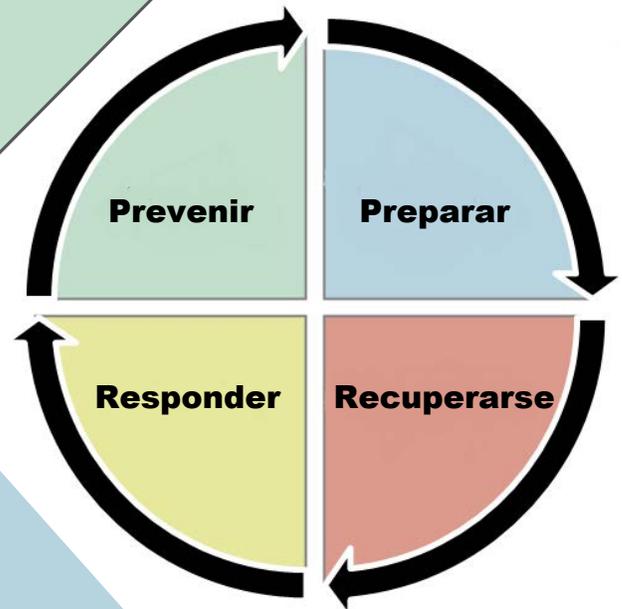


Programa de Preparación de Emergencia para Mayores

# Guía de Emergencia para el Hogar



- Conocer los riesgos
- Crear un plan
- Hazer un kit de emergencia

Escanee este código QR para obtener la versión PDF de este documento.



Ontario

# Guía de emergencia para el hogar

Programa de Preparación de Emergencia para Mayores

## Índice

Introducción.....	2
Contactos de emergencia y red de apoyo.....	5
Información de los miembros del hogar.....	7
Contactos e información médicos.....	8
Información de servicios públicos y proveedores de servicios.....	11
Información del seguro.....	13
Mascotas y animales de servicio y apoyo.....	14
Planes de evacuación y encuentro.....	16
Refugiarse donde está.....	19
Lista de comprobación del kit de emergencia.....	19
Consejos .....	23
Actualización/mantenimiento del plan.....	26
Recursos locales .....	26

Descargo de responsabilidad: La información disponible en este documento ha sido recopilada de múltiples fuentes y sólo pretende ser una guía. The Extra Mile Ministries y sus agentes no son responsables de ninguna lesión, pérdida, reclamación o daños de ningún tipo derivados de esta información, ni de ninguna otra reclamación directa o indirectamente relacionada con el uso de esta información.

## Introducción

Toronto es vulnerable a diversos peligros. Entre ellos se encuentran los naturales, como las condiciones meteorológicas extremas, los tecnológicos, como los cortes de suministro eléctrico, o los provocados por el hombre, como los ciberataques.

La imprevisibilidad y los retos que supone enfrentarse a emergencias y catástrofes pueden resultar abrumadores. Sin embargo, con la preparación adecuada, usted puede reducir considerablemente el estrés asociado a las emergencias. Al seguir los pasos descritos en esta guía, adquirirá la confianza y los conocimientos necesarios para prepararse eficazmente, lo que hará que las emergencias y catástrofes le resulten menos abrumadoras y más llevaderas cuando se produzcan.



**En esta guía, aprenderá sobre los riesgos y peligros locales y cómo prepararse para ellos al crear un plan para su hogar y al hacer un kit de emergencia.**

### Prevenir y mitigar

La prevención y mitigación comienzan con la comprensión de los peligros que pueden ocurrir y sus consecuencias. ¿Qué peligros y riesgos potenciales son específicos de su región, ciudad y hogar? ¿Cuál es la diferencia entre un peligro y un riesgo?

- Un peligro es algo que puede causar pérdidas, lesiones o víctimas mortales.
- El riesgo es la posibilidad o probabilidad de que se produzca un peligro.

Entre los riesgos principales de Toronto se encuentran las inclemencias meteorológicas, las inundaciones, las emergencias sanitarias, las interrupciones del suministro eléctrico y los incendios/explosiones (obtenga más información en [Toronto.ca](https://www.toronto.ca)\*). Para muchos de estos peligros, aunque que ocurran pueda evitar que ocurran produzcan, sí puede tomar medidas proactivas para minimizar el riesgo para usted, como por ejemplo:

- emplear medidas de seguridad contra incendios en su hogar
- disponer de una cobertura de seguro para mitigar los riesgos
- crear un plan integral de respuesta a emergencias

\*<https://www.toronto.ca/community-people/public-safety-alerts/emergency-preparedness/types-of-emergencies/>

## Preparar

Cada uno de nosotros es responsable de preparar nuestra casa para una emergencia. Planificar y practicar qué hacer en caso de emergencia le ayudará a mantener la calma cuando tenga que actuar. Disponer de un plan a seguir cuando se encuentre bajo presión le ahorrará tiempo y reducirá el estrés en su hogar mientras responde y se recupera de cualquier emergencia.

- Tenga un plan: Todos los hogares necesitan un plan de emergencia.** Determinar de antemano qué necesita su hogar, cómo van a comunicarse y cómo actuarán durante una emergencia reducirá la ansiedad y le ayudará a pensar con más claridad en momentos de estrés.
- Prepare un kit de emergencia:** Durante o después de una emergencia, es posible que se quede sin electricidad, agua corriente u otros servicios públicos durante algún tiempo. Puede que los equipos de emergencia tarden un tiempo en llegar a su casa, o puede que necesiten evacuar. En cualquier caso, debe estar preparado para cuidar de sí mismo y de su hogar durante un mínimo de 72 horas. Su kit de emergencia debe equiparle para evacuar o refugiarse donde esté, si es necesario.

## Responder

En caso de emergencia, asegúrese de que esté a salvo antes de ayudar a los demás.

- Siga su plan de emergencia. Localice su kit de emergencia.
- Escuche los medios de comunicación para obtener información de las autoridades. Es posible que las autoridades locales le aconsejen que se quede donde esté. Siga sus instrucciones.
- Permanezca en la casa hasta que todo esté seguro o hasta que se le ordenen evacuar.
- Mantenga la calma. Siga las instrucciones de los funcionarios y trabajadores de emergencia - la policía, los bomberos y los paramédicos. Manténgase informado de la situación de catástrofe viendo la televisión, escuchando la radio o llamando a la oficina de emergencias municipal.

## Recuperarse

Cada persona reacciona de forma diferente ante las catástrofes. Puede esperar reacciones físicas y emocionales tras la catástrofe o emergencia, como agotamiento, insomnio, ira, frustración, sensación de pérdida o cambios de humor. Son normales durante el proceso de recuperación. Recuerde que lleva tiempo para recuperarse.

¿Cómo me recuperaré tras una catástrofe?

- Permítase descansar y relajarse más de lo habitual.
- Vuelva a la rutina normal lo antes posible.
- Mantenga los horarios normales.
- Limite el tiempo que dedica a ver programas o leer sobre la catástrofe.
- Coma sano y con regularidad.
- Pase tiempo con otras personas. Hable con amigos y familiares.
- Busque ayuda profesional, si la necesita, como de un consejero o de un médico.

## Contactos de emergencia y red de apoyo

Una red de apoyo es un grupo de al menos tres personas que usted conoce y en las que confía y que le ayudarán con sus necesidades específicas en caso de emergencia. Trabaje con su red para hacer un plan adaptado a sus necesidades.

### Cómo crear una red de apoyo:

- Pregunte a la gente si está dispuesta a ayudarlo en caso de emergencia. Pregunte en lugares importantes tal como su vecindario, lugar de trabajo o cualquier otro sitio donde pase una cantidad de tiempo considerable.
- Incluya a alguien que viva lo suficientemente lejos de su zona como para que no se vea afectado por la misma catástrofe.
- Informe a estas personas de dónde guarda sus suministros de emergencia. Considere dar a alguien la llave de su casa.
- Haga arreglos para que más de una persona de su red de apoyo lo vigile en caso de emergencia, de modo que haya al menos un respaldo si la persona principal en la que depende no puede hacerlo.
- Trabaje con su red de apoyo para hacer un plan adaptado a sus necesidades particulares.
- Si utiliza equipos especiales, enseñe a utilizarlos a las personas que puedan tener que ayudarlo en caso de emergencia. Asimismo, etiquete su equipo y fije instrucciones plastificadas para su uso.
- Si tiene problemas de visión, es sordo o tiene dificultades auditivas, haga planes para que alguien le transmita la información esencial de emergencia si no puede utilizar la televisión o la radio.

## Contactos de emergencia / Red de apoyo

<b>Nombre:</b>	
Relación	
Teléfono	
Dirección	
<b>Nombre:</b>	
Relación	
Teléfono	
Dirección	
<b>Nombre:</b>	
Relación	
Teléfono	
Dirección	
<b>Nombre:</b>	
Relación	
Teléfono	
Dirección	
<b>Nombre:</b>	
Relación	
Teléfono	
Dirección	

Note: Imprima copias adicionales de esta página según sea necesario.

## Información sobre los miembros del hogar

### Nombre:

Pasaporte / Tarjeta de estado	
Número de tarjeta sanitaria	
Número de permiso de conducir	
Móvil / Teléfono de trabajo	

### Nombre:

Pasaporte / Tarjeta de estado	
Número de tarjeta sanitaria	
Número de permiso de conducir	
Móvil / Teléfono de trabajo	

### Nombre:

Pasaporte / Tarjeta de estado	
Número de tarjeta sanitaria	
Número de permiso de conducir	
Móvil / Teléfono de trabajo	

### Nombre:

Pasaporte / Tarjeta de estado	
Número de tarjeta sanitaria	
Número de permiso de conducir	
Móvil / Teléfono de trabajo	

Note: Imprima copias adicionales de esta página según sea necesario.

## Información y contactos médicos

Tenga en cuenta todas las afecciones médicas de todos los miembros del hogar. Registre cualquier necesidad adicional que puedan tener y haga un plan para gestionar estas necesidades durante y después de una emergencia (por ejemplo, silla de ruedas, muletas, oxígeno, etc.).

### Considere adjuntar copias de:

- Tarjeta(s) sanitaria(s)
- Seguro médico adicional, privado o de terceros
- Recetas

En una emergencia, puede resultar difícil resurtir sus recetas o encontrar una farmacia abierta, incluso después de que haya pasado la emergencia. Considere mantener un suministro para dos semanas de medicamentos recetados, suministros médicos, medicamentos de venta libre y vitaminas. Guárdelos en su kit de emergencia o, al menos, téngalos en un lugar seguro dentro de su casa para poder cogerlos y marcharse en caso necesario.

- Si recibe diálisis u otro tratamiento médico de soporte vital, anote la ubicación y disponibilidad de más de un centro que pueda ayudarle.
- Si usted o un ser querido depende de un equipo médico eléctrico, como un ventilador o una máquina de diálisis renal, póngase en contacto con Toronto Hydro llamando al 416-542- 8000 para que le inscriban en el Registro de notificación de soporte vital.
- Lleve etiquetas o pulseras de alerta médica y agregue información crucial a sus dispositivos electrónicos.
- Si tiene medicamentos que deben refrigerarse, haga un plan para mantenerlos fríos en caso de un apagón.

## Contactos medicos

<b>Doctor:</b>	
Teléfono	
Contacto fuera del horario laboral	
Dirección	
<b>Farmacia:</b>	
Teléfono	
Contacto fuera del horario laboral	
Dirección	
<b>Otro:</b>	
Teléfono	
Contacto fuera del horario laboral	
Dirección	
<b>Otro:</b>	
Teléfono	
Contacto fuera del horario laboral	
Dirección	
<b>Otro:</b>	
Teléfono	
Contacto fuera del horario laboral	
Dirección	

Note: Imprima copias adicionales de esta página según sea necesario.

## Información médica

<b>Miembro del hogar:</b>	
Medicamentos esenciales, vitaminas y medicamentos de venta libre  Incluir dosis y frecuencia	
Diagnóstico / condiciones	
Alergias	
Tipo de sangre	
Ayudas, suministros y equipos médicos  Incluir marcas, modelos y números de serie	
Plan de emergencia para gestionar ayudas y equipos médicos.  Incluir baterías y fuentes de energía adicionales, etc.	
Información adicional	

Note: Imprima copias adicionales de esta página según sea necesario.

## Información de servicios públicos y proveedores de servicios

### Proveedores de servicios

<b>Proveedor de electricidad:</b>	
Número de cuenta	
Datos de contacto	
<b>Proveedor de gas:</b>	
Número de cuenta	
Datos de contacto	
<b>Proveedor de agua:</b>	
Número de cuenta	
Datos de contacto	
<b>Proveedor de internet:</b>	
Número de cuenta	
Datos de contacto	
<b>Proveedor de teléfono:</b>	
Número de cuenta	
Datos de contacto	
<b>Otro proveedor:</b>	
Número de cuenta	
Datos de contacto	

Revise siempre las instrucciones del fabricante o proveedor de sus servicios públicos y sígalas al preparar su plan. Enumere las herramientas necesarias para apagar o anular los servicios públicos.

### Información para apagar o anular los servicios públicos

#### Apagar / anular el panel eléctrico

Ubicación	
Cómo apagar / anular	

#### Apagar / anular el gas\*

Ubicación	
Cómo Apagar / Anular	

#### Apagar / anular la válvula principal de agua

Ubicación	
Cómo Apagar / Anular	

#### Apagar / anular otra cosa

Ubicación	
Cómo Apagar / Anular	

\*Si tiene servicio de gas natural, déjelo conectado a menos que las autoridades le digan que lo apague. Si apaga el gas, la compañía de gas tiene que volver a conectarlo. En una emergencia grave, un profesional puede tardar semanas en acudir.

## Información del seguro

### Detalles del seguro

#### Compañía aseguradora:

Tipo de seguro

Número de póliza

Datos de contacto

#### Compañía aseguradora:

Tipo de seguro

Número de póliza

Datos de contacto

#### Compañía aseguradora:

Tipo de seguro

Número de póliza

Datos de contacto

#### Compañía aseguradora:

Tipo de seguro

Número de póliza

Datos de contacto

#### Compañía aseguradora:

Tipo de seguro

Número de póliza

Datos de contacto

## Mascotas y animales de servicio

A veces, las emergencias pueden ocurrir cuando usted no está en casa. Si ocurre una emergencia como un incendio, tener una pegatina de rescate en la puerta de aumentará mejorar las posibilidades de que sus mascotas sean rescatadas o reciban el cuidado que necesiten. Para solicitar una pegatina de emergencia gratuita, visite [ontariospca.ca/ep](http://ontariospca.ca/ep).

En caso de evacuación, recuerde que las mascotas domésticos no están permitidas en algunos albergues públicos u hoteles. Haga un plan para llevar a sus mascotas con usted la casa de un familiar o amigo, o tome medidas para identificar hoteles que acepten mascotas o centros de alojamiento para mascotas en su zona y más la casa.

Si tiene que abandonar a su mascota, déjele comida y agua de sobra, y asegúrese de que lleve una etiqueta de identificación con su dirección y número de teléfono.

Si va a evacuar con su mascota, asegúrese de tener su correa o portador, así como comida y agua de sobra.



## ¿Y mi animal de servicio?

- Los animales de servicio están permitidos dentro de los albergues.
- Empaque los artículos necesarios para su cuidado e higiene.
- Los animales de servicio deben estar identificados como tales y llevar etiquetas de identificación con su dirección y número de teléfono.

## Detalles de las mascotas / animales de servicio

<b>Nombre:</b>	
Especie y raza	
Licencia / Microchip	
Veterinario e información de contacto	
Información médica / dietética / sobre alergias	
Ubicación segura y plan de emergencia	

<b>Nombre:</b>	
Especie y raza	
Licencia / Microchip	
Veterinario e información de contacto	
Información médica / dietética / sobre alergias	
Ubicación segura y plan de emergencia	

Note: Imprima copias adicionales de esta página según sea necesario.

## Planes de evacuación y encuentro

Las autoridades no le pedirán que abandone su casa a menos que tengan motivos para creer que puede estar en peligro. Si le ordenan evacuar, lleve consigo su kit de emergencia, su cartera, identificación personal y copias de documentos esenciales. Lleve consigo su teléfono móvil y una batería de repuesto o cargador, si tiene uno. Siga las instrucciones de las autoridades.

### En caso de evacuación:

Si es posible, deje una nota indicando a los demás cuándo se fue y dónde está. Apague el agua y la electricidad si las autoridades se lo indican. Cierre la casa con llave.

Utilice las rutas de viaje especificadas por las autoridades locales. Si acude a un centro de evacuación, registre sus datos personales en el mostrador de registro. **No regrese a casa hasta que las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo.**

Haga arreglos para que cada miembro del hogar llame, envíe un correo electrónico o envíe un mensaje de texto a la misma persona de contacto fuera de la ciudad. Díganles adónde van y cuándo esperan llegar. Cuando estén a salvo, díganse. Díles si algún miembro de la familia se ha separado.

### Para personas con problemas de movilidad:

Planifique con antelación el transporte accesible que pueda necesitar para evacuar o durante y después de una catástrofe.

Consulte a los proveedores locales de transporte y a su organismo local de gestión de emergencias para conocer las opciones accesibles adecuadas.

## Plan de encuentro para el hogar

### Sitios de encuentro

En el barrio	
Fuera del barrio	

### Contacto de alguien fuera del area:

Número de teléfono	
--------------------	--

## Dónde alojarse en caso de evacuación

<b>Nombre:</b>	
Teléfono	
Dirección	

<b>Nombre:</b>	
Teléfono	
Dirección	

<b>Nombre:</b>	
Teléfono	
Dirección	

<b>Nombre:</b>	
Teléfono	
Dirección	

Si tiene niños en casa, pregunte en la guardería o en la escuela sobre sus políticas de emergencia, cómo se comunicarán con usted en caso de emergencia y qué tipo de autorización se requiere para entregar al niño a una persona designada si usted no puede recogerlo. Asegúrese de que la escuela o guardería tenga la información de contacto actualizada de los padres, cuidadores y personas designadas.

### Plan de emergencia escolar

<b>Escuela / Guardería:</b>	
Teléfono / Dirección	
Niño / Niños	
Persona designada no.1 y número de teléfono	
Persona designada no. 2 y número de teléfono	
Detalles del plan de emergencia	
<b>Escuela / Guardería:</b>	
Teléfono / Dirección	
Niño / Niños	
Persona designada no. 1 y número de teléfono	
Persona designada no. 2 y número de teléfono	
Detalles del plan de emergencia	

Note: Imprima copias adicionales de esta página según sea necesario.

## Refugiarse donde está

En determinadas circunstancias, puede que se le ordene "refugiarse donde está". Esto significa que debe refugiarse en su ubicación actual, ya sea su casa, lugar de trabajo, vehículo o dondequiera que se encuentre.

### Maximice su protección:

- Cierre todas las ventanas y puertas.
- Si ve o sospecha que se ha liberado algún material peligroso, apague los ventiladores y cierre todas las rejillas de ventilación, ventanas y puertas exteriores. Cúbralas con bolsas de basura para impedir la entrada de gases, vapores o humo. Si se encuentra en un vehículo, apague los ventiladores y cierre todas las rejillas de ventilación.
- Mantenga consigo su kit de emergencia, además de una radio y un teléfono móvil.
- Siga la televisión, la radio o los sitios web de noticias locales hasta que le digan que todo es seguro o le aconsejen que evacue.

## Kit de emergencia

En caso de emergencia, es posible que tenga que aguantar sin electricidad ni agua corriente, o que tenga que refugiarse en el lugar donde se encuentre. Para prepararse para ser autosuficiente durante al menos 72 horas, haga un kit de emergencia. Es posible que ya disponga de algunos de estos artículos, pero la clave es que estén organizados y sean fáciles de encontrar.

Si tiene muchas personas en su hogar, su kit de emergencia puede ponerse pesado. Quizá quieras redistribuir algunos artículos de tu kit para que cada persona pueda personalizar su propia bolsa de emergencia y llevársela rápidamente.

**Asegúrese de que sus bolsas sean fáciles de transportar (por ejemplo, una mochila, un bolso marinero o una maleta con ruedas) y de que todos los miembros de la familia sepan dónde están. Guárdelos en un lugar accesible y fácil de alcanzar, como el armario de la entrada.**

## Kit de emergencia - artículos esenciales generales

Artículo	Descripción
<input type="checkbox"/> Agua potable	2 litros por persona por día
<input type="checkbox"/> Agua para cocinar / limpiar	2 litros por persona por día
<input type="checkbox"/> Alimentos no perecederos	Alimentos enlatados y secos, barras energéticas (tenga en cuenta cualquier necesidad dietética)
<input type="checkbox"/> Abrelatas manual	En caso de apagón
<input type="checkbox"/> Copia de la Guía de emergencia	Guarde una copia actualizada en el kit de emergencia
<input type="checkbox"/> Kit de primeros auxilios	
<input type="checkbox"/> Linterna y pilas de repuesto	
<input type="checkbox"/> Radio y pilas de repuesto	
<input type="checkbox"/> Velas, fosforos / encendedores	Uselos sólo en recipientes resistentes <b>y no quémelos sin supervisión</b>
<input type="checkbox"/> Silbato	Para llamar la atención, si es necesario
<input type="checkbox"/> Desinfectante de manos y mascarillas	
<input type="checkbox"/> Llaves adicionales de casa o del vehículo	
<input type="checkbox"/> Dinero en efectivo (billetes pequeños y cambio)	Es posible que los cajeros automáticos de crédito/débito no tengan electricidad o conexión a la red y que no funcionen o sean difíciles de acceder.
<input type="checkbox"/> Bolsas impermeables / con cremallera	
<input type="checkbox"/> Documentos legales importantes	

## Kit de emergencia - artículos personales esenciales

Artículo	Descripción
<input type="checkbox"/> Recetas, medicamentos de venta libre y vitaminas	Suministro de 1 a 2 semanas
<input type="checkbox"/> Artículos de higiene personal y cuidado personal	Por ejemplo, cepillo de pelo, artículos de aseo, prótesis dentales adicionales
<input type="checkbox"/> Conjunto de ropa y calzado	En caso de evacuación
<input type="checkbox"/> Dispositivos de asistencia / equipos especiales. Incluya pilas de repuesto si son necesarias	Por ejemplo, andador, silla de ruedas, dispositivo respiratorio, dispositivo de control de glucosa en sangre, audífonos
<input type="checkbox"/> Suministros médicos	Por ejemplo, ventilador para asma, spray nitro lingual , jeringas
<input type="checkbox"/> Una lista de todos los dispositivos, equipos y suministros vitales de cada miembro del hogar	Si no tiene extras, incluya la ubicación normal de cada elemento de su lista

Note: Cada miembro de la familia debe tener sus artículos personales empacados en una bolsa fácil de llevar. Registre la ubicación de cada bolsa, en caso de evacuación.

## Kit de emergencia – bebés y niños

Artículo	Descripción
<input type="checkbox"/> Leche de formula / alimentos infantiles / biberones	Suficientes para 72 horas, como mínimo
<input type="checkbox"/> Pañales / artículos de higiene	
<input type="checkbox"/> Ropa (de temporada)	
<input type="checkbox"/> Juguetes / actividades / artículos de confort	
<input type="checkbox"/> Mantas / rebosos	

## Kit de emergencia - artículos adicionales a tener en cuenta

Artículo	Descripción
<input type="checkbox"/> Platos, vasos y utensilios desechables	Reducen la cantidad de agua utilizada para la limpieza
<input type="checkbox"/> Bolsa nevera y bolsas de hielo	Para mantener fríos los medicamentos
<input type="checkbox"/> Kit básico de herramientas	Incluya navaja del bolsillo, alicates, destornillador, cinta adhesiva, llave inglesa
<input type="checkbox"/> Batería externa y cables de carga adicional	
<input type="checkbox"/> Pastillas potabilizadoras	
<input type="checkbox"/> Saco de dormir o manta caliente	Empaque uno por miembro del hogar, en caso de evacuación
<input type="checkbox"/> Gafas graduadas y calzado adicionales	Por ejemplo: gafas de lectura, lentes de contacto, zapatos ortopédicos

## Kit de emergencia - mascotas y animales de servicio

Artículo	Descripción
<input type="checkbox"/> Alimentos y agua	Suficientes para 72 horas, como mínimo
<input type="checkbox"/> Cuencos para agua y comida	En caso de evacuación
<input type="checkbox"/> Etiquetas de identificación / licencias	
<input type="checkbox"/> Medicamentos	
<input type="checkbox"/> Artículos de viaje	Por ejemplo: correa, arnés, bozal, bolsa de transporte, bolsas de basura

## Consejos adicionales

### Seguridad en los rascacielos

Si vive en un edificio alto, quizás desee registrar y adjuntar lo siguiente a su Guía de emergencias:

#### Información de contacto:

- El nombre del superintendente y su número de teléfono
- Miembros del comité de seguridad del edificio
- Los nombres de contacto y las ubicaciones de los supervisores de piso

#### La ubicación de:

- Extintores, desfibriladores externos automáticos y bombonas de oxígeno
- Dispositivo(s) de evacuación de emergencia
- Las vías de evacuación y el plan de evacuación de su edificio
- Botones de emergencia en el edificio y salidas accesibles en silla de ruedas (si procede)

#### Plan de emergencia de su edificio:

- Informe al superintendente de su edificio de sus necesidades en caso de emergencia.
- Si procede, solicite que se instale una silla de evacuación de emergencia cerca del hueco de la escalera en el piso donde trabaja o vive. Si no puede disponer de una silla de evacuación, haga un plan de reserva para evacuar sin ella.
- Si va a necesitar ayuda en durante una emergencia, solicite al administrador del edificio carteles impresos de gran tamaño que pueda colocar en su ventana/puerta, para indicar que necesita ayuda.

## Consejos para discapacidades específicas

### Si usted es sordo o tiene dificultades auditivas

- Considere comprar una radio meteorológica (con pantalla de texto y alerta intermitente)
- Pilas adicionales para audífonos
- Si usa la lengua de signos: Lleva papel y bolígrafo, por si tiene que comunicarse con alguien que no conozca la lengua de signos.
- Linterna que funciona con pilas para poder comunicarse mediante la lengua de signos o la lectura de labios, sobre todo cuando no hay electricidad

### Si usted es ciego o tiene baja visión

- Marca los suministros/equipos de emergencia con etiquetas en Braille o con letra grande. Guarde una lista de sus suministros de emergencia y dónde los compró en una unidad USB o haga un archivo de audio que se guarde en un lugar seguro donde pueda acceder a él.
- Guarde dispositivos de comunicación para sus necesidades particulares, como un dispositivo de comunicación en Braille o para sordociegos, como parte de su kit de emergencia.

### Si usted tiene una discapacidad del habla

- Si utiliza un dispositivo de comunicación aumentativa u otras tecnologías de asistencia, planifique cómo evacuará con los dispositivos o cómo reemplazará el equipo si se pierde o se destruye. Conserve la información del modelo y anote de dónde procede el equipo (Medicaid, Medicare, seguro privado, etc.).
- Planifique cómo se comunicará con los demás si su equipo no funciona, por ejemplo, con tarjetas plastificadas con frases y/o pictogramas, o con información guardada en sus dispositivos para informar a los primeros intervinientes y a otras personas sobre cómo comunicarse con usted.

## Si usted tiene una discapacidad intelectual o del desarrollo

- Mantenga los dispositivos electrónicos portátiles cargados y preparados con vídeos y actividades.
- Lleve cargadores de repuesto para los dispositivos electrónicos y manténgalos cargados.
- Considere empacar sábanas y cordeles o una pequeña tienda de campaña desplegable para disminuir la estimulación visual en una habitación concurrida o para proporcionar privacidad instantánea, en caso de evacuación.
- Considere un par de auriculares con cancelación de ruido para disminuir los estímulos auditivos.
- Prepare meriendas reconfortantes.

## Si tiene una discapacidad de movilidad

- Si usa una silla de ruedas eléctrica, tenga a mano una silla manual liviana como reserva, si es posible.
- Enseñe a las personas de su red de apoyo cómo montar, desmontar y manejar su silla de ruedas.
- Compre una batería extra para una silla de ruedas eléctrica u otros dispositivos médicos o de tecnología de asistencia que funcionen con batería. Si no puede comprar una batería extra, averigüe qué agencias, organizaciones o grupos benéficos locales puedan ayudarle a comprar una. Manténga las baterías de extra cargadas en todo momento.
- Considere tener la posibilidad de guardar un kit de parches o una lata de sellador para llantas pinchadas y/o una cámara de aire extra si la silla de ruedas o el escúter no son a prueba de pinchazos.
- Tenga un dispositivo de movilidad extra como un bastón o un andador, si procede.
- Tenga una bomba de aire portátil para las llantas de la silla de ruedas.
- Si utiliza un cojín de asiento para protegerse la piel o para mantener el equilibrio y debe evacuar, considere tener a mano un cojín extra.

## Actualización / mantenimiento del plan

Revise y practique su plan de emergencia como hogar al menos una vez al año. Revise y actualice su plan al menos dos veces al año. También puede aprovechar ese tiempo para reemplazar el agua y los alimentos de emergencia caducados y actualizar cualquier otro artículo de su kit de emergencia, si es necesario.

Guarde una copia actualizada de esta Guía en su kit de emergencia. Puede que también quiera guardar una copia digital en un lugar seguro de su ordenador o en otros dispositivos.

## Recursos locales

<b>Departamento de Policía de Toronto</b>	<b>Centro de Toxicología</b>
No urgente: 416-808-2222 Web: <a href="http://tps.ca">tps.ca</a>	Teléfono: 416-813-5900 Web: <a href="http://ontariopoisoncentre.ca">ontariopoisoncentre.ca</a>
<b>Toronto Hydro</b>	<b>Servicio de urgencias más cercano *</b>
Urgencias: 416-542-8000 Web: <a href="http://torontohydro.com">torontohydro.com</a>	Teléfono: Dirección:
<b>311 Toronto</b>	<b>Cruz Roja Canada</b>
Marque: 3-1-1 Web: <a href="http://Toronto.ca/311">Toronto.ca/311</a>	Teléfono gratuito: 1-800-418-1111 Web: <a href="http://redcross.ca">redcross.ca</a>
<b>Salud811 Ontario</b>	<b>Gestión de emergencias Ontario</b>
Marque: 8-1-1 Web: <a href="http://health811.ontario.ca">health811.ontario.ca</a>	Web: <a href="http://ontario.ca/alert">ontario.ca/alert</a> Redes Sociales: @OntarioWarnings
<b>Ministerio de Medio Ambiente de Canada</b>	<b>Ministerio de Salud Pública de Canadá</b>
Web: <a href="http://weather.gc.ca">weather.gc.ca</a>	Web: <a href="http://GetPrepared.ca">GetPrepared.ca</a>

\*Busca el servicio de urgencias más cercano a su domicilio y anote la dirección y el número de teléfono.

Programa de Preparación de Emergencia para Mayores

**Esta guía de emergencia para el hogar**

fue creada por

**The Extra Mile Ministries**

y financiada por

**El Gobierno de Ontario**

Para obtener más información y recursos,

envíenos un correo electrónico al:

**[getinfo@theextramile.org](mailto:getinfo@theextramile.org)**

O visítate nuestro sitio web en:

**[theextramile.org](http://theextramile.org)**

