

# Pasos para Prepararse para una Emergencia

## Paso 1: Haga una evaluación personal

Una evaluación personal es una lista de preguntas que le ayuda a usted planear lo que necesitará durante una emergencia. Ésta le ayudará a preparar su botiquín de emergencia. También, le puede ayudar a los trabajadores de emergencia saber lo que usted necesita.

## Paso 2: Prepare un botiquín

Un botiquín de emergencia es más que un botiquín de Primeros Auxilios. Su botiquín de emergencia es único para usted. Personas diferentes necesitan provisiones diferentes en su botiquín. Aquí hay algunas ideas para su botiquín de emergencia:

- Su botiquín de emergencia debería durar un mínimo de 2 semanas.
- No tiene que prepararlo todo al mismo tiempo. Haga una cosa a la vez.



## Dibuje un mapa de la casa

Un mapa de la casa le ayudará a ver dónde/cómo debería evacuar y dónde se encuentran las provisiones de emergencia importantes. Su mapa debería tener:

El lugar dónde se reunirá con la familia, los amigos o ayudantes en caso de emergencia (sitio de encuentro)

El lugar de su botiquín de emergencia (¿dónde lo guarda?)

El lugar del refugio más cercano



120 S. Cole Rd.  
Boise, ID 83709



208-334-3800  
Gratis- 1-800-487-4866  
<https://silc.idaho.gov>

### **Paso 3: Prepare un plan de emergencia**

El tercer paso para estar preparado es preparar su plan de emergencia. Un plan de emergencia detalla cómo tratará usted con una emergencia.

#### **Lista de situaciones de emergencias comunes**

Al saber lo que podría afectarle a usted, puede usted crear su botiquín de emergencia para estar preparado para las situaciones de emergencia diferentes.

- Fuego
- Inundación
- Nieve
- Tormentas de viento
- Otras emergencias

#### **Plan de Comunicación**

Un plan de comunicación incluye una lista de sus contactos de emergencia y otros números importantes. Recuerde que en caso de un desastre usted quizás no pueda usar su celular.

Mantenga una lista de números de teléfono de:

- Contactos de emergencia (los amigos, la familia, el proveedor de servicios y el personal)
- Lista de Verificación de Salud Mental
- Compañías de electricidad, gas y agua
- Policía de la ciudad, condado y estado
- Su Farmaceutico

Parte de un plan de comunicación es tener una lista de información importante acerca de usted.

- Medicamentos actualizados que usted está tomando
- Alergias de comida/Drogas que usted pueda tener
- Su comida preferida
- El lugar de sus aparatos de movilidad (normalmente cerca de usted o cerca de las salidas)
  - Entrene a las personas que conozca y de su confianza de cómo usar sus aparatos de asistencia.

## **Paso 4: Esté informado**

Saber acerca de un desastre le ayudará a saber qué hacer después. Estar informado y estar involucrado en su comunidad son importantes para su plan de emergencia. Si usted no sabe cuándo, dónde o cómo ocurre una emergencia, no estará preparado.

### **Suscríbase para recibir avisos**

Hay muchos sistemas diferentes de alerta que abarcan desde un nivel local, hasta el nacional. Al recibir notificaciones, usted puede mantenerse informado y preparado cuando una emergencia ocurre. Los sistemas de notificación se envían por texto, correo electrónico y STV (siglas para Sistemas de Transmisión en Video).

- Los sistemas de notificación a nivel federal son automáticos y no le requieren que se inscriba para ellos.
- El sistema de notificación del estado no es una inscripción automática. Usted necesitará inscribirse por su propia cuenta.
- Los sistemas de notificación a nivel del condado/local en Idaho están basados en el condado. Estos sistemas son para los desastres locales y le informarán de las tormentas potenciales, situaciones y los avisos de evacuación.

### **Siga los medios de comunicación social**

Otra manera de mantenerse informado es siguiendo los grupos locales en los medios de comunicación social. Algunos grupos recomendados para que usted siga.

- Su administración de emergencia local
- La división local de la Cruz Roja
- Los grupos de preparación de su iglesia local

### **¡Involúcrese!**

Al unirse a los diferentes grupos de preparación, usted está ayudándose a estar preparado y proveyendo un servicio valioso para su comunidad. Comuníquese con su administración de emergencia local para encontrar oportunidades.

**NOTAS:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Esta página se ha dejado en blanco intencionalmente.**



## Evaluación Personal

### Tecnología de Asistencia

- Usa algún tipo de aparato médico, o a una persona para ayudarle:
  - ¿Usar el baño?
  - ¿Acostarse o levantarse de la cama?
  - ¿Salir de su casa?
  - ¿Comer/preparar la comida?
  - ¿Comunicarse?
  - ¿Tomarse o acordarse de los medicamentos?

### Animal de Servicio

- ¿Tiene un animal de servicio?
  - Sí
  - No
- ¿Cómo le ayuda a usted?  
\_\_\_\_\_
- ¿Tiene una nota del médico que dice que usted lo necesita?
  - Sí

### Animal de Apoyo Emocional

- ¿Tiene un animal de apoyo emocional?
  - Sí
  - No
- ¿Cómo le ayuda a usted?  
\_\_\_\_\_
- ¿Tiene una nota del médico que dice que usted lo necesita?
  - Sí
  - No





## Evacuación

- ¿Puede usted evacuarse de su casa por su propia cuenta?
  - Sí
  - No
- ¿Necesitará usted transportación?
  - Sí
  - No
- ¿Qué tipo de asistencia necesitará usted?

---

- ¿Qué tipo de transportación?

---

## Vivir de Forma Independiente

- Si no podría quedarse en su casa o apartamento, ¿podría usted hacer lo siguientes sin ayuda?
  - ¿Usar el baño?
  - ¿Cocinar su propia comida?
  - ¿Moverse a/de una cama?
  - ¿Comunicarse?
- ¿Puede usted hacer estas cosas más arriba sin nada de ayuda todos los días por:
  - ¿Una semana?
  - ¿Dos semanas?
  - ¿Un mes?

## Comunicación

- ¿Puede usted comunicarse con personas aparte de sus amigos, familia o personal sin su tecnología de asistencia?
  - Sí
  - No
- Si no, entonces puede usted usar:
  - ¿Bolígrafo y papel?
  - ¿Su propia comunicación de libro ilustrado?
    - ¿Puede usted decirles a las personas qué necesita usted y/o entender lo que le están diciendo a usted?      Sí      No
    - ¿Normalmente usa un intérprete de ASL (siglas en inglés para la lengua de signos americana) u otros aparatos de comunicación para ayudarle a comunicarse con gente que no conoce usted?      Sí      No

# Lista de "Go Bag" (Bolsa para Llevarse) de emergencia

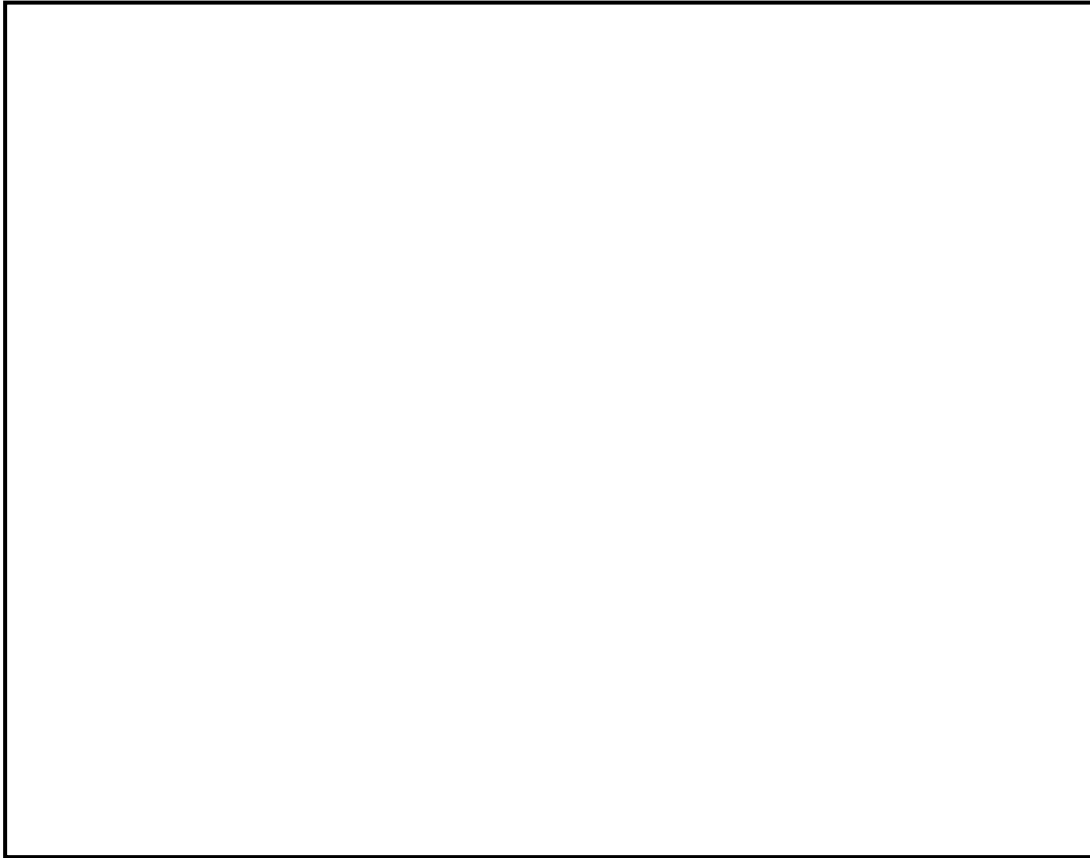


- Lista escrita de contactos de emergencia con números de teléfono y direcciones
- Provisiones para una semana de medicamentos, lista de medicamentos y frecuencia para tomarse, información médica personal y cualquier alergia de comida o drogas
- Linterna con pilas extras
- Agua embotellada
- Refrigerios que no se echen a perder
- Máscara contra el polvo para filtrar el aire
- Copias de
  - Identificación personal
  - Tarjetas de Crédito/ATM (cajeros automáticos)
  - Acta de nacimiento
  - Tarjetas de seguro
  - Otros papeles importantes (en un recipiente impermeable o bolsa Ziploc)
- Botiquín de Primeros Auxilios
- Silbato/pito o bocina para señalar ayuda
- Toallitas húmedas o de bebé
- Artículos de higiene personal
- Una lista de números de modelo y serie para andadores, sillas de rueda, audífonos, aparatos de comunicación y otras provisiones médicas que use usted
- 2 cambios de ropa

## Artículos de Emergencia de Salud (Covid-19)

- Desinfectante de manos
- Máscaras
- Guantes
- Jabón
- Papel higiénico, Toallas de papel
- Toallitas desinfectantes
- Termómetro
- Medicamentos sin receta médica

# Mapa de la Casa



- ✓ Rutas de escape
- ✓ Extintor de fuego
- ✓ Lugar de encuentro
- ✓ Zona de seguridad de terremoto
- ✓ Lugar donde se encuentra el botiquín de emergencia
- ✓ Provisiones de mascota

---

## Situaciones de Emergencia Comunes

Marque la casilla si fuera una emergencia posible en su región. Al saber cuáles desastres naturales son más probables de afectarlo a usted, esto le permite que esté más preparado.

- |   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Química              | <input type="checkbox"/> Canícula   | <input type="checkbox"/> Tsunami           |
| <input type="checkbox"/> Sequía               | <input type="checkbox"/> Huracán    | <input type="checkbox"/> Volcán            |
| <input type="checkbox"/> Terremoto            | <input type="checkbox"/> Derrumbe   | <input type="checkbox"/> Seguridad hídrica |
| <input type="checkbox"/> Fuego                | <input type="checkbox"/> Apagón     | <input type="checkbox"/> Incendio forestal |
| <input type="checkbox"/> Inundación           | <input type="checkbox"/> Terrorismo | <input type="checkbox"/> Tormenta de nieve |
| <input type="checkbox"/> Gripe                | <input type="checkbox"/> Tormenta   | <input type="checkbox"/> Otra _____        |
| <input type="checkbox"/> Escasez de alimentos | <input type="checkbox"/> Tornado    |  |



Idaho State Independent Living Council



## Plan de Comunicación

### Números de Emergencia

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

Celular: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

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

Celular: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

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

Celular: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

**Médico:** \_\_\_\_\_

**Farmacia:** \_\_\_\_\_

**Clínica de Cuidado Urgente:** \_\_\_\_\_

**Estación de Policía Local:** \_\_\_\_\_

**Número del Condado Para No Emergencias:** \_\_\_\_\_

**Otro:** \_\_\_\_\_

**Otro:** \_\_\_\_\_

**Policía Estatal de Idaho \*ISP (\*477)**

**Control de Envenenamientos**

**1-800-222-1222 Emergencia 911**

**Si una emergencia sucede mientras todos están en la casa, ¿dónde se reunirán?**

---

**Si un desastre sucede cuando usted no está en su casa, o si se separan, ¿dónde se reunirán los miembros de la familia?**

---

**El lugar donde se encuentra el botiquín de emergencia:**

---

**Otra información importante:**

---

---

---



**Consejo del Estado de Idaho para Vivir de Forma Independiente**

120 S. Cole Road  
Boise, ID 83709  
208-334-3800  
<https://silc.idaho.gov>





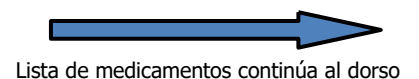
Última actualización \_\_\_\_\_

Farmacia y Teléfono \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Escriba todas sus recetas, medicamentos sin receta, vitaminas, hierbas medicinales, suplementos alimenticios, oxígeno, inhaladores y remedios homeopáticos.

Nombre del medicamento y fecha de empezar	Dosis (mg, unidad, gotas)	Cuando se toma (Diariamente, hora de acostarse)	Razón por tomarlo (Presión arterial, diabetes)	Profesional de salud que lo prescribe y número de teléfono

Complete esta forma y guárdela en su folder/archivo en todo momento. Mantenga esta lista al día al actualizar sus medicamentos e información con frecuencia. Ponga el archivo rojo en su botiquín de emergencia para acceso rápido por parte de los primeros intervinientes y el personal de emergencia. Traiga su archivo con usted a cada consulta en el hospital o centro de cuidado de emergencia.







## La Salud Mental Sepa cómo aliviar el estrés

### **Ponga límites:**

Reduzca la cantidad de tiempo que pasa leyendo o viendo las noticias acerca de la crisis. Escuche las fuentes fiables.

### **Reúnase con otros:**

Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo está usted.

### **Mantégase sano:**

Encuentre a personas y recursos en los cuales puede depender para información y apoyo. Coma comida saludable y beba suficiente agua. Duerma y descanse lo suficiente.

### **Pida ayuda si es necesario:**

Llámele a su médico, proveedor de salud mental o línea de crisis.

### **Encuentre tiempo para relajarse:**

Respire profundamente, estírese, medite. Trate de hacer algo que disfrute, como leer o escuchar la música.





## La Salud Mental El Plan del Cuidado Personal

**¿Indicios importantes que me estoy sintiendo abrumado o estresado?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**¿Qué puedo hacer para ayudarme a sentirme mejor?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**¿Qué puedo hacer para dejar de pensar de lo que está pasando (lugar, actividades, gente)?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**¿A quién puedo llamar cuando necesito hablar?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## La Salud Mental Los Recursos

Línea Directa de Prevención del Suicidio de Idaho - 208-398-HELP (4357) Llame o Textee

Red Nacional de Prevención del Suicidio - 1-800-273-8255

Línea Directa de Red Nacional de Prevención del Suicidio en Español- 888-628-9454

Línea de Texto de Crisis - Text 74741

Línea de Crisis para Personas Sordas - 1-321-800-3323 (VP)

### CENTROS DE CRISIS

Este de Idaho	Valle del Tesoro y Mágico	Norte/Centro de Idaho
<p><b>Behavioral Health Crisis Center</b></p> <p>1650 N Holmes Ave, Idaho Falls, ID 83401</p> <p>208-522-0727</p>	<p><b>Pathways Community Crisis Center</b></p> <p>7192 Potomac Dr. Boise, ID 83704</p> <p>833-527-4747</p>	<p><b>Northern Idaho Crisis Center</b></p> <p>2195 Ironwood Court, Suite D Coeur d’Alene, ID 83814</p> <p>208-625-4884</p>
<p><b>South East Idaho Behavioral Crisis Center</b></p> <p>1001 N 7th Ave, Pocatello, ID 83201</p> <p>208-909-5177</p>	<p><b>Western Idaho Community Crisis Center</b></p> <p>524 Cleveland Blvd., Suite 160, Caldwell, ID 83605</p> <p>208-402-1044</p>	<p><b>Rural Crisis Center Network</b></p> <p>Serves Lewiston, Moscow, Orofino, and surrounding communities</p> <p>877-897-9027</p>
	<p><b>Crisis Center of South Central Idaho</b></p> <p>570 Shoup Ave W, Twin Falls, ID 83301</p> <p>866-737-1128</p>	



# La Salud Mental

## LOS RECUROS ESTATALES

La Federación de Idaho para Familias-Salud Mental de Niños 208-433-8845

La Alianza Nacional por la Salud Mental (NAMI, por sus siglas en inglés) 1-800-950-6264

Grupos de Apoyo Virtuales - NAMI [www.namiidaho.org](http://www.namiidaho.org)

## LOS RECURSOS LOCALES

Despacho de Policía para casos de No-Emergencia: \_\_\_\_\_

Crisis Móvil: \_\_\_\_\_

Si necesita ayuda para encontrar sus números de teléfono locales, por favor comuníquese con el SILC de Idaho para obtener

Liste sus propios recursos en las líneas siguientes, como los servicios por el abuso de sustancias, proveedor de salud mental, la salud conductual

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Información de Emergencia de Mascota



## Paso 1: Haga arreglos para un Refugio Seguro

Un refugio seguro es un lugar dónde usted puede llevar a sus mascotas si necesita evacuar. No olvide a sus mascotas. Recuerde, si no está seguro para usted, no está seguro para sus mascotas.

Prepare una lista de lugares que acepten mascotas afuera de su área local. Luego, si tiene que evacuar, usted ya sabe a dónde llevar a sus mascotas. Los lugares que debería considerar:

- Refugios locales para animales
- Hoteles o moteles que acepten mascotas
- Amigos y parientes si ellos están dispuestos a acoger a su mascota

## Paso 2: Encuentre a Cuidadores Designados

Un cuidador designado es alguien que pueda cuidar a sus mascotas si usted no puede debido a una emergencia. Un cuidador es:

- Alguien que viva cerca de su casa
- Alguien que normalmente esté en casa durante el día cuando usted está trabajando o que pueda ir a su casa
- Alguien que tenga un juego de llaves para su casa

Cuando seleccione a este cuidador, considere a alguien que conozca a su mascota y ha cuidado a sus animales en el pasado. Usted también querrá hablar con el cuidador sobre sus expectativas y responsabilidades de cuidar a su mascota.

## Paso 3: Prepare las Provisiones de Emergencia y los Botiquines de Viajar

- Siete días de conservas o comida seca (asegúrese de cambiarlo cada dos meses)
- Bandejas higiénicas desechables (bandejas para asar de aluminio son perfectas)
- Arena para perros/gatos o toallas de papel
- Jabón líquido y desinfectante
- Bolsas de basura desechables para la limpieza
- Platos para la comida de la mascota y boles de agua
- Collar extra o arnés y una correa extra
- Fotocopias y/o USB de registros médicos
- Provisión de dos semanas de cualquier medicación que tome su mascota
- Agua embotellada para cada mascota por un espacio de siete días por cada mascota
- Equipaje, caja o transportista, uno por cada mascota
- Cobija
- Fotos recientes de sus mascotas





## Información de Emergencia de Mascota

**Dueño :** \_\_\_\_\_

Celular: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

**Cuidador** \_\_\_\_\_

Celular: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

**Los Lugares de Refugio Seguro:**

**Residencial/Perrera :**

\_\_\_\_\_

**Hotel:** \_\_\_\_\_

**Refugio para Animales más cercano:**

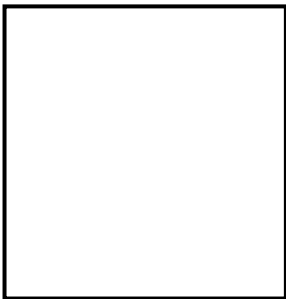
\_\_\_\_\_

**Veterinario:**

\_\_\_\_\_

### Información de Mascota

Foto



Nombre \_\_\_\_\_

Apodos

\_\_\_\_\_

Características

\_\_\_\_\_

Amigable \_\_\_\_\_

Marca de comida

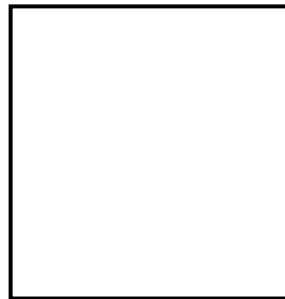
\_\_\_\_\_

Medicamento

\_\_\_\_\_

### Información de Mascota

Foto



Nombre \_\_\_\_\_

Apodos

\_\_\_\_\_

Características

\_\_\_\_\_

Amigable \_\_\_\_\_

Marca de comida

\_\_\_\_\_

Medicamento

\_\_\_\_\_



**El lugar donde se encuentra el botiquin de emergencia de animal**

\_\_\_\_\_

