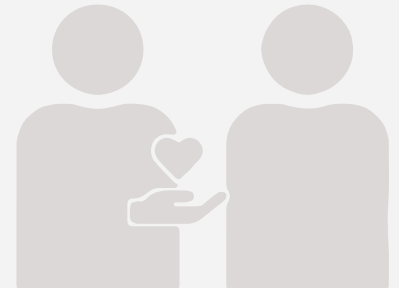




Preparación de Cuidadores

Lista de verificación de preparación

Si bien los desastres afectan a todos, las personas que cuidan a otras tienen la función única de prepararse tanto ellas mismas como a las personas que cuidan. La crisis climática provoca eventos climáticos más frecuentes y extremos, motivo por el cual prepararse es más importante que nunca. Prepárese ahora para protegerse a sí mismo y a las personas que cuida.



Forme un equipo



Identifique personas y organizaciones que puedan apoyarlos a usted y a la persona que cuida.

Los desastres son desafiantes y no se puede esperar que haga todo por su cuenta. Planifique ahora mediante la creación de un equipo que pueda ayudarlo durante un desastre. Considere incluir a familiares, vecinos, amigos, colegas, grupos vecinales, grupos religiosos, profesionales de la salud, proveedores de servicios y organizaciones de servicios sociales.



Escriba las necesidades, rutinas y condiciones actuales de su ser querido y compártalas con los miembros del equipo según corresponda.

Esto garantizará que los miembros del equipo puedan brindar la atención que su ser querido necesita si usted no puede.

Documente las necesidades cotidianas de su ser querido

Necesidades	Rutinas	Condiciones	Atención de la salud
▪ Limitaciones de movilidad ▪ Limitaciones físicas/cognitivas ▪ Preocupaciones de seguridad ▪ Necesidades de transporte ▪ Interacción social, consideraciones de amistad	▪ Horario de sueño ▪ Despertarse/Irse a dormir ▪ Rutina de comidas y refrigerios ▪ Rutina de baño ▪ Bañarse y asearse ▪ Preferencias de entretenimiento (conversación, lectura, música, tv)	▪ Condiciones de salud y enfermedades ▪ Medicamentos (¿se los autoadministra o necesita ayuda?) ▪ Dispositivos de asistencia (bastón, silla de ruedas, audífonos, anteojos, dentaduras)	▪ Identificación (fecha de nacimiento, número del Seguro Social y foto actual) ▪ Información de contacto: médicos, dentistas, terapeutas y proveedores de atención médica en el hogar ▪ Información de seguro



Hable con su equipo sobre cómo satisfacer juntos las necesidades de su ser querido.

- Planifique cómo se comunicarán entre sí antes, durante y después de un desastre.
- Involucre a las personas que cuida tanto como sea posible.
- Converse sobre la forma en la que las necesidades médicas, físicas y cognitivas suyas o de su ser querido pueden afectar su capacidad para responder.
- Aliente a todos a compartir maneras en las que pueden ayudar. Luego, asigne responsabilidades con anticipación para diferentes situaciones de desastre. Según el desastre, puede que necesite refugiarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Asegúrese de hablar sobre:
 - ¿Cómo nos enteraremos de una emergencia?
 - ¿Podemos mantenernos a salvo en casa sin energía eléctrica? ¿Necesitaremos electricidad para operar equipos médicos, conservar los medicamentos fríos o mantener una temperatura segura?
 - Si necesitamos evacuar, ¿a dónde iremos? ¿Cómo llegaremos allí? ¿Dónde nos quedaremos? ¿Qué llevaremos? ¿Qué ayuda necesitamos para viajar?
 - ¿Tendremos los alimentos y medicamentos adecuados? ¿Podemos mantener atención médica vital mientras estamos fuera?
 - ¿Cómo cuidaremos a las mascotas durante la evacuación?
 - ¿Podemos trasladarnos rápidamente a un lugar de reunión exterior en caso de un incendio doméstico? ¿Podemos trasladarnos rápidamente a un lugar seguro contra tornados (sótano o habitación interior en el piso más bajo)?



Planifique mantenerse conectado

- Algunos peligros, como tornados e inundaciones repentinas, exigen que actúe de inmediato para mantenerse a salvo. Manténgase informado sobre cualquier condición cambiante y esté preparado para actuar rápido. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:
- Regístrese para recibir alertas de emergencia del gobierno local. Los gobiernos locales emiten avisos de evacuación y conocen mejor la situación en su área.
 - Planifique seguir las alertas y advertencias meteorológicas emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional.
 - Descargue la Aplicación de Emergencias en su teléfono buscando "American Red Cross" en su tienda de aplicaciones y configure alertas.
 - Considere conseguir una radio de emergencia alimentada por baterías, para que pueda mantenerse informado sobre el clima cambiante.



Reúna suministros de emergencia

- Los desastres pueden provocar cortes de energía, gas, agua y comunicaciones. Es posible que se bloqueen las carreteras. Los servicios de emergencia pueden sufrir demoras. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas. Reúna suministros como alimentos, agua y medicamentos para su vivienda antes de que ocurra una emergencia. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
- **Kit de salida:** al menos tres días de suministros esenciales si debe irse de inmediato.
 - **Kit para quedarse en casa:** al menos dos semanas de suministros.
 - Hable con sus médicos y los de su ser querido sobre cómo garantizar el acceso a al menos un mes de suministro de medicamentos esenciales.
 - Asegúrese de incluir baterías de repuesto y cargadores para los dispositivos (celular, CPAP, silla de ruedas, etc.).
 - Incluya suministros para mascotas como alimentos, medicamentos, bolsas de basura, jaula y correa.
 - Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).



Plan para cuidarse entre sí

- Comprenda los peligros que puede enfrentar después de un desastre, desde cortes de energía prolongados y durante la limpieza.
- Después de un desastre, los estafadores, ladrones de identidad y otros delincuentes pueden aprovecharse de algunas personas. Trabaje con fuentes comprobadas y confiables y resguarde su información personal y financiera.
- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia. Recuerde que el equipo está presente para ayudarlo. Asegúrese de controlarse unos a otros.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Tenga en cuenta que puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

