

# CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Producido por la Oficina de Massachusetts sobre Discapacidad



Massachusetts Office on Disability

## PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



Este folleto fue creado mediante un subsidio de la Oficina de Subvenciones y Capacitación del Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU., a través de la Oficina Ejecutiva de Seguridad Pública, División de Seguridad Nacional. Los puntos de vista presentados en este documento no son necesariamente los del financiador.

**Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre este tema:**  
[www.mass.gov/mod/emergencyprep](http://www.mass.gov/mod/emergencyprep).

**Massachusetts Office on Disability**  
One Ashburton Place, Room 1305  
Boston, MA 02108  
**Teléfono:** (617) 727-7440  
**Llame sin costo:** (800) 322-2020

**Conéctese con la Oficina de Massachusetts sobre Discapacidad:**

- **A través de Twitter:** [@MassDisability](https://twitter.com/MassDisability)
- **A través de nuestro blog:** [blog.mass.gov/mod](http://blog.mass.gov/mod)
- **A través de nuestro sitio web:** [www.mass.gov/mod](http://www.mass.gov/mod)

# LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

## SU INFORMACIÓN

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Sexo: masculino o femenino

Teléfono:

Dirección actual:

Tipo de sangre:

Atención primaria:

Núm. telefónico del médico

Hospital preferido:

Farmacia:

Núm. telefónico:

# LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

## EN CASO DE UNA EMERGENCIA (I.C.E. en inglés)

Los "Contactos en caso de emergencia (ICE)" son una lista de contactos con quienes se comunicaría durante una emergencia. Un contacto debe ser una persona que viva lejos y que no se vea afectada por la emergencia y sea el contacto designado para que todos le llamen.

Nombre de un pariente que no vive con usted:

Parentesco:

Dirección:

Ciudad:

Estado:

Código postal:

Teléfono de casa:

Teléfono celular:

Teléfono de trabajo:

Correo electrónico:

**LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS****EN CASO DE UNA EMERGENCIA (I.C.E. en inglés)**

Nombre de un pariente que no vive con usted:

Parentesco:

Dirección:

Ciudad:

Estado:

Código postal:

Teléfono de casa:

Teléfono celular:

Teléfono de trabajo:

Correo electrónico:

**LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS**

**EN CASO DE UNA EMERGENCIA (I.C.E en inglés)**

Nombre de un pariente que no vive con usted:

Parentesco:

Dirección:

Ciudad:

Estado:

Código postal:

Teléfono de casa:

Teléfono celular:

Teléfono de trabajo:

Correo electrónico:





# LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

## ALERGIAS Y MEDICAMENTOS

Escriba las reacciones alérgicas que tenga a medicamentos o a alimentos o a otras cosas.

Alergia:	Reacción:

## EQUIPO Y PROVEEDOR

Use esta sección para anotar la información relacionada con cualquier equipo médico duradero que use. Anote los números del modelo, proveedor y otra información importante relacionada con el equipo.

Equipo:	Núm. de modelo:	Información del proveedor:	Comentarios específicos:



## LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

### ¡LO QUE DEBE SABER!

Conozca los peligros que afectan a su comunidad (huracán, tormentas invernales, incendios, inundaciones) y el plan de la comunidad.

Notas:

Cada poblado/ciudad tiene un director de Control de emergencias. Averigüe quién es el suyo llamando al departamento de bomberos o al departamento de policía (USE números que no sean para emergencias) o ingrese en línea en

<http://www.mass.gov/eopss/agencies/mema/emd>

y busque a su director de Control de emergencias local por ciudad/poblado.

Anote su información de contacto.

Nombre:	Correo electrónico:	Núm. telefónico:

## LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

### ?¿CÓMO OBTENER LA INFORMACIÓN DE UN REFUGIO LOCAL?

→ Radio local

→ Televisión (estación local de noticias)

→ Aplicación Mass Alert para smartphone

→ Mass 211

→ Recursos locales

### REFUGIO ESTABLECIDO SIGNIFICA...

Conozca los peligros que afecta a su comunidad (huracán, tormentas invernales, incendios, inundaciones) y el plan de la comunidad.

→ Entre al refugio. Traiga a sus seres queridos, sus suministros de emergencia y, cuando sea posible, a sus mascotas.

→ Encuentre un lugar seguro en esta ubicación. El lugar exacto dependerá del tipo de emergencia.

→ Permanezca en esta ubicación hasta que los oficiales le digan que es seguro irse.

→ Una vez que usted y su familia estén instalados, informe a su contacto de emergencia lo que está sucediendo, y escuche detenidamente para obtener información nueva.

→ Llame o envíe un mensaje de texto a su contacto de emergencia. Informele dónde se encuentra, si falta alguno de sus familiares y cómo se encuentra usted.

→ Use su teléfono solo lo necesario. Mantenga a la mano su teléfono en caso de que necesite informar una emergencia que ponga en riesgo su vida. De otra forma, no use el teléfono, para que las líneas estén disponibles para los socorristas de emergencias.

→ Siga escuchando la radio, la televisión o el teléfono para estar actualizado. No salga de su refugio a menos que las autoridades le digan que es seguro hacerlo. Si le indican que evacúe, siga las instrucciones que le den.

## **LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS**

### **¿CUÁLES SON SU PLANES Y SUS RUTAS DE EVACUACIÓN?**

Desarrolle un plan de evacuación para su hogar, trabajo o cualquier otro lugar donde pase mucho tiempo.

Hogar:

Trabajo:

Otro:

## LISTA DE CONTROL PERSONAL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

### ?CUENTA CON UN GO-KIT?

Su Go-Kit debe tener los artículos esenciales y la información necesaria para prepararse para una emergencia.

→ Alimentos no perecederos para 3 días	→ Agua (1 galón por día)
→ Linterna y baterías	→ Radio
→ Botiquín de primeros auxilios	→ Tarjetas de identificación
→ Medicamentos	→ Suministros para su mascota
→ Manta/saco de dormir	→ Ropa
→ Artículos de higiene	→ Cargador de teléfono celular
<b>NO OLVIDE...</b>	
→ Practicar su plan y compartirlo con amigos, familiares y seres queridos.	
→ Mantenga sus documentos importantes en una bolsa impermeable al agua. (Actas de nacimiento, licencias, identificaciones, etc.)	
→ Cuento con un suministro de medicamentos de respaldo para 2 a 3 días.	
→ También planifique para sus mascotas	