



PREPARACIÓN PARA ADULTOS MAYOR



Los adultos mayores pueden enfrentar una seguridad y desafíos de salud durante un desastre, incluidos lidiar con problemas médicos, cortes de agua, recibir notificaciones y mantenerse en movimiento. Si usted es un adulto mayor por favor considere seguir estas recomendaciones. Si usted cuida a un adulto mayor, por favor ayúdelo con los pasos recomendados en esta guía.

PLAN DE EMERGENCIA Desarrolle un plan de emergencia fácil de seguir y accesible (consulte la [Guía de OCP&R #03 - Personal y Preparación Familiarantes](#) de un desastre y la [Guía #05 - Planificación de Evacuación](#)). El plan debería incluir:



- Cualquier asistencia especial necesaria
- Tratamientos de rutina proporcionados en una clínica o proveedores de servicios hospitalarios y de apoyo en caso de que la instalación no esté disponible
- Cualquier incapacidad relacionada con la forma de comunicarse, como audición, lenguaje y la mejor manera de comunicarse

Si hay mascotas o servicio de animales, tenga en cuenta que no todos los refugios aceptan mascotas, así que planifique alternativas.

RED DE APOYO Si es adulto mayor que vive en casa, con apoyo local de red de vecinos de confianza, amigos, cuidadores y / o familiares es extremadamente importante. **Haga arreglos para que su red de soporte verifique inmediatamente su estado durante o después de un desastre, y para ayudarlo según sea necesario, ¡especialmente si tiene que evacuar!** Con su red de apoyo usted también debería:

- Intercambie llaves de su casa y otros llaves importantes 
- Indique dónde están los suministros de emergencia y donde guarda cualquier equipo médico 
- Comparta copias de su plan de emergencia, registros médicos, documentos importantes, listas de contactos (incluido un contacto de fuera del área) e información de seguro médico 
- Acuerde y practique métodos para encontrarse con su vecino en caso de emergencia (No cuente solo con los teléfonos celulares) Determine dónde reunirse posteriormente, incluida una ubicación de respaldo
- Es importante notificarse mutuamente cuando salgan de la ciudad y cuándo volverán 

MALETA DE EMERGENCIA / KIT MÉDICO Construya su maleta de emergencia (consulte la [Guía de OCP&R #07 - Evacuación y Maleta de Emergencia](#) - Lista de verificación). Además de los artículos recomendados, su Maleta de emergencia también puede incluir:

- Un suministro de medicamentos para 5 días y una lista de medicamentos actualizada que incluya los nombres (marca y nombres genéricos) de los medicamentos y sus dosis, así como cualquier alergia que tenga 
- Una bolsa aislante lo suficientemente grande como para contener un suministro de dos semanas de medicamentos que requieren refrigeración, como insulina (tenga a mano bolsas de hielo en el congelador para esto) 
- Equipo médico y artículos de primera necesidad, incluidos elementos como equipo de control, audífonos/baterías adicionales, lupas de visión, etc. 
- Copias de sus registros médicos, listas de todos los problemas médicos activos que tiene y cómo está recibiendo un tratamiento, también copias adicionales de Medicare / Medicaid, Medi-Cal o información de cualquier otro seguro 



CORTES DE ENERGÍA La pérdida de energía puede ser una situación muy seria si usted depende de un equipo vital o medicamentos refrigerados. Para obtener información sobre cómo prepararse consulte la [Guía de OCP&R #08 - Cortes de Luz para la Seguridad Pública](#). Si usted es cliente de Medical Baseline, comuníquese con PG&E (www.pge.com o al número **1-800-743-5000**) para que puedan satisfacer sus necesidades médicas.



COMUNICACIONES Las comunicaciones y notificaciones son fundamentales durante una emergencia. Consulte la [Guía de OCP&R # 2 - Notificaciones y Advertencias](#). Manténgase actualizado del clima en una emisora de AM / FM / NOAA. Sintonice su estación de emergencia local y monitoree la televisión y la radio. Si es discapacitado auditivo o visual asegúrese de tener baterías adicionales para sus dispositivos de asistencia. Deje las ventanas abiertas si es posible, esto para escuchar mejor las sirenas y las órdenes. Conserve un silbato, una bocina o un dispositivo ruidoso similar para pedir ayuda.



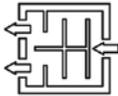
MOVILIDAD Reubicarse y evacuar puede ser mucho más difícil para las personas con problemas de movilidad o en silla de ruedas. Planifique medios de transporte alternativos con su red de apoyo, como compartir el automóvil con sus vecinos, ya una ambulancia o servicio de transporte puede no ser capaz de comunicarse con usted. Si usa una silla de ruedas eléctrica, asegúrese de tener una silla de ruedas manual de respaldo disponible



FINANCIERO Un desastre puede interrumpir el servicio de correo durante días o semanas. Si usted depende de la Seguridad Social u otros beneficios regulares, cambie a pagos electrónicos para protegerse financieramente antes de que ocurra un desastre (esto también elimina el riesgo de cheques robados). Para configurar depósitos directos de beneficios federales del Departamento del Tesoro, visite www.benefits.gov.



Lamentablemente, algunas personas intentarán aprovecharse de otras después de un desastre. Tenga cuidado con ofertas de ayuda o servicios no solicitadas: un verdadero Buen Samaritano debe comprender esto. Solo brinde información personal a fuentes confiables. Si le preocupa alguien o sus acciones, comuníquese con las autoridades (es decir, la policía) inmediatamente.



COMUNIDADES Si vive en una comunidad para personas mayores, un centro de enfermería especializada o similar, asegúrese de comprender sus planes de preparación para emergencias y respuesta a desastres, incluido el transporte / evacuación, energía de respaldo, comunicaciones y suministros como agua, alimentos y medicinas. Asegúrese de que cualquier familiar o cuidador profesional también conozca estos planes. Participen simulacros de emergencia si es posible. ¡Y forme su red de apoyo dentro de su comunidad!



MÁS INFORMACIÓN - Hay muchas fuentes de información adicional para personas mayores adultos en la preparación y respuesta a un desastre, incluidos:

El Departamento de Envejecimiento de California www.aging.ca.gov tiene un documento con consejos para situaciones de emergencia.

FEMA www.ready.gov proporciona amplia información sobre la planificación anticipada para desastres, FEMA también ofrece recursos para satisfacer las necesidades de las personas, incluido un refugio temporal, alimentos y agua, así como asistencia financiera www.DisasterAssistance.gov

La Cruz Roja Americana www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/seniors

Disability Disaster Access www.disabilitydisasteraccess.org

Otros sitios web específicos para adultos mayores que ofrecen consejos y recomendaciones útiles incluyen:

- **DailyCaring** www.DailyCaring.com
- **Instituto Sobre el Envejecimiento** www.Ioaging.org
- **SeniorLiving** www.seniorliving.org/research/disaster-preparedness/
- **HealthinAging** www.healthinaging.org/tools-and-tips/emergency-preparedness-older-adults

OCP&R es un programa de Oakland Firesafe Council

Contáctese con OCP&R para obtener más información y asistencia con preparación para adultos mayor.

Agradeciendo a FEMA, American Red Cross y otros por su contribución a este contenido. Versión 1.1 9/10/20

COMUNIDAD DE OAKLAND PREPARACIÓN & RESPUESTA

www.oaklandcpandr.org | **510.575.0916** | info@oaklandcpandr.org