



Red Nacional

Información, orientación and 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

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

Kits de suministros de emergencias

¿Está preparado para sus necesidades importantes durante una emergencia, sin importar dónde se encuentre? Las emergencias pueden ocurrir cuando está en casa, en el trabajo, de vacaciones o simplemente fuera de casa. Llevar consigo artículos importantes es clave para una planificación de emergencia exitosa.

SUMINISTROS ESPECÍFICOS PARA DISCAPACIDADES PARA KITS DE EMERGENCIAS

Prepare diferentes kits para diferentes lugares y situaciones:

- **Kit personal** es para artículos esenciales que necesita llevar consigo en todo momento.
- **Kit portátil** es un kit fácil de cargar que puede llevar si tiene que salir de casa rápidamente. Tiene cosas de las que no puede prescindir, pero que no son tan grandes o pesadas como para no poder cargarlas.
- **Kit casero** incluye agua, alimentos, suministros de primeros auxilios, ropa y ropa de cama, herramientas, suministros de emergencia y artículos específicos para discapacidades. Incluye todas las cosas que probablemente necesitaría si tuviera que ser autosuficiente durante días, ya sea en su casa o en un refugio de evacuación.
- **Kit de cabecera** tiene artículos que puede necesitar si está atrapado en su cama o cerca de ella y no puede llegar a otras partes de su hogar.
- **Kit del automóvil** tiene artículos que necesitará si tiene que evacuar el área y/o si está dentro o cerca de su vehículo durante una emergencia.

Adapte el contenido de estos kits a sus necesidades y habilidades. Haga lo que funcione para usted teniendo en cuenta el tipo de peligros que son comunes en el lugar donde vive, trabaja y estudia. Por ejemplo, en el kit de cabecera hay una recomendación sobre mantener sus medicamentos cerca de usted. Esto se debe a que existe la posibilidad de que, en algunas emergencias como un terremoto o un corte de energía, las personas puedan quedar atrapadas en sus camas.

Es ideal planificar suministros hasta para dos semanas (medicamentos, jeringas, bolsas de ostomía, catéteres, almohadillas, etc.). Haz lo que sea realista para ti. Sepa lo que puede llevar en una riñonera, mochila o bolso con cordón colgado de una silla de ruedas, scooter u otro dispositivo de



movilidad. Si solo puede llevar un suministro de insulina para 3 días en su kit “agarre-y-listo”, entonces eso es lo adecuado para usted. Planifique para lo que puede hacer.

Guarde los kits de forma segura en un lugar determinado para que sean fáciles de encontrar. Mantenga los artículos importantes en un lugar uniforme, conveniente y seguro, para que pueda acceder a ellos rápidamente y fácilmente. (Artículos como dientes, audífonos, prótesis, bastones, muletas, andadores, sillas de ruedas, respiradores, dispositivos de comunicación, laringe artificial, ayudas sanitarias, baterías, anteojos, lentes de contacto con soluciones de limpieza, etc.)

A continuación, se muestra una tabla que resume todos los artículos necesarios para cada tipo de kit, seguida de listas de verificación para cada tipo de kit de suministros: equipaje de mano, agarre-y-listo, casa, cabecera y automóvil.

Kits de suministros de emergencias					
	Lista de verificación				
Artículo	Personal	Portátil	Casa	Cabecera	Automóvil
Información importante en papel:					
Información de salud de emergencia	X	X	X	X	X
Copias de la lista de contactos de emergencia	X	X	X	X	X
Copias de recetas médicas	X	X	X		
Otros artículos importantes					
Celular	X		X	X	
Cargador de celular	X	X	X		X
Dinero efectivo	X		X		
Medicamentos esenciales	X			X	
Otros medicamentos			X		
Linternas y baterías extra, palos de luz			X	X	X



Kits de suministros de emergencias					
	Lista de verificación				
Artículo	Personal	Portátil	Casa	Cabecera	Automóvil
Baterías adicionales para oxígeno, dispositivos respiratorios, audífonos, implantes cocleares, teléfonos celulares, radios, teléfonos celulares, teléfonos inteligentes y otros dispositivos móviles inalámbricos como tabletas	X	X	X		
Alimentos y agua de emergencia		X	X	X	X
Tamaños surtidos de bolsas de plástico que se pueden volver a cerrar para almacenar, alimentos, desechos, etc.		X	X	X	X
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.		X	X	X	
Linterna ligera (en llavero, etc.)	X				
Radio pequeño que funciona con baterías y baterías adicionales		X		X	
Dispositivo de señalización que puede usar para llamar la atención sobre usted si necesita asistencia de emergencia (silbato, bocina, zumbador, timbre (s), sistema de alarma chirriante).	X	X		X	
Recipiente que se puede fijar a la cama o mesita de noche (con cordón o velcro) para guardar audífonos, anteojos, teléfonos celulares, etc., tanque de oxígeno pegado a la pared, silla de ruedas con llave y cerca de la cama. Esto ayuda a evitar que se caigan, vuelen o se alejen rodando				X	



Kits de suministros de emergencias					
Artículo	Lista de verificación				
	Personal	Portátil	Casa	Cabecera	Automóvil
durante un terremoto u otro evento estremecedor o estremecedor.					
Bengalas de carretera					X
Mantas de emergencia (livianas, plegables al tamaño de bolsillo, hechas de un material reflectante que refleja hasta el 80% del calor radiante de su cuerpo para ayudarlo a mantenerse caliente).					X
Herramientas (desarmador, alicates, alambre, navaja, abrelatas, cinta adhesiva)					X
Botiquín y libro de primeros auxilios			X		X
Cables de puente de batería					X
Chaleco reflectante					X
Poncho de lluvia					X
Mapas estatales y locales					X
Usuarios de sillas de ruedas o scooters					
Mantenga el equipo necesario cerca de usted y seguro para que pueda accederlo rápidamente.				X	
Dispositivos de recarga que se pueden conectar al vehículo para una carga de emergencia.			X		X
Si está disponible, tenga una silla de ruedas manual liviana como respaldo.			X		



Kits de suministros de emergencias					
Artículo	Lista de verificación				
	Personal	Portátil	Casa	Cabecera	Automóvil
Problemas de habla o comunicación					
Si utiliza una computadora portátil para comunicarse, considere la posibilidad de adquirir un convertidor de energía que se conecte al encendedor de un vehículo.		X			X
Problemas de audición					
Lleve consigo una copia preimpresa de los mensajes de frases clave, como "Yo uso el lenguaje de señas estadounidense (ASL)". "No escribo ni leo bien el inglés". "Si hace anuncios, tendré que escribirlos simplemente o firmarlos".	X				X
Considere la posibilidad de adquirir una radio meteorológica, con una pantalla visual / de texto que advierte sobre emergencias meteorológicas u obtenga aplicaciones para sus teléfonos inteligentes y otros dispositivos móviles inalámbricos como tabletas.			X	X	
Problemas de visión					
Marque sus suministros para desastres con cinta fluorescente, letra grande o braille.		X	X	X	
Tenga linternas de alta potencia con haces anchos y baterías adicionales.		X	X	X	
Sensibilidades, condiciones respiratorias					



Kits de suministros de emergencias					
Artículo	Lista de verificación				
	Personal	Portátil	Casa	Cabecera	Automóvil
Toallas, mascarillas, respiradores industriales u otros suministros que pueda usar para filtrar su suministro de aire.	X	X	X	X	
Máscara de filtro de partículas con clasificación N95: protege contra el polvo, el polvo radiológico y los agentes biológicos			X	X	
Suministros para animales de servicio					
(Consulte <i>Preparación para emergencias: asumir la responsabilidad de su seguridad. Consejos para personas con limitaciones de actividad y discapacidades.</i> http://www.jik.com/disaster-individ.html#Guides) Comida, agua, cobijas, eliminación de desechos, medicamentos, arneses, etc.				X	X

Para obtener más información, llame y hable con especialista del 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 12th 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).