

# ¿Qué te pones para un desastre?

Greta James Maxfield & Laura J. Warren, personal TxP2P

¿Qué deberías de usar ante un desastre? ¿Qué se debería tener a la mano? ¡Hagamos un plan!

Hacer un plan ante un desastre natural significa literalmente ahorrar y presupuestar los recursos por lo que la preparación financiera es una parte crucial de la planificación en el hogar. Anótelo y considérela como parte de su plan presupuestario. Los planes e instrucciones por escrito se pueden compartir más fácilmente entre los miembros de la familia y se pueden revisar con regularidad para mantenerse al día con los cambios.

Empiece la lista con los datos de sus doctores, medicamentos, farmacias y su red de familiares, amigos y personal de apoyo. La información de los contactos debe escribirse claramente y protegerse con folders de plástico o enmicados. Esta información que no depende de la electricidad o la infraestructura celular es vital ante una emergencia. Guardar copias distribuidas por toda su casa y lugares de trabajo, le ayudaran en caso de emergencia de día o de noche. También se puede fotografiar y guardar en su teléfono o computadora o en la nube.

Asegúrese de que cualquier **financiamiento por discapacidad y consulta médica** incluya la preparación para emergencias. Pregúntele a su doctor sobre la flexibilidad de Rx para responder también a condiciones de emergencia. La atención a los equipos y suministros médicos y proveedores también debe ser parte de los planes de evacuación versus resguardo en el hogar. También necesita la misma información de contacto para su propiedad y el seguro médico, incluidos sus proveedores de Medicaid Waiver, DME, terapeutas, etc. Consulte los documentos que se enumeran a continuación para conocer los que deberá llevar consigo.

Utilice la lista de cosas básicas para tener listas y consejos útiles que se enumeran a continuación y personalícelas a sus necesidades individuales. Si tiene mascotas, asegúrese de incluirlas en sus planes. Asegúrese de preparar alternativas en sus planes o un plan de respaldo para que sea lo suficientemente flexible como para responder a una emergencia de la vida real. Prepárese mental y espiritualmente para la posibilidad de ser desplazado de su hogar, no poder salir de él o moverse libremente en caso de emergencias que puedan ocurrir en un momento dado.

Las emergencias pueden complicarse por la falta de fácil acceso al transporte, por lo que planificar con anticipación el transporte accesible para la evacuación o llegar a una clínica es un arreglo importante que debe hacer. Considere unirse a sociedades locales de ayuda mutua y grupos no lucrativos. Hacerlo puede ayudarlo a prepararse para una emergencia mientras refuerza su red de amigos y recursos. A menudo, los recursos compartidos reunidos en una comunidad de intercambio local pueden llegar a ser cruciales en un evento como la reciente catástrofe de energía y agua. Idealmente, reunir a la comunidad local, incluyendo a personas con y sin discapacidad, los vecinos y los amigos para satisfacer las necesidades comunes en momentos de la crisis, pueden ayudarlo a construir redes sostenidas y confiables que son muy necesarias.

Las sociedades de ayuda mutua también pueden ayudar a desarrollar los hábitos de preparación. Hable con los trabajadores sociales, conéctese con los servicios locales, el transporte público para identificar opciones de transporte accesibles locales o privadas en caso de emergencia.

### **Comida y Agua**

- ✓ La falta de agua potable y-o electricidad para el acceso a la refrigeración es una circunstancia para la que hay que prepararse en situaciones de emergencia. **Necesidad de agua** = un galón por persona (y mascota) por día durante al menos tres días; para beber, medicamentos y **limpieza**
- ✓ Se recomienda tener a la mano alimentos **no perecederos que duren al menos 3 días**. No olvide el abrelatas.

### **Medicamentos, equipo médico, artículos médicos e higiene**

- ✓ Mantenga un suministro de medicamentos vitales ante un evento de emergencia disponible en cuanto le sea posible.
- ✓ Sillas de ruedas, scooters, andadores, bastones (Equipo médico duradero – DME)

Si su equipo médico requiere electricidad, ya sea con baterías o conectándolo al enchufe, haga planes en caso de cortes en la electricidad:

1) Texas cuenta con la base de datos llamada STEAR donde se puede registrar en caso de futuras emergencias, sin embargo, muchos condados no la utilizan, así que su información no está actualizada...

2) Llame a su compañía de luz antes de que tengamos otra crisis, para que sea agregado a la lista de **cuidado crítico o condiciones crónicas**. Para cuidados intensivos, pueden requerir un formulario firmado por su doctor. Más allá de

DME, su necesidad puede ser regular la temperatura de su hijo o mantener algún medicamento en refrigeración. Todo podrá ser necesario que sea explicado por un médico.

3) A continuación, como no hay garantía de NINGUNA energía, se sugiere que las personas almacenen 72 horas de energía de respaldo. Esto puede ser tan simple como comprar baterías recargables para el equipo médico y mantenerlas cargadas.

4) Más allá de las reservas, hay baterías grandes (similares a las baterías de barco) para proporcionar electricidad. Otra opción es comprar un generador, SOLO SI usted tiene una manera de que funcione al aire libre. Los generadores tienen más requerimientos que las baterías, ya que necesitarían funcionar con gasolina y gas propano y la ventilación es crítica.

TxP2P es parte del Comité del Gobernador para Personas con Discapacidad **Power DME Task Force**, que planea publicar opciones más detalladas, costos y programas de subvenciones (actualmente sin fondos). Más sobre esto de TxP2P en 2021-22.

- ✓ Suministros médicos como oxígeno, glucosa, jeringas, tiras de monitoreo de glucosa, dispositivos de comunicación, etc.)
- ✓ Alimentos para dietas especiales
- ✓ Pasta y cepillo de dientes, etc.

- ✓ Audífonos y cargadores, lentes para leer, de sol y de contacto y solución limpiadora
- ✓ Pañales, artículos de limpieza personal, toallitas.

### Botiquín de primeros auxilios y artículos de limpieza

- ✓ El botiquín de primeros auxilios incluye **curitas, crema antiséptica y medicina para reducir la fiebre** son importantes porque las emergencias son propicias para los accidentes.
- ✓ **Los cubrebocas**, que han sido recomendados recientemente y hasta se han llegado a requerir para el control en la propagación de infecciones por COVID, llevan mucho tiempo siendo recomendados en caso de emergencia porque muchos de estos pueden llegar a afectar la calidad del aire, como en el caso de los productos químicos.
- ✓ Mantenga varios pares de **guantes para su familia** y grupos de cuidado para el uso regular en el hogar, cuidado personal y como protección de cualquier forma de sustancias tóxicas.
- ✓ **Cambios de ropa** puede ayudar la limpieza bajo circunstancias adversas.
- ✓ **Jabón líquido para las manos** o en barra es una manera sencilla en el control de las infecciones. El jabón para trastes es un buen producto para agregar en nuestro maletín para emergencias. **Recuerde que el jabón antibacterial no mata virus y solo son para la piel, no para superficies.** Aunque el jabón y el agua son lo más efectivo para combatir infecciones, **el gel antibacterial y las toallitas con alcohol isopropílico** pueden ser usados como sustitutos seguros y efectivos cuando no tenemos acceso fácil al agua.
- ✓ **Tenga cuidado y evite los productos desinfectantes de manos a base de metanol.** La FDA ha retirado tales productos, etiquetando el ingrediente *activo metanol como potencialmente tóxico. Muchos de estos productos retirados del mercado son importados y originarios de México.*
- ✓ Mantenga un **suministro de productos de limpieza y desinfección como cloro, peróxido de hidrógeno, alcohol isopropílico y otros productos incluidos en la EPA.** Estos le ayudarán a responder a emergencias y crear o mantener un ambiente saludable en tal evento.  
\*Tenga en cuenta que la limpieza y la desinfección son 2 procesos distintos. La limpieza previa a la desinfección es un paso importante que conserva los desinfectantes y permite que sean efectivos. El exceso de suciedad superficial y tierra se descomponen hacen perder cualquier poder desinfectante.  
**La desinfección efectiva requiere que** el desinfectante permanezca húmedo o "permanezca" en una superficie, así que asegúrese de seguir las pautas del producto. *Por ejemplo, la solución de cloro necesita entre 30 segundos y 10 minutos para desactivar los virus.* El cloro tiene una vida útil de aproximadamente 1 año y las soluciones de cloro deben usarse dentro de las 24 horas para asegurar la potencia. **Las alertas para hervir el agua** son comunes en casos de inundación o terremoto. Planifique para ellos con suministros para hervir, enfriar y almacenar de forma segura el agua tratada. También mantener el suministro de agua embotellada y recipientes limpios para la recolección de agua es una buena medida.
- ✓ **En casos de que no pueda hervir agua** cuando existe una alerta, puede usar cloro simple sin aroma, no se use el que protege los colores y que tenga otro tipo de limpiadores agregados. Use un gotero para agregarlo al **agua para tomar.**

### Cantidad de agua Cantidad de cloro\*\*

1 cuarto/litro      2 gotas

**\*\*Si el agua está turbia, déjela asentar y filtre a través de un paño limpio, toalla de papel o filtro de café.**

Remover y dejar reposar durante 30 minutos. El agua debe tener un ligero olor a cloro. Si no es así, repita la dosis y deje reposar durante otros 15 minutos antes de su uso.

Si el sabor del cloro es demasiado fuerte, vierta el agua de un recipiente limpio a otro y déjela reposar durante unas horas antes de usarla.

El manejo seguro de los agentes químicos es importante para evitar que se complique una emergencia de desastre con lesiones accidentales prevenibles.

Recuerde:

Soluciones con cloro **desinfecta superficies con proporción de 1 cucharada de cloro doméstico en 1 galón de agua limpia fría. \*El agua caliente desactiva el cloro en superficies.**

**No** mezcle cloro con amoníaco que pueda estar presente en productos como los limpiadores de vidrio.

**No** mezcle cloro con ácidos la orina o limpiadores de vidrio y ventanas, algún enjuague automático de detergente para lavavajillas, algunos limpiadores de inodoros, algunos limpiadores de drenaje, algunos productos de eliminación de cal, calcio y óxido, ciertos tipos de limpiador de ladrillos o concreto porque pueden resultar humos peligrosos.

- ✓ **El alcohol para frotar (<https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/uso-seguro-de-desinfectantes-para-las-manos>) y el gel antibacterial son buenos para desinfectar, pero son flameables y pueden ser peligrosos, especialmente si se mezclan con cloro.**
- ✓ Las prácticas de limpieza y desinfección se convierten en información muy importante en emergencias como inundaciones y en caso de desplazamientos, especialmente ahora que se pide los tejados que permanezcan atentos a los sucesos con el coronavirus, incluso cuando se desarrollan las emergencias. Obtenga más información sobre el producto de desinfección aquí: <https://espanol.epa.gov/espanol/lista-n-desinfectantes-para-usar-contra-sars-cov-2>
- ✓ Bolsas de basura, toallas de papel, papel higiénico
- ✓ Protector solar, repelente de insectos

### **Comunicación**

- ✓ Teléfono celular con cargador, baterías externas completamente cargadas
- ✓ Linterna con manija o linterna con baterías adicionales
- ✓ Radio de baterías en caso de que las torres de celdas estén caídas
- ✓ Cerillos o encendedores en bolsa impermeable
- ✓ Dispositivos de comunicación, baterías y otras alternativas

**Bolsa de documenteo (Información de la página Texas Ready – Lista PDF de artículos - <https://texasready.gov/resources/assets/TexasReady-Build-a-Disaster-Kit-Spanish.pdf>)**

Obtenga una bolsa de documentos que tenga lo siguiente:

- ✓ Identificación con foto actual, licencias de conducir, registros de nacimiento, tarjetas de Seguro Social, pasaportes (siempre mantenga su número de seguro social separado de otros documentos para disminuir el riesgo de robo de identidad)
- ✓ Fotos actuales de miembros de la familia, en caso de que se separe
- ✓ Seguro de salud y tarjetas de prescripción
- ✓ Registros médicos, medicamentos y dosis
- ✓ Números de teléfono (familiares, amigos, médicos)
- ✓ Información de la cuenta bancaria
- ✓ Testamentos
- ✓ Documentos de seguro (propietario, inquilino, inundación, vida)
- ✓ Escrituras de propiedad, arrendamientos, hipotecas
- ✓ Títulos de vehículos, seguros, arrendamientos, documentos de préstamo
- ✓ Inventario de las posesiones del hogar y su valor (tomar fotos de cada habitación, cada cajón, cada armario)
- ✓ Copia de archivos de computadora en una unidad USB
- ✓ Copias de llaves importantes
- ✓ Facturas de servicios públicos (para probar dónde vive)

**Agregue estos artículos si tiene que evacuar por automóvil (Información de la página Texas Ready – Lista PDF de artículos - <https://texasready.gov/resources/assets/TexasReady-Build-a-Disaster-Kit-Spanish.pdf>)**

Es posible que tenga que salir con prisa para llegar a un lugar seguro. Mantenga estos suministros cerca de su automóvil. Cuando llegue el momento, tómelos y salga.

- ✓ Mapas de carreteras \*tratar de no depender únicamente del sistema de navegación
- ✓ Artículos de reparación de automóviles (herramientas, llantas, parches, aceite)
- ✓ Comida y agua
- ✓ Platos desechables, tazas, utensilios
- ✓ Tienda de campaña, cobijas, almohadas
- ✓ Ropa y zapatos resistentes
- ✓ Equipo de lluvia y toallas
- ✓ Libros, juegos, juguetes

Antes de salir de casa:

- ✓ Llene su tanque de gasolina y revise su neumático de repuesto
- ✓ Tome dinero en efectivo, chequera y tarjetas de crédito
- ✓ Llame a su contacto de emergencia familiar
- ✓ Cargue tu teléfono móvil
- ✓ Obtenga un mapa de la ruta a tomar

**Agregue estos artículos si no puede salir de casa (Información de la página Texas Ready – Lista PDF de artículos - <https://texasready.gov/resources/assets/TexasReady-Build-a-Disaster-Kit-Spanish.pdf>)**

Cuando quedarse en casa es su opción más segura, agregue estos artículos a su kit y manténgase atento a las noticias.

- ✓ Detectores de humo con baterías adicionales
- ✓ Detector de monóxido de carbono (si usa generadores, parrillas de carbón o estufas de campamento)
- ✓ Extintor
- ✓ Láminas de plástico y cinta adhesiva (para sellar puertas, ventanas y salidas de aire del aire contaminado o para construir un refugio de emergencia)

**Artículos para mascotas (Información de la página Texas Ready – Lista PDF de artículos - <https://texasready.gov/resources/assets/TexasReady-Build-a-Disaster-Kit-Spanish.pdf>)**

- ✓ Suministro de 3 días de alimentos para mascotas, agua y platos
- ✓ Medicamentos para mascotas y botiquín de primeros auxilios
- ✓ Registros de vacunación
- ✓ Jaulas (puede ser necesario en refugios o donde pase la noche)
- ✓ Correa y juguetes
- ✓ Arena para gatos y caja
- ✓ Foto, en caso de que la mascota se pierda
- ✓ Documentación de animales de servicio

### **Propietario/Inquilinos, Auto, Salud, Vida e Inundaciones**

**El seguro** es una importante herramienta de preparación financiera. Los **seguros personales son una parte integral de la planificación financiera** para desastres. Mantenga sus documentos en un contenedor seguro y en línea en correo electrónico o en la nube de documentos.

Mito:

Una póliza de seguro para inquilinos me cubrirá a mí y a mi familia en caso de que me inunden.

Hecho:

El seguro para inquilinos es una forma de seguro de propietario de vivienda que cubre el contenido de su casa o apartamento alquilado en caso de incendio y otros peligros, **pero es probable que se excluya específicamente la inundación. El seguro contra inundaciones es la mejor opción para el escenario.**

Mito:

Mi casa no está en una zona de inundación, por lo que las inundaciones no son una preocupación.

Hecho:

**Las inundaciones pueden ocurrir en cualquier lugar.** Más de la mitad de las casas inundadas por el huracán Harvey estaban fuera de las zonas de inundación designadas. Texas es particularmente propenso a las inundaciones.

Los inquilinos / inquilinos y propietarios de viviendas por igual pueden comprar la protección del seguro contra inundaciones.