

Busque los riesgos en su hogar y elimine los obstáculos que puedan impedirle alejarse de un área peligrosa:

- Asegure bien o retire alfombras y tapetes.
- Asegure que las vías de evacuación estén abiertas, dadas las limitaciones que usted pueda tener.

Tenga los elementos de apoyo, como sillas de ruedas, andadores y otros dispositivos de asistencia en un lugar especial para encontrarlos rápidamente.



Kit de emergencia personal

Además del kit de emergencia normal, los ancianos deben tener a mano ciertos elementos especiales, como baterías nuevas para la silla de ruedas, oxígeno, catéteres, medicamentos, alimento para animales de servicio y otras provisiones que puedan necesitar.

Haga una lista de los tipos y números de modelo de los dispositivos médicos que usa. También incluya un par de gafas de repuesto y baterías para audífonos.

Haga copias de las tarjetas de seguro médico y de Medicare y otros documentos importantes y guárdelas en su kit o en una unidad de memoria portátil (pendrive).



Solicite el depósito electrónico de sus beneficios de seguridad social. Los beneficiarios pueden hacerlo llamando al (800) 333-1795 o en www.godirect.org.

Fíjese en las fechas de vencimiento de los medicamentos, las baterías y otras provisiones. Reponga sus medicamentos sin demora para tener a mano la máxima cantidad posible en todo momento.

Créditos

- Oregon Office of Emergency Management
- Ashland Fire & Rescue
- Department of Geology and Mineral Industries
- Hood River County
- Coos County Emergency Management

Sitios web

www.Oregon.gov/OEM

www.Ready.gov



Preparación para personas mayores



LA PREPARACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA LOS ANCIANOS DE OREGÓN



Introducción al programa “Preparado para dos semanas”

La preparación para desastres se puede hacer con tiempo. La recomendación tradicional de tener vituallas suficientes para tres días es un buen comienzo, y sirve para los cortes de energía de poca duración o para evacuaciones temporales. Pero un gran terremoto y un tsunami dejarían gran parte de las rutas de transporte de la región destruidas y, por lo menos al principio, la llegada de ayuda y la distribución de suministros sería difícil o imposible. La gente deberá ayudarse mutuamente en la comunidad, en el lugar de trabajo y en el hogar para mantenerse a salvo hasta que los rescatistas puedan llegar a prestar ayuda. Se recomienda que las familias, los vecindarios y las comunidades hagan todo lo posible para poder sobrevivir por su cuenta durante dos semanas.



Preparación para mayores

A medida que envejecemos, nuestras necesidades y capacidades cambian. Hay medidas de sentido común que los ancianos pueden tomar para prepararse para posibles emergencias.

Ya sea que usted viva solo o dependa de un cuidador, que goce de buena salud o tenga alguna limitación física, es importante tener un plan para saber qué hacer antes, durante y después de una catástrofe. Identificar lo que necesita y asegurar que sus necesidades estén cubiertas puede hacerlo sentir más seguro cuando ocurra una catástrofe.

Forme una red de apoyo personal con vecinos, parientes y amigos. Platique con ellos sobre sus necesidades para que conozcan lo siguiente:

- Sus medicamentos
- Sus necesidades físicas y la forma de manejar el equipo necesario para su salud y seguridad.
- Los planes de emergencia de la institución o el centro de cuidados en que usted vive.
- Datos de las personas de contacto locales y de otros estados.



También puede aprender a enviar mensajes de texto para avisar a amigos y familiares que está a salvo, ya que las líneas telefónicas pueden estar saturadas o dejar de funcionar en una emergencia.

Hable claramente con las personas de su red de apoyo para determinar de antemano a dónde irá a vivir y quién lo cuidará por al menos dos semanas.



Haga un plan

Ponga su nombre y sus datos de contacto en todos los aparatos que usted, tales como bastones, andadores, tanques de oxígeno y sillas de ruedas. Mantenga los audífonos, las gafas y otros dispositivos al lado de su cama. Puede sujetarlos con velcro para que no se pierdan, ya que en algunas catástrofes (especialmente los terremotos), estos pueden cambiar de lugar. Una opción es colocar estos artículos pequeños en una bolsa de plástico y atarla o colgarla del respaldo de la cama.