



# Red Nacional

Información, orientación y capacitación sobre la Ley de estadounidenses con discapacidades

Llámenos al número gratuito  
1-800-949-4232 V/TTY

Encuentre su centro regional en  
[www.adata.org](http://www.adata.org)

Proporcionado por:  
Pacific ADA Center  
1-800-949-4232 (Voice/TTY)  
(510) 285-5600 (Voice/TTY)  
[adatech@adapacific.org](mailto:adatech@adapacific.org)  
[www.adapacific.org](http://www.adapacific.org)



## Lista de verificación del kit de suministros de emergencias junto a la cama

El kit de suministros de emergencia junto a la cama contiene elementos esenciales que puede necesitar si está atrapado/a en su cama o cerca de ella y no puede llegar a otras partes de su hogar.

Mantenga artículos importantes en una mesita de noche junto a su cama para que pueda acceder a ellos de manera rápida y fácil. Incluya artículos como un teléfono celular, medicamentos, agua y una linterna en su equipo de suministros de emergencia junto a la cama. Utilice esta lista de verificación como herramienta para asegurarse de tener los elementos necesarios en su kit de suministros de emergencia junto a la cama.

Fecha	Artículo	Notas
	<b>Información importante en papel:</b>	
	Información de salud de emergencia <sup>1</sup>	
	Copias de listas de contactos de emergencia <sup>2</sup>	
	<b>Otros artículos importantes:</b>	
	Celular	
	Teléfono estándar (que debe enchufarse a una toma de corriente)	
	Medicamentos esenciales	

<sup>1</sup> Formulario de muestra en <http://cdihp.org/products.html#savvy>

<sup>2</sup> Hoja de consejos de la lista de verificación de contactos de emergencia (<http://adapacific.org/emergency/checklists.php>)



## Bedside Emergency Supplies Kit Checklist

Fecha	Artículo	Notas
	Linternas y baterías extra, palos de luz	
	Comida de emergencia	
	Tamaños surtidos de bolsas de plástico que se pueden volver a cerrar para almacenar, alimentos, desechos, etc.	
	Guantes de trabajo resistentes para proteger sus manos de objetos afilados que pueda intentar levantar o tocar por error mientras se mueve sobre vidrio y escombros.	
	Radio con pilas y pilas adicionales	
	Dispositivo de señalización que puede utilizar para llamar la atención si necesita asistencia de emergencia (silbato, bocina, zumbador, timbre (s), alarma personal chirriante).	
	Recipiente que se puede acoplar a la cama o mesita de noche para guardar audífonos, anteojos, teléfono celular, etc., tanque de oxígeno pegado a la pared, silla de ruedas bloqueada y cerca de la cama.	
	<b>Usuarios de sillas de ruedas o scooters:</b>	
	Mantenga el equipo necesario cerca de usted y seguro para que pueda acceder a él rápidamente.	
	<b>Necesidades auditivas:</b>	
	Radio meteorológico con una pantalla visual / de texto que advierte sobre emergencias meteorológicas o una aplicación para teléfono celular o tableta.	
	<b>Necesidades de visión:</b>	
	Marque sus suministros para desastres con cinta fluorescente, letra grande o braille.	
	High-powered flashlights with wide beams and extra batteries.	



## Bedside Emergency Supplies Kit Checklist

Fecha	Artículo	Notas
	<b>Sensibilidades, necesidades respiratorias:</b>	
	Toallas, mascarillas, respiradores industriales u otros suministros que pueda usar para filtrar su suministro de aire.	
	Máscara de filtro de partículas con clasificación N95: protege contra el polvo, el polvo radiológico y los agentes biológicos.	

Para obtener más información, llame y hable con un especialista de la ADA al **1-800-949-4232**. Todas las llamadas son confidenciales.

El contenido fue desarrollado por el Pacific ADA Center y se basa en el consenso profesional de los expertos de ADA y la Red Nacional de ADA.



A member of the ADA National Network

555 12<sup>th</sup> Street, Suite 1030

Oakland, CA 94607

Número gratuito: 800-949-4232 V/TTY

Local: 510-285-5600 V/TTY

Fax: 510-285-5614

<http://www.adata.org/>

Este producto de información fue desarrollado bajo subvenciones del Departamento de Educación, subvenciones NIDRR números H133A110014 y subvenciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos, subvenciones NIDILRR números 90DP0021 y 90DP0015. El contenido no necesariamente representa la política de estos Departamentos y no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

© Copyright 2018 Red Nacional de la ADA. Todos los derechos reservados.

Puede reproducirse y distribuirse libremente con atribución a la Red Nacional de la ADA ([www.adata.org](http://www.adata.org/)).