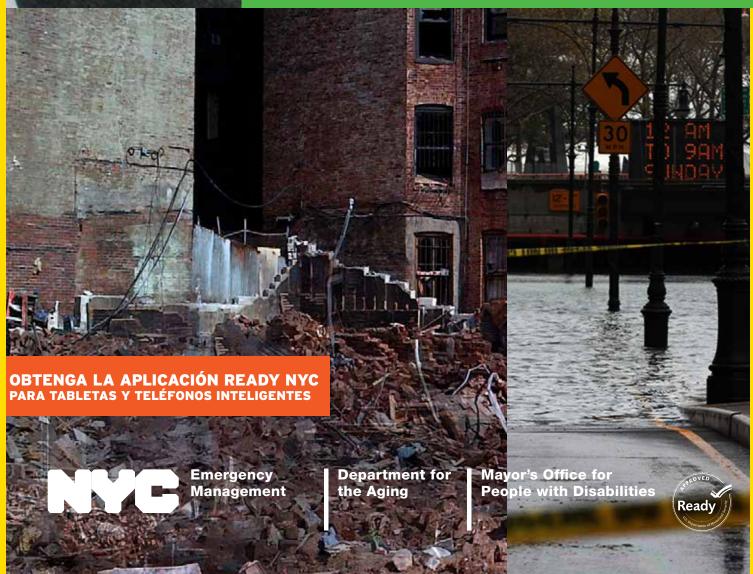


# LISTO NUEVA YORK





	MI INFORMACIÓN
	Escriba en letra de imprenta. Si está
	viendo este documento en formato PDF, haga clic en las áreas resaltadas para
	ingresar la información.
Nombre:	
Dirección:	
<b>-</b>	
Teléfono durante el día:	
Teléfono durante la noche:	
Teléfono celular: Correo electrónico:	
Correo electroriico.	

Existen tres pasos básicos para estar preparado para una emergencia:



## **ELABORAR UN PLAN**



## REUNIR SUMINISTROS

# (i) INFORMARSE

Piense de qué manera las emergencias pueden afectarlo. Las emergencias pueden abarcar desde incendios en la vivienda, caídas en el hogar y hasta huracanes. Utilice esta guía ahora para hacer una lista de lo qué podría necesitar durante una emergencia.

Complete las secciones aplicables a usted y sus necesidades.

Visite NYC.gov/readyny para acceder a materiales adicionales de preparación para emergencias, incluida la serie de videos Ready New York: What's Your Plan? (Listo Nueva York: ¿Cuál es su plan?).



## FORME UNA RED DE APOYO PARA EMERGENCIAS

No sería bueno sufrir una emergencia solo. Pida a por lo menos dos personas que formen parte de su red: familiares, amigos, vecinos, cuidadores, compañeros de trabajo o miembros de grupos comunitarios. Recuerde que se ayudarán mutuamente en caso de emergencia.

Su red debería:

- Mantenerse en contacto durante una emergencia.
- Saber dónde encontrar sus suministros de emergencia.
- Saber cómo operar su equipo médico o ayudar a trasladarlo en caso de emergencia.

### Contactos de la red de apoyo para emergencias:

## DESARROLLE UN PLAN

### Información médica y de salud

Elabore un plan que se adapte mejor a sus necesidades. Hable con su médico, farmacéutico y otros proveedores de atención médica sobre sus necesidades específicas y cómo cumplirlas durante una emergencia.

Haga una fotocopia de sus contactos de emergencia e información de salud. Llévela en su billetera o cartera en todo momento.

### Información importante sobre la salud y que podría salvar vidas:

salvar vidas:	
Alergias:	
Otras afecciones médicas:	
Medicamentos esenciales y dosis diarias:	
·	
Prescripción o medida de los anteojos:	
Grupo sanguíneo:	
Dispositivos de comunicación:	
Equipos:	
Plan de seguro de salud:	
Hospital preferido:	
N.º individual/N.º de grupo:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Farmacia:	
Dirección:	
Ciudad:	
Teléfono/Fax:	



## **DESARROLLE UN PLAN** (CONTINUACIÓN)

Las emergencias de salud pública pueden abarcar desde el calor extremo hasta las epidemias de enfermedades. Estos peligros pueden afectar a todos. En caso de una emergencia de salud:

- Quédese en su casa si no se siente bien.
- Si tiene síntomas graves o que empeoran, vaya de inmediato a la sala de emergencias del hospital o llame al 911.
- Lávese con frecuencia las manos con jabón o un limpiador con alcohol.
- Sintonice las estaciones locales de radio y televisión para saber los anuncios de los funcionarios de salud.
- Durante los calores extremos, la Ciudad abrirá centros de refrigeración. Visite NYC.gov o llame al 311 para localizar uno cerca de usted cuando estén abiertos.

Si desea más información sobre maneras de mantenerse saludable y seguro, visite el Department of Health and Mental Hygiene (Departamento de Salud e Higiene Mental) de Nueva York en línea en NYC.gov/health, o llame al 311 (212-639-9675 para acceder al Servicio de transmisión de video, o TTY: 212-504-4115). Informe una emergencia de salud al 911.

### Comuníquese

Incluya la comunicación en su plan

Dedique tiempo ahora a planear cómo se comunicará con sus amigos o los trabajadores de emergencias en caso de una emergencia. Durante una emergencia, es posible que su método normal de comunicación se vea afectado por cambios en el ambiente, ruidos, interrupciones del servicio o confusión. Su plan de emergencias debe incluir diferentes maneras de comunicarse con los demás.

- Si usted es sordo o tiene dificultades auditivas, practique otras maneras de comunicar sus necesidades a través de gestos, tarjetas de notas, mensajes de texto u otros medios.
- Si usted es ciego o tiene deficiencias visuales, esté preparado para explicar a otros cómo guiarlo de la mejor manera.

### Comuníquese con los demás

Escriba frases cortas que lo puedan ayudar en caso de emergencia. Las tarjetas o mensajes de texto escritos con antelación pueden ayudarlo a compartir información con su red de apoyo o personal de emergencia, durante una situación estresante o incómoda. Es posible que no tenga mucho tiempo para hacerse entender. Las frases pueden incluir:

- Posiblemente no entienda lo que me dice. Hable despacio y utilice un lenguaje sencillo o imágenes.
- Utilizo un dispositivo para comunicarme.
- Soy sordo y utilizo el lenguaje de señas estadounidense.
- Por favor, escriba las instrucciones.
- Yo hablo [escriba el idioma].

Las frases que anote con antelación deben aplicarse a emergencias dentro y fuera de su hogar. Asegúrese de llevarlas siempre con usted. Si tiene dificultades, pida ayuda a un familiar, amigo o cuidador.

A continuación aparece un espacio para que usted escriba sus propias frases:

### SEPA CÓMO EVACUAR

### Lugares de reunión

Sepa dónde se encontrará con familiares, amigos o cuidadores después de una emergencia. Elija dos lugares de reunión: uno justo fuera de su vivienda y otro fuera de su barrio, como una biblioteca, un centro comunitario o un lugar de culto.

Adopte el hábito de averiguar dónde están las salidas siempre que vaya a un lugar nuevo (por ejemplo, centro comercial, restaurante, cine).

Lugar de reunión cerca de su vivienda:	
Dirección:	
Lugar de reunión fuera de su barrio:	
Dirección:	
Precinto de la policía local:	
Teléfono y dirección:	

- Evacúe de inmediato si su vida corre peligro.
- Evacúe de inmediato si percibe olor a gas o ve humo o fuego.
- Llame al 911 si necesita asistencia de emergencia.
- Recuerde sintonizar las estaciones locales de radio y televisión, consultar NYC.gov o llamar al 311 (212-639-9675 para el Servicio de Transmisión de Video o TTY: 212-504-4115) para obtener la información más reciente sobre la emergencia.



### Sepa dónde se quedará

Elija a amigos o familiares con los cuales pueda quedarse en caso de que no sea posible permanecer en su vivienda.

### Puedo quedarme con:

Nombre/Relación:	
Dirección:	
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	
Correo electrónico:	
Nombre/Relación:	
Dirección:	
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	
Correo electrónico:	

Practique la evacuación con regularidad con miembros de su familia (incluidos sus mascotas y animales de servicio) y considere las diferentes situaciones que quizá deba enfrentar, como caminos o salidas bloqueadas.

Se recomienda a quienes vivan en edificios ignífugos que hagan lo siguiente en caso de incendio:

### Si el incendio es en su departamento:

- Váyase de inmediato y cierre la puerta cuando salga.
- Llame al 911 una vez fuera del departamento.

### Si el incendio no es en su departamento:

- Permanezca en su departamento. Los edificios de más de siete pisos son ignífugos.
- Llame al 911 e informe a la operadora que se encuentra allí. El Departamento de Bomberos de Nueva York (Fire Department of New York, FDNY) irá a su departamento.
- Mantenga la puerta cerrada. Si ingresa humo en su departamento, coloque una toalla mojada debajo de la puerta.

### SEPA CÓMO EVACUAR (CONTINUACIÓN)

### **Transporte**

Esté preparado para hacer otros planes de transporte si el metro, el autobús u otros métodos de transporte no funcionan. Inscríbase en Notify NYC, el programa de comunicaciones de emergencia oficial gratuito de la Ciudad de Nueva York, para obtener información sobre eventos de emergencia y cambios en servicios importantes de la Ciudad, incluidos los cortes de tránsito.

Autobús alternativo:	
Metro/tren alternativo:	
Otros:	
Llamaré a (amigo):	
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	
Servicio de taxi:	
Teléfono:	

**Recuerde:** si necesita ayuda para evacuar su hogar durante una emergencia, llame al 911.

En caso de tormentas costeras o huracanes, puede emitirse una orden de evacuación para quienes viven en zonas de evacuación por huracán. Para averiguar si vive en una zona de evacuación por huracán, visite el Localizador de zonas de evacuación por huracanes en NYC.gov/knowyourzone o llame al 311 (212-639-9675 para el Servicio de transmisión de video, o TTY: 212-504-4115).

Si la Ciudad emite una orden de evacuación, evacúe como se le indica. Dedique un tiempo adicional para evaluar sus necesidades. Las personas con discapacidades u otras necesidades de acceso o funcionales que no tengan otra opción para la evacuación segura pueden solicitar asistencia de transporte al 311. Según la necesidad, lo llevarán a:

- Un centro de evacuación accesible en un vehículo accesible O
- Un hospital fuera de la zona de evacuación, en ambulancia.

No podrá solicitar transporte a una dirección específica.

Evacúe con anticipación si utiliza los ascensores para salir de su edificio. Es probable que los ascensores no funcionen y no estén disponibles en todo momento.

Vivo en la zona:

Trabajo en la zona:

### Refugio

Si una emergencia le exige evacuar o le impide permanecer en su hogar, considere acudir a un hotel, a la casa de un amigo o pariente o a un refugio.

Los refugios de emergencia estarán ubicados en escuelas, edificios municipales y lugares de culto. Los refugios proporcionan alimentos básicos, agua y suministros. Esté preparado para llevar artículos de necesidad tales como equipos especiales (por ejemplo, oxígeno, dispositivos de movilidad, pilas, etc.). Un familiar o miembro de su red de apoyo para emergencias puede acompañarlo al refugio.

Si tiene una mascota, refúgiela en una perrera o con amigos o parientes que se encuentren fuera de la zona de evacuación. Si no puede hacerlo, se aceptan mascotas en todos los refugios de la Ciudad. Lleve suministros para cuidar a su mascota, incluido alimento, correa, jaula y medicamentos. Lleve suministros para limpiar las necesidades de su animal. Solo se permiten mascotas legales. Los animales de servicio están siempre permitidos. Si necesita más información sobre planificación de emergencia de mascotas, revise Listo Nueva York: Plan de emergencia de mi mascota.

Los refugios están sujetos a cambios según la emergencia. Para encontrar un refugio cercano, llame al 311 (212-639-9675 para el Servicio de Transmisión de Video o TTY: 212-504-4115).



### EMPAQUE UNA BOLSA PARA EMERGENCIAS

Todos los miembros de su familia deben tener una bolsa para emergencias con las cosas que podrían necesitar en caso de que tengan que salir rápidamente. Su bolsa para emergencias debe ser resistente y fácil de transportar, como una mochila o una maleta pequeña con ruedas.

## Marque los artículos que tiene y agregue aquellos que necesitará:

Agua embotellada y alimentos no perecederos, como barras de granola.
Copias de documentos importantes en un recipiente impermeable (por ejemplo, tarjetas del seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid, identificaciones con foto, comprobante de domicilio, actas de matrimonio y nacimiento, copias de tarjetas de crédito y bancarias).
Linterna, radio AM/FM a manivela o de pilas y pilas de repuesto.
Lista de los medicamentos que toma, el motivo por el que los toma y sus dosis.
Información de contacto para los miembros de la familia e integrantes de su red de apoyo.
Dinero en efectivo, en billetes pequeños.
Cuaderno de notas y bolígrafo.
Equipos médicos de repuesto (por ejemplo, anteojos, pilas) y cargadores.
Aerosol para reparación de llantas o bomba para inflar las llantas de silla de ruedas o scooter.
Artículos para su animal de servicio o mascota (por ejemplo, alimentos, agua adicional, tazón, correa, artículos de limpieza, registros de vacunación y medicamentos).
Cargadores de teléfono celular portátiles.
Otros artículos personales:



































### PREPARE UN MALETÍN DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

En algunos casos de emergencia, como tormentas de invierno u olas de calor, es posible que deba quedarse en su vivienda. Un maletín de suministros de emergencia debe tener suficientes suministros para hasta siete días.

Marque los artículos que tiene y agregue aquellos que necesitará:
Un galón de agua potable por persona por día.
Alimentos enlatados listos para comer y no perecederos y un abrelatas manual.
Botiquín de primeros auxilios.
Medicamentos, incluida una lista de los medicamentos que toma, el motivo por el que los toma y sus dosis.
Linterna o linterna a pilas, radio AM/FM de pilas y pilas de repuesto, o un radio de cuerda (en inglés, "wind-up radio") que no necesita pilas.
Barras luminosas.
Silbato o campana.
Equipos médicos de repuesto, si es posible (por ejemplo, oxígeno, medicamentos, batería para su scooter, audífonos, dispositivos de movilidad, anteojos, mascarillas, guantes).
Modelo y número de serie de dispositivos médicos (como marcapasos) e instrucciones de uso.
Otros artículos:

de calor, considere agregar artículos que pueda necesitar.
Suministros para clima invernal:
Mantas, bolsas de dormir, periódicos adicionales para aislamiento.
Mitones, medias, bufandas y sombrero adicionales, impermeable y ropa adicional.
Otros artículos:
Suministros para clima caluroso:
Ropa liviana y holgada.
Pantalla solar (con factor de protección solar [sun protection factor, SPF] 15 como mínimo).
Suministros para preparar comida de emergencia en caso de cortes de electricidad, como platos, tazas y cubiertos descartables.
Si tiene vehículo, considere preparar un maletín de suministros de emergencia para el automóvil que incluya:
Bolsa de arena o arena para gatos para obtener tracción bajo las ruedas, y una pala pequeña.
Juego de almohadillas de tracción o cadenas de llantas.
Gato que funcione y llave de tuercas, llanta de repuesto.
Limpiaparabrisas y escoba.
Herramientas pequeñas (pinzas, llave, destornillador).
Cables pasacorrientes.
Ropas de colores brillantes para usar como bandera, y reflectores o triángulos brillantes.



### PREPARE UN MALETÍN DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA (CONTINUACIÓN)































### PREPARE UN MALETÍN DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA (CONTINUACIÓN)

### **Consideraciones especiales**

- Considere agregar artículos a sus suministros de emergencia que se adapten a sus necesidades, incluidas las alimenticias y médicas.
- Si depende de equipos médicos eléctricos, comuníquese con su compañía de suministros médicos para obtener información acerca de una fuente de energía alternativa.
- Si necesita electricidad para equipos de soporte vital, pregunte a su compañía de servicios si sus equipos médicos eléctricos califican para que se lo registre como cliente con equipos de soporte vital. Si bien registrarse es importante, también debe tener una fuente de energía de respaldo, como una batería o un tanque de oxígeno que no requiera electricidad.
- Si depende de oxígeno, hable con su proveedor acerca de las sustituciones de emergencia.
- Si recibe tratamientos críticos, como diálisis o quimioterapia, hable con su proveedor sobre cómo puede continuar recibiendo estos tratamientos durante una emergencia.



Los neoyorquinos siempre deben permanecer alertas y estar preparados para los imprevistos. En caso de ataque terrorista, es importante seguir estos pasos para protegerse.

### Escuche a los funcionarios de emergencias para saber las instrucciones sobre si hay que evacuar o quedarse en el lugar:

- Si le piden que evacúe, salga lo más rápidamente posible. Manténgase agachado en el piso si puede. Si se encuentra en el tránsito viajando en autobús, metro o tren, y le piden que evacúe, recuerde escuchar las instrucciones de las tripulaciones u otro personal de emergencia.
- Si le piden que permanezca en el lugar o "en el refugio designado", no se vaya hasta que se lo indiquen. Cierre puertas, selle ventanas, ventiladores y reguladores de la chimenea.

### Esté alerta y tome medidas

Siempre esté alerta a sus alrededores. Si nota algo fuera de lo común, no se lo calle, asegúrese de informarlo.

- Si ve u oye alguna actividad sospechosa, llame al 1-888-NYC-SAFE (1-888-692-7233) o llame al 911.
- Si ve equipaje o bolsas que se dejaron sin supervisión en autobuses y metros de Autoridad de Transporte Metropolitano (Metropolitan Transportation Authority, MTA) o en áreas públicas, notifique a MTA o al Departamento de Policía de la Ciudad de Nueva York (New York City Police Department, NYPD).
- Si recibe un correo sospechoso, no lo toque. Denúncielo al NYPD o llame al 911. Si manipuló el paquete, lávese las manos con agua y jabón de inmediato.

Para obtener más información, visite NYC.gov/plannow.

UNA VEZ QUE HAYA COMPLETADO ESTA GUÍA, ISERÁ UN NEOYORQUINO PREPARADO! **IFELICITACIONES!** 

## (i) RECURSOS

### **INFORMARSE**

#### RECURSOS DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Salvo que se indique lo contrario, llame al 311 (212-639-9675 para el Servicio de transmisión de video o TTY: 212-504-4115), o utilice NYC.gov para comunicarse con las agencias municipales.

Oficinas para el Manejo de emergencias de la Ciudad de Nueva York (NYC Emergency Management)

NYC.gov/emergencymanagement

Recursos de participación y compromiso de Manejo de emergencias de la Ciudad de Nueva York (NYC Emergency Management Outreach & Engagement Resources) Listo Nueva York: solicite materiales y presentaciones

NYC.gov/readyny

NYC Community Preparedness: reciba información y recursos de planificación comunitaria

NYC.gov/communitypreparedness

NYC CERT: capacítese como voluntario de emergencias comunitarias

NYC.gov/cert

Socios en la preparación: asegúrese de que su negocio esté preparado.

NYC.gov/partnersinpreparedness

Localizador de zonas de evacuación por huracanes (Hurricane Evacuation Zone Finder)

NYC.gov/knowyourzone

Departamento para personas mayores de la Ciudad de Nueva York (NYC Department for the Aging)

NYC.gov/aging

Oficina del Alcalde para personas con discapacidades (Mayor's Office for People with Disabilities)

NYC.gov/mopd

### **MANTÉNGASE INFORMADO**

## NYC Emergency Management en Facebook y Twitter

www.facebook.com/NYCemergencymanagement @nycemergencymgt

### Notify NYC: reciba alertas de emergencias gratis

Reciba las notificaciones más importantes para usted. Inscríbase en NYC.gov/notifynyc, llame al 311, o siga a @NotifyNYC en Twitter

### Sistema de advertencia avanzada (Advance Warning System)

Para organizaciones que brindan servicios a personas con discapacidades y otras con necesidades de acceso y funcionales www.advancewarningsystemnyc.org

### SERVICIOS PÚBLICOS

### Con Edison

1-800-75-CONED, (800-752-6633), (TTY: 800-642-2308) www.coned.com

## Public Service Electric and Gas Company - Long Island (PSEG LI)

1-800-490-0025, (TTY: 631-755-6660) www.psegliny.com

### **National Grid**

718-643-4050, (TTY: 718-237-2857) www.nationalgridus.com

## (i) RECURSOS

### **INFORMARSE** (CONTINUACIÓN)

## PROVEEDORES DE SERVICIO SIN FINES DE LUCRO

### American Red Cross in Greater New York

877-RED-CROSS (877-733-2767) www.nyredcross.org

Organización Nacional sobre la Iniciativa de Preparación de Emergencia para Personas con Discapacidades (National Organization on Disability's Emergency Preparedness Initiative)

202-293-5960, (TTY: 202-293-5968) www.nod.org/emergency

#### **NYC** Well

NYC Well es su conexión para obtener asistencia de salud mental gratuita y confidencial. Hable con un consejero por teléfono, mensaje de texto o chat en línea.

1-888-NYC-WELL, (1-888-692-9355), (TTY: 711) Envíe "WELL" por mensaje de texto al 651-73 Visite NYC.gov y busque "NYC Well".

#### MIS RECURSOS

Agregue sus propios recursos importantes y números de teléfono aquí.

NYC Emergency Management agradece a los miembros del Grupo Asesor de Necesidades Funcionales y de Acceso por su arduo trabajo en este proyecto.

# iRECIBA NOTIFICACIONES!

Inscríbase GRATIS ahora para el sistema de notificación de emergencias oficiales de la Ciudad en NYC.gov, llame al 311 o siga a @NotifyNYC.

hool Closing Beach Notification Traffic works Fire Air Quality Advisory Alert I raffic Delay School Dela affic Delay visory Firew er Warning I Power Outage Sever lert Road Clo tion School D ation Traffic D<mark>elay</mark> arning School Delay Public Health Noti Outage Severe Weather Warning Mass Air Quality Advisory Transit Disruption Flash Flood Warnin Air Quality Advisory Firew works

■ Me inscribí para Notify NYC

## ESTA GUÍA TAMBIÉN ESTÁ DISPONIBLE EN FORMATO DE AUDIO Y EN LOS SIGUIENTES IDIOMAS.

#### **ARABIC**

للحصول على نسخة من هذا الدليل باللغة العربية اتصل ب 311 (معوقي السمع: 4115-504-212) أو قم بزيارة NYC.gov/readyny.

#### **BENGALI**

এই সহায়িকার একটি বাংলা প্রতিলিপি পেতে হলে, 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন অথবা NYC.gov/readyny দেখুন।

#### **CHINESE**

如欲索取中文版的指南,請致電311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問NYC.gov/readyny。

#### **ENGLISH**

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

#### FRENCH

Pour obtenir une copie en français de ce guide, appelez le 311 (TTY: 212-504-4115) ou visitez le site NYC.gov/readyny.

#### **HAITIAN CREOLE**

Pou jwenn yon kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen, rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa ale nan sitwèb NYC.gov/readyny.

### **ITALIAN**

Per ottenere una copia di questa guida in italiano, telefonare al numero 311 (TTY: 212-504-4115) o visitare il sito NYC.gov/readyny.

#### **KOREAN**

본 안내서의 한국어 사본을 받으시려면, 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

#### **POLISH**

W celu otrzymania polskiej kopii niniejszego przewodnika, należy zadzwonić pod nr 311 (nr dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub zajrzeć na stronę internetową NYC.gov/readyny.

#### **RUSSIAN**

Для того чтобы получить данную брошюру на русском языке, позвоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите веб-сайт NYC.gov/readyny.

#### **SPANISH**

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

### URDU

اس ہدایت نامے کی انگریزی کاپی حاصل کریں، 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا NYC.gov/readyny دیکھیں۔

### **YIDDISH**

אדער באזוכט (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט (TTY: 212-504-4115) אווייזער, רופט 311 אידישע קאפיע פון דעם וועגווייזער, רופט 311 (NYC.gov/readyny