

POWERED MARIN CIL & PREPARED

Planeamiento y recursos para emergencias gratuitos para personas con discapacidades y adultos mayores del condado de Marin.

Cuaderno de trabajo de preparación personal

MARINCIL.ORG/PREPARE
415-459-6245 x12

Información médica importante médica y de la salud

Has una lista de tus medicamentos, suministros y/o equipos relacionados con la discapacidad, y cualquier otra cosa que necesites diariamente y que te permita mantenerte independiente. Es importante llenar esta información correctamente. La información se utilizará para ser una mejor ayuda con tu salud en caso de emergencia.

Médico de atención primaria:

Número de teléfono:

Proveedor de seguro de salud:

Identificación de miembro / Número de póliza:

Fecha de nacimiento:

Grupo sanguíneo:

Alergias, afecciones de salud o sensibilidades:
(Incluya todas las alergias a medicamentos conocidas.)



Equipos médicos y de salud:
(Silla de rueda, CPAP, audffonos, etc.)



Lista de artículos de emergencia

Los elementos que se enumeran a continuación son elementos comunes que le permiten estar preparado para emergencias y protegerse a sí mismo y a sus mascotas. Llevar los artículos importantes con usted es clave para una planificación de emergencia exitosa. Use la lista de verificación de este plan para armar su kit de artículos importantes que necesitará.

- Rutas de evacuación
- Tarjetas de crédito, efectivo, cheques
- Copias de documentos importantes
(certificados de nacimiento, pasaportes, etc.)
- Lista de números de teléfonos importantes
(en caso de que tu celular se pierda o no funcione.)
- Suministro de medicamentos
- Kit de primeros auxilios
- Máscara N95
- Zapatos resistentes y muda de ropa adicional
- Dispositivos médicos más pequeños
(dentaduras postizas, dispositivos auditivos, anteojos adicionales.)
- Dispositivos médicos más grandes
(andador, bastón, silla de ruedas.)
- Cargador de teléfono celular
(batería adicional si está disponible.)
- Juego extra de llaves del coche y la casa
- Suministros para mascotas y animales de servicio
(comida, agua, medicamentos, transportador, correas.)

Al planificar para una emergencia en la que es posible que tengas que permanecer en tu hogar durante un período prolongado de tiempo, considera tener disponibles los siguientes artículos de emergencia:

- Suministro de 3 días de alimentos no perecederos
- 3 galones de agua por persona
- Radio que funciona con pilas
- Linterna
- Abrelatas
- Pilas de repuesto
- Baterías de respaldo para equipos
- Silbato
(para pedir ayuda.)
- Velas y encendedor o cerillos
- Llave inglesa o alicates
(para cerrar el suministro de gas.)
- para cerrar el suministro de gas
(para entretenimiento.)
- Otros:

Aliados de emergencias

Se recomienda que compartas este plan con tres contactos de confianza.

1

Nombre del contacto:

Datos del contacto: *(Teléfono, correo electrónico, etc)*

2

Nombre del contacto:

Datos del contacto: *(Teléfono, correo electrónico, etc)*

3

Nombre del contacto:

Datos del contacto: *(Teléfono, correo electrónico, etc)*

Evacuación

Se recomienda que conozcas las ubicaciones de los refugios locales y tengas al menos un contacto de transporte de emergencia local antes de cualquier posible evacuación.

Contacto de transporte de emergencia #1:

Contacto de transporte de emergencia #2:

Refugios de emergencia locales:

POWERED & PREPARED

Planeamiento y recursos para emergencias gratuitos para personas con discapacidades y adultos mayores del condado de Marin.

Actúa ahora. ¡Planifica!

Visítanos en Internet o llámanos y comienza a prepararte hoy:

MARINCIL.ORG/PREPARE
415-459-6245 x12