva, considere una radio meteorológica con una alerta visual.
- Si tiene electricidad, **vea las noticias de la televisión local** para obtener actualizaciones del clima y notificaciones de los funcionarios de administración de emergencias
- Si tiene un smartphone, **descarga las aplicaciones de FEMA y Cruz Roja Americana** o pide que alguien lo haga por ti.

**Al planificar con anticipación, puede asegurar su seguridad y bienestar durante cualquier desastre.**