

# LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED

Guía de preparación ante  
desastres para adultos  
mayores y cuidadores.



¡La preparación ante desastres comienza con usted!

Todos deberíamos tomar medidas para estar preparados ante desastres, y lo que todos debemos hacer depende de nuestra salud y capacidades. Algunos de nosotros podemos necesitar un poco más de ayuda y tiempo para prepararnos, ¡pero juntos podemos hacerlo!

Este folleto le dará ideas y recursos que lo ayudarán a prepararse.

Si usted o alguien de su grupo familiar tiene una discapacidad, MarinCenter forIndependentLiving tiene un programa dedicado a garantizar la preparación y seguridad de los adultos mayores y las personas con discapacidades en caso de emergencias. Visite [MarinCIL.org](http://MarinCIL.org) para obtener más información o llame al [\(415\) 459-6245](tel:(415)459-6245).

Para obtener más información sobre cómo prepararse para los diversos peligros en el condado de Marin, escanee el código QR.



[www.readymarin.org](http://www.readymarin.org)



## Inscríbese en AlertMarin



- Vaya a [emergency.marincounty.gov](http://emergency.marincounty.gov) para inscribirse. Inscríbese con su teléfono móvil, correo electrónico y
- teléfono fijo si tiene uno.
  
- Esta es su fuente de información fiable y precisa durante una catástrofe.

## Haga un plan



- Acuerde un lugar de encuentro -lo ideal es elegir dos.
- Elija un contacto fuera del área como centro de información.
- Haga una lista de contactos de emergencia, compártala con la familia y ponga una copia en su bolso de evacuación.

## Prepare un bolso de evacuación



- ¡Tenga suficientes suministros para hasta 72 horas que sean personales para USTED!
- Revise el contenido cada 6 meses.
- Mantenga el bolso de evacuación cerca de donde saldrá de su casa.

## Más ideas...

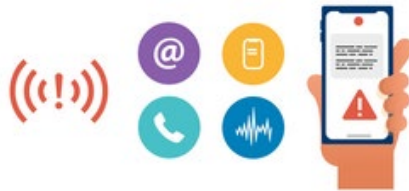


- Prepare una caja con suministros suficientes para 5-7 días en caso de que no pueda salir de su casa.
- Asegúrese de que alguien de confianza tenga otra llave de su casa, sepa dónde guarda sus suministros de emergencia y cómo usar el equipo de salvamento o administrar medicamentos.
- Si está en tratamiento clínico u hospitalario de rutina, pregunte cuáles son sus planes de emergencia y trabaje con ellos para identificar proveedores de servicios de respaldo.
- Si tiene una discapacidad relacionada con la comunicación, anote la mejor manera de comunicarse con usted.
- Si tiene un teléfono móvil, aprenda a enviar mensajes de texto y practique con amigos y familiares.
- ¡Haga un plan incluso para sus mascotas! ¿Pueden sus vecinos ayudarlo si no está en casa?
- Instale detectores de humo -la Cruz Roja puede ayudarlo - llámelos al [415-721-2365](tel:415-721-2365).
- Revise su póliza de seguro para asegurarse de que tiene la cobertura adecuada.
- Haga una lista de sus pertenencias en caso de que se dañen o se pierdan en un desastre.

# READY marin

**Una comunidad preparada es  
una comunidad resiliente.**

Inscríbese en AlertMarin.



Haga un plan de emergencia.



Prepare un bolso de evacuación.



Para inscribirse en alertas, capacitación  
comunitaria y recursos, escanee el código abajo.



[www.readymarin.org](http://www.readymarin.org)

Lista básica para el bolso de evacuación -  
recuerde que este es SU bolso, adáptelo  
a sus necesidades.

- Copia de su plan.
- Billetera con identificación personal, tarjetas de crédito, dinero en efectivo en billetes de poco valor.
- Agua y refrigerios.
- Mascarillas N95.
- Cargador del celular, banco de batería.
- Linterna o faro.
- Medicamentos recetados para 5-7 días.
- Ropa de recambio y zapatos cerrados.
- Botiquín pequeño de primeros auxilios.
- Gafas de repuesto y pilas para audífonos.
- Documentos financieros, personales y de seguros.
- Artículos de higiene personal, suministros para la higiene, desinfectante de manos, toallitas húmedas.



# Cuidadores

Si usted es un cuidador, debería saber qué hacer en caso de emergencia. Aquí tiene una lista de ideas:



- Inscríbase en [AlertMarin.org](http://AlertMarin.org) (tanto la dirección particular como la del trabajo) para recibir avisos e instrucciones durante una emergencia.
- Tenga una copia del plan para las personas que está cuidando.
- Sepa dónde están los cargadores y las baterías de repuesto para los dispositivos médicos.
- Sepa qué hacer durante un terremoto (agacharse, cubrirse, sujetarse).
- Sepa dónde encontrar una linterna que funcione y un botiquín de primeros auxilios en la casa. Sepa dónde está el extintor de incendios y cómo usarlo.
- Sepa cómo evacuar la casa con las personas que está cuidando y las mascotas, y practique con ellas.
- Sepa dónde está el bolso de evacuación por si tiene que irse.
- Sepa dónde encontrar y abrir la caja para la casa si tiene que quedarse en casa.
- Sepa que debe llamar o enviar un mensaje de texto a su empleador para informarle de dónde se encuentra durante una emergencia.