

LISTO NUEVA YORK

MI

PLAN DE

EMERGENCIA



Oficina para el Manejo de Emergencias
Departamento para Personas Mayores
Oficina del Alcalde para Personas
con Discapacidades
Bill de Blasio, Alcalde

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:

Teléfono durante el día:

Teléfono durante la noche:

Teléfono celular:

Correo electrónico:

Existen tres pasos básicos para estar preparado para una emergencia:



ELABORAR UN PLAN



REUNIR SUMINISTROS



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 que podría necesitar durante una emergencia.

1 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 de apoyo para emergencias debería:

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

Contactos de la red de apoyo:

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

Elija a un amigo o pariente de fuera del estado al cual los familiares o amigos puedan llamar durante un desastre. Si las líneas telefónicas locales están ocupadas, es posible que sea más sencillo hacer llamadas de larga distancia. Este contacto de fuera del estado puede ayudarlo a comunicarse con las personas de su red.

Contacto de fuera del estado:

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

2

DESARROLLE UN PLAN

Información importante sobre la salud y que podría salvar vidas:

Alergias:	
Afecciones médicas especiales:	
Medicamentos y dosis diarias:	
Graduación de los anteojos:	
Grupo sanguíneo:	
Dispositivos/Equipos de comunicación:	
Plan de seguro de salud:	
Hospital preferido:	
N.º individual:	
N.º de grupo:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Farmacia:	
Dirección:	
Ciudad:	
Teléfono:	
Fax:	

Transporte

Esté preparado para hacer otros planes de transporte si el metro o el autobús no funcionan.

Llamaré a (amigo): Teléfono (hogar/trabajo/ celular):	
Servicio de taxi: Teléfono:	

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

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 o confusión. Conozca cómo y qué deberá comunicar durante una emergencia.

- Si usted es sordo o tiene dificultades auditivas, practique 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.



Prepare ahora algo que describa sus necesidades en frases cortas y significativas. Es posible que no tenga mucho tiempo para hacerse entender. Las tarjetas o los mensajes de texto escritos con antelación pueden ayudarlo a dar información durante una situación estresante o incómoda. Las frases pueden incluir:

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

Sus tarjetas deben servir para emergencias dentro y fuera del hogar. Asegúrese de llevarlas siempre con usted. Si tiene dificultades para crear las tarjetas, pida ayuda a un familiar, amigo o cuidador.

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

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

Lugar 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.

Lugar de reunión cerca de su vivienda: Dirección:	
Lugar de reunión fuera de su barrio: Dirección:	

Para averiguar si vive en una zona de evacuación por huracán, visite el Localizador de zonas de evacuación por huracanes en NYC.gov/hurricanezones o llame al 311 (TTY: 212-504-4115).

Vivo en la zona:	
------------------	--



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 y considere las diferentes situaciones que quizá deba enfrentar, como caminos o salidas bloqueadas. Incluya a su animal de servicio (si corresponde) en sus simulacros para que se familiaricen con las vías de salida.

Refugio

Para las personas que no tengan un lugar donde quedarse, es posible que se dispongan refugios para desastres en escuelas, edificios municipales y lugares de culto. Estos proporcionan alimentos básicos y agua. Los refugios NO tienen equipos especiales (por ejemplo, oxígeno, dispositivos de movilidad, pilas). Esté preparado para llevar los suyos.

Los refugios están sujetos a cambios según la emergencia. Para encontrar un refugio accesible cercano durante una emergencia, llame al 311 (TTY: 212-504-4115).

Pida a un familiar o a alguien de su red de apoyo para emergencias que lo acompañe al refugio.



4 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:

- Copias de documentos importantes en un recipiente impermeable (por ejemplo, tarjetas del seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid, identificaciones con foto, comprobante de domicilio, a de matrimonio y nacimiento, copias de tarjetas de crédito y bancarias)
- Linterna, radio AM/FM 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
- 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)
- Equipos médicos de repuesto (por ejemplo, anteojos, pilas)
- Otros artículos personales:





Consideraciones especiales

- Si depende de equipos médicos eléctricos, comuníquese con su compañía de suministros médicos para obtener información acerca de una fuente de energía alternativa.
- Pregunte a su compañía de luz si reúne los requisitos como cliente de equipo de soporte vital y vea si puede inscribirse en un programa de restablecimiento prioritario del suministro eléctrico.
- Si depende de oxígeno, hable con su proveedor acerca de las sustituciones de emergencia.
- Si recibe tratamientos como diálisis o quimioterapia, conozca el plan de emergencia de su proveedor.

**UNA VEZ QUE HAYA COMPLETADO ESTA
GUÍA, ¡SERÁ UN NEOYORQUINO PREPARADO!
¡FELICITACIONES!**

**RECURSOS DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK**

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

Oficina para el Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York (NYC Office of Emergency Management)

NYC.gov/oem

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

Información sobre preparación de Listo Nueva York

NYC.gov/readyny

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

NNYC.gov/hurricanezones

MANTÉNGASE INFORMADO**OEM en Facebook y Twitter**

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement
@nycoem

Notify NYC: el medio para informarse sobre emergencias

Regístrese para recibir notificaciones sobre emergencias en NYC.gov/notifynyc, llamando al 311 o siguiendo a @NotifyNYC en Twitter

PARTICIPE: TOME CLASES O ÚNASE A LAS INICIATIVAS DE PREPARACIÓN**Cruz Roja Americana del Área Metropolitana de Nueva York (American Red Cross in Greater New York)**

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

Programa de Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias de la Ciudad de Nueva York (NYC Community Emergency Response Team, CERT)

NYC.gov/cert

Consejo del Cuerpo Ciudadanos de la Ciudad de Nueva York (NYC Citizen Corps Council)

NYC.gov/citizencorps

SERVICIOS PÚBLICOS

Con Edison

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

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

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

National Grid

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

PROVEEDORES DE SERVICIO SIN FINES DE LUCRO

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

LifeNet

Para obtener información sobre salud mental, un referido o si necesita hablar con alguien, llame a la línea directa confidencial de Nueva York para salud mental, disponible las 24 horas.

En inglés y todos los demás idiomas: 800-LIFENET, (800- 543-3638), (TTY: 212 -982-5284)

En español: 877-AYUDESE, (877-298-3373)

En mandarín, cantonés y coreano: 877- 990-8585

MIS RECURSOS

Agregue sus propios recursos importantes y números de teléfono aquí.

La OEM desea agradecer a los miembros del Grupo Asesor de Necesidades Especiales (Special Needs Advisory Group) por su arduo trabajo en este proyecto.

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

ARABIC

للحصول على نسخة من هذا الدليل باللغة الانجليزية اتصل بـ 311 (معوقى السمع: 212-504-4115) 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

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