



# MI PLAN DE EMERGENCIA

## CUADERNO DE TRABAJO



Registro de Emergencia para Personas con Necesidades Especiales en Rhode Island

El Centro de Preparación y Respuesta a Emergencias (CEPR por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud de Rhode Island y el Registro de Emergencias de Personas con Necesidades Especiales en Rhode Island (RISNER por sus siglas en inglés) creó este cuaderno de trabajo para ayudar a las personas a prepararse para emergencias. Este cuaderno de trabajo contiene guías, como qué hacer con los niños y las mascotas en caso de emergencia, y recursos, como listas de verificación, para ayudarle a comprender qué tan preparado está ahora y qué debe hacer para emergencias futuras. Si completa los pasos de este libro de trabajo ahora, estará más preparado para cuidarse durante una emergencia.

RISNER es un servicio que informa a los socorristas acerca de quiénes pueden necesitar ayuda durante una emergencia debido a sus necesidades de atención médica particulares. El Departamento de Salud de Rhode Island creó este registro como un servicio para los habitantes de Rhode Island que tienen enfermedades crónicas, discapacidades u otras necesidades de atención médica. Para obtener más información sobre RISNER, visite [health.ri.gov/emregistry](http://health.ri.gov/emregistry).

Para comenzar a planificar para una emergencia, siga estos pasos:

- 1.** Complete el cuaderno de trabajo llamado "Mi Plan de Emergencia"
- 2.** Construya un paquete de emergencia
- 3.** Cada año, revise su plan y paquete de emergencia con sus amigos y familiares
- 4.** Inscríbase en RISNER, si le corresponde a usted

Gracias por tomarse el tiempo para prepararse para emergencias.

Sinceramente,

  
Andrea Creach

Centro de Preparación y Respuesta ante Emergencias

RIDOH.RISNER@health.ri.gov

401-222-1638

# LO QUE HAY DENTRO

|   |    |
|---|----|
| <b>Introducción</b>                                     | 1  |
| <b>Cinco cosas que debe saber antes de un desastre</b>  | 2  |
| <b>Infórmese</b>  | 3  |
| <b>Haga un plan</b>                                     | 4  |
| Red de apoyo personal                                   | 5  |
| Reúnase con su red de apoyo                             | 5  |
| Planificación para personas con necesidades funcionales | 6  |
| Evaluación personal                                     | 8  |
| Los niños y las emergencias                             | 9  |
| Mascotas y animales de servicio                         | 10 |
| Evacuación  | 11 |
| Lugar de refugio  | 12 |
| <b>Haga un Paquete</b>                                  | 13 |
| Paquete para el hogar                                   | 13 |
| Paquete para las mascotas                               | 14 |
| Paquete para el auto                                    | 14 |
| Paquete de viaje  | 15 |
| Paquete para el trabajo                                 | 15 |
| <b>Mi plan de comunicaciones de emergencia</b>          | 16 |
| <b>Mi información médica</b>                            | 19 |
| <b>Recursos útiles</b>                                  | 27 |

# INTRODUCCIÓN

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. ¿Ha pensado en lo que haría en caso de una emergencia? Ya sea que esté atrapado en su automóvil al costado de la carretera durante un día frío de invierno o en su casa durante un corte de energía que durará días, una emergencia a pequeña escala puede convertirse rápidamente en un desastre a gran escala si no tiene un plan. Conocer los pasos que puede tomar para estar mejor preparado puede ayudar a reducir los riesgos que usted y su familia pueden enfrentar durante un desastre.

Hágase estas preguntas:

- ¿Tengo suficiente agua potable limpia si mi suministro de agua se corta durante una tormenta?
- ¿Tengo suficiente leche de fórmula para alimentar a mi bebé?
- ¿Tengo medicamentos y suministros médicos que duren al menos tres días?
- ¿Tengo un botiquín de primeros auxilios para tratar una lesión menor?
- ¿Tengo tarjetas de crédito, efectivo, tarjetas de seguro social, certificados de nacimiento, tarjetas de seguro e información médica importante para llevar si somos evacuados?
- ¿Tengo un plan sobre qué hacer si me separo de mis seres queridos?



Este cuaderno de trabajo Mi Plan de Emergencia es una herramienta que puede usar al comenzar su plan de preparación para emergencias. Estar preparado significa que tiene lo que necesita para cuidar de su hogar durante al menos tres días después de un desastre. Sin embargo, dado que la recuperación después de un desastre puede llevar más tiempo, es mejor estar preparado para cuidar su hogar y de todos los que lo habitan durante una semana. Al tomar medidas para prepararse ahora, es más probable que se mantenga seguro y saludable durante y después de una emergencia. A continuación, le indicamos cómo comenzar:

# 1

## INFÓRMESE

- Conozca los riesgos en su área. Averigüe qué podría ser peligroso para usted y su familia en el lugar donde vive.
- Durante la emergencia, preste atención a las actualizaciones de noticias y a las sesiones informativas de los medios de comunicación de los socorristas locales y estatales.

# 2

## HAGA UN PLAN

- Hable con su familia sobre a dónde irían, qué necesitarían y cómo se comunicarían durante una emergencia.

# 3

## HAGA UN PAQUETE DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

- Tenga suficientes suministros para que usted y su familia duren al menos tres días en casa.
- Prepare un “paquete para llevar” en caso de que usted y su familia necesiten ser evacuados.

# CINCO COSAS QUÉ HACER ANTES DE UN DESASTRE

Aquí hay una lista de información importante que debe conocer y los pasos a seguir antes de que ocurra un desastre:



1. Investigue dónde se encuentran las válvulas o los interruptores de cierre de los servicios públicos de su hogar (agua, gas, electricidad). Si no está seguro, pregúntele a su compañía de servicios públicos. Es posible que deba apagar los servicios públicos antes o durante una emergencia por razones de seguridad. Enseñe a todos en el hogar y mantenga las instrucciones cerca.



2. Considere comprar un seguro para propietarios o inquilinos que incluya cobertura de seguro contra inundaciones. El seguro para propietarios e inquilinos generalmente no cubre los daños por inundaciones.



3. Obtenga capacitación sobre seguridad vital en RCP, Desfibriladores Externos Automáticos (AED, por sus siglas en inglés), uso de extintores de incendios y habilidades básicas de primeros auxilios.



4. Aprenda y practique las rutas de evacuación con las personas de su hogar.



5. Complete esta guía para ayudarle a hacer un plan de emergencia para su hogar y su familia.

*¿Sabía que puede recibir alertas de emergencia dirigidas a la ubicación de su hogar, trabajo o escuela? Regístrese en el Sistema de Alerta de Emergencia (CodeRED) de Rhode Island para recibir notificaciones de emergencia a su teléfono residencial, celular, mensaje de texto o correo electrónico. Más información en [riema.ri.gov](http://riema.ri.gov).*



# INFÓRMESE

Una parte importante de la preparación es educarse a sí mismo y a su familia antes de que ocurra una emergencia. Conozca los riesgos y aprenda qué hacer para protegerse durante y después de una emergencia. Algunos pasos a seguir son:

- Averigüe si hay lugares en su comunidad que podrían ser peligrosos en caso de emergencia, como:
  - o Un lugar donde se usan o almacenan productos químicos peligrosos
  - o Una central o planta nuclear
  - o Un área cerca de un río, estanque u océano que podría inundarse



- Conozca las condiciones climáticas (huracanes, tormenta de nieve, lluvias intensas, vientos fuertes, calor y frío extremo) que pudieran provocar:
  - o Inundaciones
  - o Cortes de energía
  - o Acceso limitado a carreteras y transporte



- Pregunte sobre los planes de emergencia de la comunidad donde vive (apartamento, condominio, vivienda grupal, vivienda asistida), su trabajo, guardería, escuela u otro lugar donde usted y su familia pasen mucho tiempo.



- Infórmese sobre los planes de respuesta a emergencias de su comunidad. Su agencia local para el manejo de emergencias, el departamento de bomberos o el ayuntamiento de la ciudad tendrán información sobre:
  - o Refugios de emergencia designados
  - o Rutas de evacuación
  - o Sistemas de alerta de emergencia



- Durante la emergencia, escuche los anuncios y actualizaciones de radio y/o televisión y siga los consejos y las instrucciones de los oficiales locales o estatales. Mantenerse informado durante e inmediatamente después de la emergencia es clave.



# HAGA UN PLAN

La mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos de un desastre es elaborar y practicar un plan de emergencia para que todos sepan qué hacer en caso de emergencia. Usted es la mejor persona para planificar su propia seguridad porque conoce sus habilidades y necesidades. No espere hasta una emergencia para hacer un plan. El mejor momento para hacer un plan de emergencia es antes de una emergencia, que es cuando puede pensar con claridad. Para hacer un plan de emergencia, deberá hablar con los miembros de su familia, hogar y su red de apoyo personal sobre cómo prepararse para los tipos de emergencia que pueden ocurrir donde usted vive.

## CONSIDERE INCLUIR:

- **Información de contacto importante**  
(Por ejemplo, números de teléfono de amigos, profesionales del cuidado, médicos)
- **Planes de acción**  
(Por ejemplo, rutas de evacuación, lugares de reunión, plan de comunicación)
- **Evaluación personal**  
(Por ejemplo, instrucciones especiales para equipos médicos, información médica familiar, copias de documentos financieros y legales e información sobre mascotas o animales de servicio)



**Comunicación con los socorristas:** *Si usted está experimentando una emergencia médica y los Servicios Médicos de Emergencia (EMS) llegan a su casa, es crucial que ellos sepan cómo ayudarlo. Esté preparado para proporcionar a los socorristas instrucciones claras sobre sus necesidades, tales como si usted utiliza cualquier equipo médico, toma ciertos medicamentos o utiliza animales de servicio. Considere tener a la mano los nombres y números de los contactos de emergencia. Si tiene necesidades de atención médica particulares, como usar una silla de ruedas o tiene una discapacidad visual, considere inscribirse en el Registro de Emergencias para Necesidades Especiales de Rhode Island. Este Registro ayuda a los socorristas de su comunidad a prepararse mejor y responder a sus necesidades durante una emergencia. Puede obtener más información sobre el Registro en [health.ri.gov/emregistry](http://health.ri.gov/emregistry).*



## Red de Apoyo Personal

Durante los primeros minutos u horas de una emergencia, su seguridad puede depender de la ayuda de otros. El crear una red de apoyo personal se parece mucho a la idea de vecinos que ayudan a vecinos. Cuando usted tiene una red de apoyo personal, sabe de quién puede depender y quién depende de usted.

Una red de apoyo personal puede incluir amigos, compañeros de cuarto, familiares, compañeros de trabajo y vecinos que se comunicarán con usted en caso de emergencia para asegurarse de que esté bien y ayudarlo si es necesario.

Los miembros de su red de apoyo personal deben estar familiarizados con su rutina diaria y con cualquier consideración o necesidad especial que pueda tener. No dependa solo de una persona, ya que es posible que no siempre esté disponible. Tómese un tiempo para pensar en dos o tres personas que estarían en su red. Haga una lista de los miembros de su red de apoyo personal, incluidos sus nombres e información de contacto.

*Ponga un contacto de emergencia en su teléfono celular para que pueda obtener ayuda fácilmente si la necesita. Al agregar un contacto de emergencia a la pantalla de bloqueo de su teléfono celular, los socorristas pueden obtener la información que necesitan para identificarlo, brindarle la atención médica adecuada y saber a quién llamar primero si tiene un accidente u otra emergencia.*



## Reúnase con su red de apoyo

Invite a los miembros de su red a reunirse con usted para discutir las necesidades de cada uno y como pueden ayudarse mutuamente.

- Muéstrela a su red de apoyo dónde guarda su cuaderno de trabajo Mi Plan de Emergencia, copias de documentos importantes, suministros de emergencia y copias de las llaves para ingresar a su hogar, oficina o automóvil en caso de una emergencia.
- Explique cómo operar y mover cualquier dispositivo de asistencia o equipo médico. Adjunte las instrucciones de funcionamiento al equipo, si es posible.
- Acuerde y practique métodos para ponerse en contacto en caso de emergencia. Las señales pueden incluir silbidos, golpes o señales visuales como encender la luz de una linterna. No cuente con que los teléfonos funcionarán.
- Cree un sistema para que los demás sepan cuándo saldrá de la ciudad y cuándo regresará.
- Explique las reacciones que pueda tener y las emociones relacionadas con desastres y eventos traumáticos (por ejemplo, confusión, dificultades de memoria, enojo, miedo, pánico y ansiedad). Dígalas cómo se las arregla bajo estrés.
- Si tiene mascotas o animales de servicio, asegúrese de que estén familiarizados con los miembros de su red de apoyo. En caso de emergencia, su red de apoyo personal puede necesitar cuidar de sus mascotas.



# Planificación para Personas con Necesidades Funcionales y de Acceso

Las personas pueden tener necesidades únicas antes, durante y después de una emergencia en áreas funcionales, que incluyen, entre otras:

- **Comunicación** – Es posible que las personas no puedan escuchar anuncios, ver letreros, comprender mensajes o comunicar verbalmente sus necesidades.
- **Médicas** – Algunas personas pueden necesitar ayuda con las actividades de la vida diaria (comer, vestirse, bañarse, ir al baño) o para controlar afecciones de salud (análisis de azúcar en la sangre, tomar medicamentos, uso de diálisis, oxígeno o equipos para mantener la vida).
- **Independencia** – Las personas pueden necesitar herramientas o equipos para vivir de forma independiente, como ayudas para la movilidad (sillas de ruedas, andadores, bastones), ayudas para la comunicación (libros o tableros de comunicación, dispositivos de voz, audífonos, aplicaciones de comunicación en dispositivos móviles), equipos médicos (catéteres, jeringas, tubos para la alimentación) y animales de servicio.
- **Supervisión** – Las personas pueden necesitar apoyo para hacer frente a un nuevo entorno (refugio de emergencia) o en una nueva situación (evacuación). Es posible que los niños y las personas con necesidades de salud conductual no puedan identificarse o saber qué acciones tomar para mantenerse seguros.
- **Transporte** – Las personas que utilizan ayudas para la movilidad o que no tienen acceso a un automóvil o transporte público pueden necesitar ayuda para ser evacuadas.

Es posible que los servicios de los que depende diariamente no estén disponibles durante una emergencia. Es importante que las personas que tienen necesidades especiales de atención médica consideren lo siguiente al hacer un plan de emergencia:

## Las personas que usan sillas de ruedas pueden querer:

- Comprar un kit de parches y cámaras de aire adicionales para las llantas o gomas de las sillas de ruedas.
- Comprar guantes gruesos para usar mientras maneja la silla sobre escombros.
- Consultar con los proveedores de sillas de ruedas motorizadas para saber si la batería se puede cargar mediante cables de puente o usar un convertidor de potencia que permita cargarla desde el interior de un auto.
- Tenga una silla de ruedas manual de respaldo (no requiere un cargador).



## Las personas ciegas o con poca visión pueden querer:

- Tener una lupa, un par de anteojos adicionales, un bastón blanco adicional y un reloj parlante o Braille en los paquetes de emergencia.
- Marcar o rotular los “paquetes para llevar” y los servicios públicos con cinta fluorescente, letra grande o Braille.



**Las personas sordas o con problemas de audición pueden querer:**

- Tener libretas, lápices y un tablero de comunicación de emergencia con imágenes en los paquetes de emergencia.
- Tener una linterna, un silbato y un dispositivo para hacer ruido junto a la cama y en los “paquetes para llevar.”
- Tener consigo una tarjeta que indique que es sordo. La cual también debe informar si usa o no el Lenguaje de Señas Americano (ASL), tiene un animal de servicio o necesita un intérprete o un traductor.



**Las personas que tienen necesidades de comunicación o relacionada con el habla pueden querer:**

- Considerar la posibilidad de comprar un adaptador que permita la carga desde un automóvil si usa un dispositivo electrónico para comunicarse.
- Tener libretas, lápices y un tablero de comunicación de emergencia con imágenes en los paquetes de emergencia.
- Tener listos los dispositivos de comunicación alternos.



**Las personas que tienen una discapacidad cognitiva pueden querer:**

- Guardar copias impresas de las instrucciones que pueda necesitar.
- Tener libretas de notas y lápices en los paquetes de emergencia para ayudarle a recordar las instrucciones.



**Consejo:** Las alarmas que utilizan vibración o luces estroboscópicas pueden ser útiles para personas ciegas, con discapacidad visual, sordas o con problemas de audición.



**Consejo:** Si usted es proveedor de cuidados de un adulto mayor o de alguien con necesidades particulares de salud, lea la Guía de preparación para desastres para cuidadores de FEMA:

[https://www.ready.gov/sites/default/files/2024-02/ready-gov\\_caregivers-preparedness-guide.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2024-02/ready-gov_caregivers-preparedness-guide.pdf)



## Evaluación Personal

Piense acerca de sus necesidades diarias. ¿Cómo podrían cambiar las cosas en una emergencia? ¿Qué puede hacer por usted mismo y con qué necesitará ayuda? Utilice las siguientes preguntas para saber qué ayuda podría necesitar.

| PREGUNTA  | SÍ                       | NO                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ¿Podrá desconectar los servicios públicos, como el gas, la agua, la electricidad?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Puede usar un extintor de incendios?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Podrá cargar con usted su "paquete para llevar" de emergencia o sus dispositivos médicos/de asistencia críticos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Podrá mover objetos que bloquean su ruta de evacuación?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Puede evacuar rápidamente sin ayuda?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Sería capaz de oír o ver advertencias o anuncios?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Podría mantener cualquier sistema de soporte vital (tanque/ concentrador de oxígeno, respirador/ventilador, marcapasos, tubo de alimentación, colostomía/ileostomía, succión, diálisis) que use baterías o un generador? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tendrá acceso a transporte si necesita evacuar su hogar?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Necesitará estar acompañado por un cuidador o un animal de servicio durante una evacuación?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Necesitará ayuda con las actividades diarias (alimentarse, bañarse, vestirse, ir al baño) durante una emergencia?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Los Niños y Las Emergencias

Los niños y los adolescentes deben ser parte del proceso de planificación de emergencias. Hable en familia acerca de su plan de emergencia. Practique lo que haría durante una emergencia, como preparar un “paquete para llevar” o llamar a los contactos de emergencia.

Los niños suelen ser los más afectados por las emergencias. Pueden sentirse confundidos y asustados durante y después de una emergencia. Después de una emergencia, los padres deben prestar atención a los cambios en el comportamiento del niño. Incluso si un niño no se vio afectado directamente por el evento, es importante reconocer y estar al tanto de algunas de las respuestas que los niños pueden experimentar después de las emergencias. Aquí hay algunos consejos para ayudar a los niños a lidiar con las emergencias:

- **Mantenga la calma** – Si demuestra que se siente tranquilo y en control, su hijo puede sentirse más seguro y ser más capaz de sobrellevar la situación.
- **Fomente las conversaciones** – Hable con su hijo sobre lo que está sucediendo de una manera que pueda comprender. Pregúntele sobre sus sentimientos y valide sus preocupaciones.
- **Responda a sus preguntas** – Sea honesto. Proporcione la cantidad de información que crea que su hijo necesite y aclare los malentendidos sobre los riesgos y los peligros.
- **Apague la televisión** – Las noticias sobre emergencias puede crear confusión y ansiedad. Las imágenes repetitivas de las emergencias pueden hacer que los niños creen que el evento está sucediendo de nuevo. Si sus hijos ven televisión o se conectan a Internet, esté disponible para hablar con ellos y responder preguntas.
- **Actúe** – Ya sea como voluntario en la comunidad u organizando una colecta de alimentos, ayudar puede hacerle sentir mejor.
- **Reconstruya las rutinas** – Vuelva a sus rutinas normales, lo antes posible, como la escuela y las actividades después de clases, la hora de la cena y la hora de acostarse. La estructura de las rutinas diarias proporciona a los niños una sensación de estabilidad y comodidad.

*Después de una emergencia, es normal sentirse triste, enojado o culpable. Hacer frente a las emergencias puede ser difícil, especialmente para los niños, las personas mayores y las personas con necesidades de acceso y funcionales. Si alguien tiene problemas con sus sentimientos, busque ayuda y hable con un consejero.*

*También puede visitar [BHlink.org](http://BHlink.org) o llamar a “Kids’ Link RI” al 1-855-543-5465. Para más información, visite [www.ready.gov/coping-with-disaster](http://www.ready.gov/coping-with-disaster)*



## Mascotas y Animales de Servicio

Tenga un plan para garantizar la seguridad y el bienestar de las mascotas, los animales de servicio o el ganado de su hogar durante y después de una emergencia.

Prepárese para llevar a sus mascotas con usted en una evacuación. Si no es seguro para usted quedarse, tampoco es seguro para ellos. Aquí hay algunos consejos a considerar:

- Investigue qué hoteles a lo largo de su ruta de evacuación lo aceptarán a usted y a sus mascotas en caso de emergencia. Si necesita evacuar, llame con anticipación para hacer reservaciones. Pregunte si pueden hacer una excepción a sus políticas de no mascotas.
- La mayoría de los refugios de la Cruz Roja Americana no pueden aceptar mascotas debido a problemas de salud y seguridad. Los animales de servicio que ayudan a las personas con discapacidades están permitidos en los refugios de la Cruz Roja.
- Todos los perros y gatos deben usar collares con una identificación actualizada y bien sujeta.
- Considere la posibilidad de que su veterinario le ponga a su mascota o animal de servicio un “microchip” (la colocación de un pequeño dispositivo debajo de la piel que almacena información). Si su mascota se pierde, el microchip se puede escanear en busca de información para identificar al animal.
- Asegúrese de que las vacunas de su mascota estén al día. Los refugios para mascotas, si están disponibles, requieren evidencias de las vacunas que tiene la mascota para reducir la propagación de enfermedades.

*Para ayuda en la planificación para el ganado, los caballos, las aves, los reptiles u otros animales pequeños, visite (Sociedad Humanitaria de los Estados Unidos) [www.humanesociety.org](http://www.humanesociety.org) o [ready.gov/pets](http://ready.gov/pets).  
Para aprender acerca de primeros auxilios para mascotas, visite [www.redcross.org/take-a-class/first-aid/cat-dog-first-aid](http://www.redcross.org/take-a-class/first-aid/cat-dog-first-aid).*



## Evacuación

Lo ideal es quedarse en casa durante una emergencia, pero solo si es seguro hacerlo. Usted debe evacuar, o irse de su casa, si ya no es seguro quedarse en ella o si los oficiales de emergencia le indican que debe irse. Irse o viajar a medida que se acerca una tormenta, al mismo tiempo que más personas intentan hacerlo, puede ser más difícil. Si no evacúa o no puede evacuar, las condiciones pueden volverse inseguras para que los socorristas le ayuden.

Los refugios de emergencia solo pueden tener energía y brindar refugio desde el exterior. No puede confiarse en que un refugio de emergencia tenga camas, alimentos, agua, medicamentos, jabón, toallas o áreas para bañarse. Asegúrese de tener consigo un “paquete para llevar” de emergencia, que incluya suministros de higiene personal, medicamentos y equipo médico. Los centros de enfriamiento o calentamiento pueden proporcionarle un espacio que tenga temperaturas seguras durante el calor o el frío extremo.

*La reunificación es el proceso de reunirse con su familia o red de apoyo personal después de una emergencia. Esta suele ser la parte más difícil después de una emergencia. Para facilitar el proceso, recuerde:*

- *Hágale saber a las personas si está a salvo. Comience con su red de apoyo personal. Las redes sociales, como Facebook, tienen funciones que permiten marcarse a uno mismo como seguro e incluir su ubicación general.*
- *Tenga un teléfono celular y un teléfono fijo disponibles para comunicarse. A veces, los mensajes de texto salen aun cuando las llamadas no lo hacen. Debe limitar las llamadas que no sean de emergencia. Trate de hacer llamadas cortas para ayudar a que las redes telefónicas funcionen.*
- *En muchas emergencias, será más fácil hacer una llamada telefónica fuera del estado que una llamada dentro del estado. Si es posible, establezca un contacto fuera del estado al que usted y su red de apoyo personal sepan llamar. Cualquier persona que quiera comunicarse o informar su condición puede hacerlo a través del contacto de fuera del estado.*



*Para informarle a sus seres queridos que está bien o para encontrar a alguien después de un desastre, visite [redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/contactar-y-ubicar-a-los-seres-queridos](https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/contactar-y-ubicar-a-los-seres-queridos).*

## Sitio de Refugio

Hay varios tipos de emergencias que pueden requerir que las personas se refugien. Este tipo de refugio significa llegar a una habitación pequeña e interior, sin ventanas o con pocas ventanas, y permanecer allí hasta que la situación sea segura. Si las autoridades locales emiten una orden de refugiarse suele ser por unas pocas horas, no por días o semanas.

### En casa:

- Cierre y trabe con llave todas las ventanas y puertas exteriores.
- Reúna suministros esenciales para desastres, como alimentos no perecederos, agua embotellada, radios de baterías, suministros de primeros auxilios, linternas, baterías, cinta adhesiva, láminas de plástico y bolsas de basura de plástico.
- Si le dicen que hay peligro de explosión, cierre las persianas o cortinas de las ventanas.
- Apague todos los ventiladores, la calefacción y los sistemas de aire acondicionado.
- Cierre la compuerta de la chimenea.
- Vaya a una habitación interior sin ventanas que esté por encima del nivel del suelo. Los productos químicos pueden filtrarse en el sótano, incluso si las ventanas están cerradas.
- Use cinta adhesiva y láminas de plástico pesadas para sellar todas las grietas alrededor de la puerta y cualquier ventilación en la habitación.
- Lleve a sus mascotas con usted y asegúrese de llevar alimentos y agua adicionales para ellos.
- Si es posible, lleve consigo un teléfono fijo. Los equipos de telefonía celular pueden verse saturados o dañados durante una emergencia.
- Avise a su red de apoyo personal y tenga el teléfono disponible si necesita informar una situación que ponga en peligro su vida.
- Escuche la radio o la televisión hasta que digan que todo es seguro o que debe evacuar.

Los oficiales locales son la mejor fuente de información durante una emergencia. Siga sus instrucciones sobre refugio, alimentos, agua y métodos de limpieza durante y después de la emergencia.



# HAGA UN PAQUETE

Cuando arme su paquete, es importante pensar en las cosas que usa todos los días. Un paquete de emergencia debe tener suministros suficientes para al menos tres días. Debe poder acceder a su paquete fácilmente y usarlo de inmediato en caso de emergencia. El paquete se puede guardar en un lugar fresco y oscuro, como un sótano, un garaje o un contenedor de almacenamiento que quepa debajo de la cama. Hay cinco tipos diferentes de paquete de suministros para emergencias: un paquete para el hogar, un paquete para las mascotas, un paquete para el automóvil, un paquete para el trabajo y un “paquete para llevar” para cuando tenga que salir de su hogar. Es mejor tener sus suministros almacenados en casa con anticipación. En los días previos a una tormenta, es posible que no pueda comprar las cosas que necesita.

**Consejo:** *Invierta las baterías cuando no las esté usando para evitar que se quemen accidentalmente. Asegúrese de reemplazar esas baterías cada año.*



No es necesario que consiga todos sus suministros de emergencia a la vez. Puede ir armando sus paquetes con tiempo. Compre algunos artículos a la semana o al mes y márkuelos en su lista cuando ya los tenga. Recuerde cambiar y reemplazar los suministros perecederos (como alimentos y agua) cada seis meses. Aquí están los elementos básicos para comenzar:

## Paquete para el hogar:

- Agua: Un galón por persona por día para beber y para aseo personal
- Alimentos: Al menos un suministro de alimentos no perecederos para tres días
- Radio de baterías y baterías adicionales
- Linterna y baterías adicionales
- Botiquín de primeros auxilios
- Cubrebocas o mascarillas con filtro o camiseta de algodón, para ayudar a filtrar el aire
- Toallitas húmedas para higiene o aseo personal
- Silbato para pedir ayuda
- Llave inglesa o alicates para apagar los servicios públicos
- Abrelatas manual para alimentos (si el paquete contiene alimentos enlatados)
- Láminas de plástico y cinta adhesiva
- Bolsas de basura y atadores de plástico para la higiene personal
- Suministros para necesidades familiares únicas, como medicamentos que deben tomarse diariamente

## Niños y bebés:

- Bolsa de pañales con al menos un paquete de pañales, al menos dos paquetes de toallitas húmedas para bebés, talco para bebés, crema para anti-pañalitis o para irritación de la piel, gel de baño y lociones para bebés, bolsas de plástico resellables para pañales y ropa sucios
- Fórmula para bebés
- Canguro o portabebés
- Libros, juegos o rompecabezas
- Papel con lápices, marcadores o crayones
- Un peluche o manta favoritos
- Termos (para mantener la leche de fórmula fresca o caliente por más tiempo)
- Biberones o botellas para bebés y tetinas o tazas para sorber tazas para sorber
- Chupones o entretenedores
- Tabletas o gel para encías
- Analgésico con acetaminofén para bebés
- Pera de goma
- Termómetro
- Ropa y mantas adicionales



### Mujeres embarazadas:

- Alimentos nutritivos, como barras de proteínas, nueces, frutas secas y granola
  - Ropa de maternidad y de bebé para vestir en capas
  - Vitaminas prenatales u otros medicamentos
  - Mantas/toallas limpias
  - Suministros de emergencia para el parto; tijeras quirúrgicas, pera de succión para bebés, guantes médicos, dos cordones blancos limpios (para atar el cordón umbilical), sábanas y toallas femeninas sanitarias
- 

### Suministros y equipos especiales para el cuidado de la salud:

- Medicamentos/suministros para afecciones crónicas como trastornos sanguíneos, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes, alergias o asma
  - Glucómetro (para analizar el azúcar en la sangre) con sus suministros como lancetas, tiras reactivas y toallitas con alcohol
  - Inhaladores para el asma
  - Tanques y suministros de oxígeno etiquetados con su caudal
  - Suministros para higiene
  - Dentaduras postizas con sus contenedores
  - Recipientes para lentes de contacto con solución
  - Otro \_\_\_\_\_
- 

### Paquete para mascotas:

- Correas, arneses y/o transportadoras resistentes
  - Alimentos, agua potable (los perros grandes y el ganado necesitan un galón por día), tazones
  - Arena para gatos/bandeja, tapetes absorbentes para perros
  - Registros de vacunación e información de contacto del veterinario
  - Registros de vacunación e información de contacto del veterinario
  - Fotos actuales de usted con su mascota
  - Etiquetas de identificación
  - Camas y juguetes para mascotas
- 

### Paquete para el auto:

- Radio de baterías y baterías adicionales
- Cargador del celular para el auto
- Linterna de plástico y baterías adicionales
- Alimentos no perecederos con alto contenido energético (barras de granola, pasas, mantequilla de maní, etc.)
- Contenedor de gasolina
- Bolsa de arena o arena para gatos (para la tracción de los neumáticos)
- Mapa
- Mantas o sacos para dormir
- Cables de puente
- Extintor (5 libras, tipo A-B-C)
- Agua purificada
- Cuchillo
- Bengalas y reflectores
- Paquete de reparación de neumáticos, bomba de aire, paquete básico de herramientas
- Botiquín de primeros auxilios con medicamentos esenciales
- Pala y raspador de hielo

---

## Paquete para llevar:

- Medicamentos
- Equipo médico duradero
- Anteojos/lentes de contacto
- Identificación
- Artículos de baño
- Ropa adicional para cada miembro del hogar
- Alimentos, pañales y suministros para bebés
- Almohada, sábana, manta para cada persona
- Teléfono celular con cargador
- Juegos, libros, reproductores de música con auriculares
- Linterna y baterías adicionales
- Radio de baterías y baterías adicionales
- Dinero en efectivo
- Cuaderno de trabajo Mi Plan de Emergencia completado y otros documentos importantes
- Para los niños, asegúrese de traer cualquier material que forme parte de su rutina diaria (películas, juegos favoritos, etc.)
- Alimentos que cumplan con sus restricciones dietéticas
- Es probable que los refugios proporcionen alimentos, pero es posible que no puedan adaptarse a sus restricciones dietéticas

---

## Paquete para el trabajo:

- Suministros de primeros auxilios
- Linternas o barras de luz
- Crear planes de emergencia
- Mapas de edificios que muestren áreas de evacuación y refugio
- Letreros con las palabras "I Need Help (Necesito Ayuda)" y "I Evacuated (Evacuados)"



# MI PLAN DE COMUNICACIONES DE EMERGENCIA

---

**Complete la información de cada persona de su hogar. Guarde una copia en su paquete de emergencia.**

**Entregue copias a cada persona en su hogar y su red de apoyo personal.**

---



Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

---

## Mis Contactos de Emergencia

---

### Persona de contacto o familiar más cercano

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de oficina/casa/celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

### Contacto fuera del estado

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de oficina/casa/celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

---

## Mi Red de Apoyo Personal

---

**1.** Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de oficina/casa/celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

**2.** Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de oficina/casa/celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

**3.** Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de oficina/casa/celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

---

**Escriba dónde se reunirán todos si se separan durante una emergencia.**

---

Lugar de encuentro cerca de casa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de encuentro lejos de casa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de encuentro fuera de la ciudad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

---

**Anote la información de los lugares donde cada miembro del hogar pasa la mayor parte del tiempo, como el trabajo, la escuela o la guardería.**

---

**1. Nombre:** \_\_\_\_\_  
Ubicación/Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de evacuación: \_\_\_\_\_

**2. Nombre:** \_\_\_\_\_  
Ubicación/Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de evacuación: \_\_\_\_\_

**3. Nombre:** \_\_\_\_\_  
Ubicación/Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de evacuación: \_\_\_\_\_

**4. Nombre:** \_\_\_\_\_  
Ubicación/Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de evacuación: \_\_\_\_\_

**5. Nombre:** \_\_\_\_\_  
Ubicación/Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de evacuación: \_\_\_\_\_

# MI INFORMACIÓN MÉDICA

---

**Complete una lista de información médica por separado para cada miembro de su hogar. Revísela y actualícela al menos cada seis meses o a medida que ocurran cambios.**

---

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Hospital preferido: \_\_\_\_\_

Compañía de seguros de salud: \_\_\_\_\_ Número de póliza: \_\_\_\_\_

Nombre del titular de la póliza: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Alergias conocidas: \_\_\_\_\_

Médico de atención primaria: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Número 24 horas: \_\_\_\_\_

Página de internet del portal del paciente: \_\_\_\_\_

## Proveedores de Atención Médica

**1.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**2.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**3.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

---

**Escriba sus medicamentos. Debe tener suficiente medicina para al menos tres días en caso de una emergencia. Si recibe sus medicamentos recetados por correo, vuelva a ordenarlos tan pronto como pueda.**

**Considere pedir un suministro de medicamentos para 90 días para asegurarse de tener todos los que necesite.**

---

| <b>MEDICAMENTO</b> | <b>DOSIS</b><br>(por ejemplo, mg por pastilla) | <b>APARIENCIA</b> | <b>CANTIDAD</b><br>(pastillas por día) | <b>HORARIO</b> |
|--------------------|--|-------------------|--|----------------|
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |

Limitaciones físicas: \_\_\_\_\_

Dificultades de comunicación (barreras lingüísticas, necesidad de un dispositivo de asistencia): \_\_\_\_\_

---

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Hospital preferido: \_\_\_\_\_

Compañía de seguros de salud: \_\_\_\_\_ Número de póliza: \_\_\_\_\_

Nombre del titular de la póliza: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Alergias conocidas: \_\_\_\_\_

Médico de atención primaria: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Número 24 horas: \_\_\_\_\_

Página de internet del portal del paciente: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Proveedores de Atención Médica**

**1.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**2.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**3.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_



---

**Escriba sus medicamentos. Debe tener suficiente medicina para al menos tres días en caso de una emergencia. Si recibe sus medicamentos recetados por correo, vuelva a ordenarlos tan pronto como pueda.**

**Considere pedir un suministro de medicamentos para 90 días para asegurarse de tener todos los que necesite.**

---

| <b>MEDICAMENTO</b> | <b>DOSIS</b><br>(por ejemplo, mg por pastilla) | <b>APARIENCIA</b> | <b>CANTIDAD</b><br>(pastillas por día) | <b>HORARIO</b> |
|--------------------|--|-------------------|--|----------------|
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |

Limitaciones físicas: \_\_\_\_\_

Dificultades de comunicación (barreras lingüísticas, necesidad de un dispositivo de asistencia): \_\_\_\_\_

---

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Hospital preferido: \_\_\_\_\_

Compañía de seguros de salud: \_\_\_\_\_ Número de póliza: \_\_\_\_\_

Nombre del titular de la póliza: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Alergias conocidas: \_\_\_\_\_

Médico de atención primaria: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Número 24 horas: \_\_\_\_\_

Página de internet del portal del paciente: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Proveedores de Atención Médica**

**1.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**2.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**3.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

---

Escriba sus medicamentos. Debe tener suficiente medicina para al menos tres días en caso de una emergencia. Si recibe sus medicamentos recetados por correo, vuelva a ordenarlos tan pronto como pueda.

Considere pedir un suministro de medicamentos para 90 días para asegurarse de tener todos los que necesite.

---

| MEDICAMENTO | DOSIS<br>(por ejemplo, mg<br>por pastilla) | APARIENCIA | CANTIDAD<br>(pastillas por día) | HORARIO |
|-------------|--|------------|---------------------------------|---------|
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |
|             |  |            |                                 |         |

Limitaciones físicas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dificultades de comunicación (barreras lingüísticas, necesidad de un dispositivo de asistencia): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Hospital preferido: \_\_\_\_\_

Compañía de seguros de salud: \_\_\_\_\_ Número de póliza: \_\_\_\_\_

Nombre del titular de la póliza: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Alergias conocidas: \_\_\_\_\_

Médico de atención primaria: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Número 24 horas: \_\_\_\_\_

Página de internet del portal del paciente: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Proveedores de Atención Médica**

**1.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**2.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**3.** Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

---

**Escriba sus medicamentos. Debe tener suficiente medicina para al menos tres días en caso de una emergencia. Si recibe sus medicamentos recetados por correo, vuelva a ordenarlos tan pronto como pueda.**

**Considere pedir un suministro de medicamentos para 90 días para asegurarse de tener todos los que necesite.**

---

| <b>MEDICAMENTO</b> | <b>DOSIS</b><br>(por ejemplo, mg por pastilla) | <b>APARIENCIA</b> | <b>CANTIDAD</b><br>(pastillas por día) | <b>HORARIO</b> |
|--------------------|--|-------------------|--|----------------|
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |
|                    |  |                   |  |                |

Limitaciones físicas: \_\_\_\_\_

Dificultades de comunicación (barreras lingüísticas, necesidad de un dispositivo de asistencia): \_\_\_\_\_

# NÚMEROS DE TELÉFONO Y PÁGINAS DE INTERNET IMPORTANTES

---

## EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 9-1-1

---

- Línea de Información de United Way.....[www.211ri.org](http://www.211ri.org) o llame al 211
- Registro de Emergencias para Personas con Necesidades Especiales de Rhode Island .....[www.health.ri.gov/emregistry](http://www.health.ri.gov/emregistry)
- Departamento de Salud de Rhode Island .....401-222-5960  
<http://health.ri.gov/>  
[Twitter.com/RIHealth](https://twitter.com/RIHealth)  
[Facebook.com/HealthRI](https://facebook.com/HealthRI)
- Agencia de Manejo de Emergencias de Rhode Island .....401-946-9996  
<http://www.riema.ri.gov/>  
[Twitter.com/RhodeIslandEMA](https://twitter.com/RhodeIslandEMA)  
[Facebook.com/RhodeIslandEMA](https://facebook.com/RhodeIslandEMA)
- Cruz Roja Americana .....877-RED-CROSS  
(877-733-2767)  
[www.redcross.org/cruz-roja.html](http://www.redcross.org/cruz-roja.html)
- Centro de Control de Intoxicaciones .....800-222-1222
- Rhode Island Energy: Para una emergencia de gas .....800-640-1595, o llame al 911
- Rhode Island Energy: Para un corte de energía .....855-743-1102
- Reportar actividad terrorista sospechosa .....401-444-1117
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades .....[www.emergency.cdc.gov/es/index.asp](http://www.emergency.cdc.gov/es/index.asp)
- Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)  
Información de Preparación ante Emergencias .....[www.listo.gov](http://www.listo.gov)
- Seguridad y Seguro contra Inundaciones .....[www.floodsmart.gov/es/inicio](http://www.floodsmart.gov/es/inicio)
- Servicio Meteorológico Nacional .....[www.noaa.gov](http://www.noaa.gov)
- Agencia Local para el Manejo de Emergencias (EMA)  
.....<http://www.riema.ri.gov/resources/emergencymanager/response/local.php>
- Atención de Urgencia .....\_\_\_\_\_
- Farmacia .....\_\_\_\_\_
- Empresa de Equipos Médicos .....\_\_\_\_\_

# ¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

## Involúcrese en su comunidad

Hay muchos programas y grupos de voluntarios a los que puede unirse para ayudar a su comunidad antes, durante y después de una emergencia. Aquí hay más información:

- **Programas del Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT)** – El Programa CERT educa a ciudadanos voluntarios para que se preparen para emergencias y peligros que pueden afectar a su comunidad. Diseñada como una iniciativa ciudadana, los voluntarios del CERT reciben capacitación en habilidades básicas de respuesta a emergencias, organización de equipos y operaciones médicas en casos de emergencia. Para obtener más información o para ver si hay un equipo de CERT en su comunidad, visite: <http://www.riema.ri.gov/CERT/index.php>
- **Equipo de Asistencia Médica en Casos de Desastre/Cuerpo de Reserva Médica de Rhode Island (RIDMAT/MRC)** – RIDMAT/MRC es una organización sin fines de lucro dedicada a reclutar, capacitar, movilizar, administrar y equipar un cuerpo de respuesta voluntaria para mejorar las capacidades estatales y locales. Los voluntarios de RIDMAT/MRC ayudan a prepararse y responder a las necesidades de salud pública y respuesta a emergencias de las comunidades de Rhode Island. Los voluntarios de RIDMAT/MRC con experiencia clínica y no clínica están invitados a participar en una variedad de actividades, incluidos eventos planificados y activaciones en el mundo real. Para obtener más información o para convertirse en voluntario registrado, visite: <https://www.riresponds.org/about>
- **Cruz Roja Americana** – Los voluntarios y el personal de la Cruz Roja Americana prestan servicios vitales durante las emergencias, como brindar ayuda y apoyo a las personas en crisis. Desde pequeños incendios en casas hasta desastres naturales en varios estados, la Cruz Roja Americana va a donde sea que se necesite, para que las personas puedan tener agua limpia, refugio seguro y comidas calientes cuando más las necesitan. Para saber cómo puede ayudar, visite: <https://www.redcross.org/local/rhode-island/volunteer.html>

## Adquiera Habilidades Prácticas

Las habilidades prácticas son habilidades de autoayuda y para salvar vidas que puede aprender y practicar para prepararse ante una emergencia. Enseñe y anime a aquellos cercanos a usted a aprender habilidades prácticas y ayudar a desarrollar la resiliencia en su comunidad. Aquí hay algunas medidas que puede tomar ahora:

- Aprenda la forma correcta de lavarse las manos. Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse, proteger a su familia y a otras personas de enfermarse. <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/higiene-handwashing-diapering/handwashing-and-hygiene-during-emergencies.html>
- Aprenda a usar un extintor de incendios correctamente. <https://www.usfa.fema.gov/prevention/home-fires/prepare-for-fire/fire-extinguishers/>
- Aprenda a usar un generador portátil de manera segura para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono. <https://www.cdc.gov/epilepsy/first-aid-for-seizures/>
- Aprenda a realizar Primeros Auxilios para Convulsiones para ayudar a una persona con epilepsia hasta que se detenga la convulsión. <https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>
- Aprenda a sobrellevar de manera saludable un desastre o un evento traumático sin el uso de tabaco, alcohol o drogas. <https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>



**3 Capitol Hill, Providence, RI 02908**

**Línea de Información de Salud: 401-222-5960 / RI Relay 711**

**<https://health.ri.gov>**

Este documento se actualizó por última vez en abril del 2024. Para preguntas o comentarios sobre este documento, comuníquese con Andrea Creach, Directora del programa RISNER, al correo electrónico [andrea.creach@health.ri.gov](mailto:andrea.creach@health.ri.gov).