



“On Target” también se encuentra disponible en casetes de audio o en letra grande. Para recibir una copia, comuníquese con el Programa de Discapacidad y Salud al (518) 474-2018 or www.nyhealth.gov



Otoño de 2007 • N.º 11

¡Esté preparado!

Preparación para Emergencias para Personas con Discapacidades

Cuando uno está en medio de una crisis, no hay tiempo para planear una respuesta. Planificar de antemano es la mejor protección. En caso de las personas con discapacidad, estar alerta y preparado es crucial durante una situación de emergencia. Tal vez crea que alguien ya ha tenido en cuenta sus necesidades en una emergencia; esta idea puede provocar nuevas dificultades y peligros.

Este número de On Target se ocupa de los preparativos para situaciones de emergencia para las personas con discapacidad. Exploramos lo que puede hacer para estar preparado en caso de una emergencia, cómo crear una red personal de apoyo, qué incluir



- Cómo desarrollar un plan de emergencia
- Cómo armar su equipo de provisiones de emergencia
- Consejos de seguridad en caso de incendio
- Los usuarios de un centro de vida independiente comienzan a prepararse
- Recursos para prepararse para las emergencias
- Póngale nombre al boletín

(continúa en página 2)

en un botiquín de emergencias y en dónde solicitar ayuda para planificar por adelantado ante emergencias. Es posible que no pueda evitar las situaciones de emergencia, pero con algo de planificación cuidadosa usted puede reducir los riesgos que ellas representan para su rutina diaria y sentirse confiado de estar preparado. Un buen plan puede ayudarle a sentirse en control de la situación aún frente a hechos inesperados.

¿Qué es la preparación para emergencias?

Se refiere a los pasos que debe seguir para cerciorarse de que esté a salvo antes, durante y después de una emergencia

o desastre natural. Estos son importantes para su seguridad tanto en caso de desastres naturales o provocados por el hombre. Algunos ejemplos de desastres son las inundaciones, las tormentas de nieve, los tornados y los terremotos. Entre los desastres provocados por el hombre se incluyen las explosiones, los incendios y los

atentados químicos y biológicos.

Desde lo sucedido el 11 de septiembre de 2001 y, más recientemente, desde el paso del huracán Katrina, los estadounidenses somos más conscientes de las situaciones de emergencia. Según una encuesta realizada por Harris Poll en 2004, el 96% de los estadounidenses sienten que es importante prepararse para emergencias, pero menos del 20% reconoce estar totalmente preparado. A pesar de las guías proporcionadas por las organizaciones gubernamentales y por servicios comunitarios tales como la Cruz Roja Americana, sólo el 42% de los estadounidenses ha creado su kit de emergencia.

planes



TARGET
CONCURSO

Cámbiele el nombre al boletín

más detalles en la página 7

Las personas con discapacidad pueden quedar mayormente vulnerables durante y después de situaciones de emergencia. En una emergencia, es posible que muchos sistemas en los que usted confía no funcionen tan bien como suelen hacerlo. Los lugares familiares y las rutas de viaje usuales que usted y su animal guía conocen pueden haber sido alteradas. Servicios como electricidad, agua

Recursos de preparación para emergencias

American Red Cross
www.redcross.org

Center for Disability and Special Needs Preparedness
1010 Wisconsin Avenue NW, Suite 340
Washington, DC 20007
(202) 338-7158
www.disabilitypreparedness.org

DBTAC - Northeast ADA Center
201 ILR Extension Building
Cornell University
Ithaca, NY 14853-3901
1-800-949-4232
www.ilr.cornell.edu/ped/northeastada/

Federal Emergency Management Agency
www.fema.gov

The National Organization on Disability
910 Sixteenth Street, NW
Washington, DC 20006
(202) 293-5960
www.nod.org

New York City Office of Emergency Management – Senior Citizens and People with Disabilities
http://www.ci.nyc.ny.us/html/oem/html/readynynewyork/info_seniors.html

New York State Emergency Management Office
www.semo.state.ny.us

New York State Department of Health
www.nyhealth.gov

Public Health Emergency Preparedness and Response
www.bt.cdc.gov

United States Department of Homeland Security
www.dhs.gov
www.ready.gov

FEMA's "A Guide to Citizen Preparedness"
<http://www.fema.gov/areyouready/>

Center on Disease Control's Emergency Preparedness for Businesses
<http://www.cdc.gov/niosh/topics/prepared/>

Kailes, June Isaacson. Emergency Evacuation Preparedness: Taking Responsibility for Your Safety: A Guide for People with Disabilities and Other Activity Limitations (Preparación para evacuación en emergencias: cómo hacerse cargo de su propia seguridad. Guía para personas con discapacidad y otras limitaciones de actividad) 2002. Publicado y distribuido por el Center for Disability Issues and the Health Professions, Western University of Health Sciences, 309 E. Second Street, Pomona, CA 91766-1854, Voz: (909) 469-5380, TTY: (909) 469-5220, Fax: (909) 469-5407, Correo electrónico: evac@westernu.edu, www.cdihp.org

Listado de equipo especial y provisiones relacionadas con la discapacidad

Verifique los elementos que usted emplea y describa su tipo y ubicación. Distribuya copias a sus contactos de emergencia así como a cada miembro de su red.

Tipo	Ubicación
<input type="checkbox"/> Anteojos:	_____
<input type="checkbox"/> Silla de ruedas:	_____
<input type="checkbox"/> Equipo de reparación de silla de ruedas:	_____
<input type="checkbox"/> Motorizado:	_____
<input type="checkbox"/> Manual:	_____
<input type="checkbox"/> Caminador:	_____
<input type="checkbox"/> Muletas:	_____
<input type="checkbox"/> Bastones:	_____
<input type="checkbox"/> Prótesis dentales:	_____
<input type="checkbox"/> Monitores:	_____
<input type="checkbox"/> Insumos de ostomía:	_____

Tipo	Ubicación
<input type="checkbox"/> Utensilios para comer:	_____
<input type="checkbox"/> Elementos de arreglo personal:	_____
<input type="checkbox"/> Artefactos para vestirse:	_____
<input type="checkbox"/> Artefactos para escribir:	_____
<input type="checkbox"/> Dispositivos de escucha:	_____
<input type="checkbox"/> Oxígeno:	_____
<input type="checkbox"/> Caudal:	_____
<input type="checkbox"/> Equipo para succión:	_____
<input type="checkbox"/> Equipo para diálisis:	_____
<input type="checkbox"/> Insumos sanitarios:	_____
<input type="checkbox"/> Otros:	_____

corriente, gas y teléfono pueden hallarse cortados. Tal vez necesite autoevacuarse temporalmente a un refugio que no esté completamente accesible para sus necesidades. Los consejos y estrategias de este boletín pueden ayudarlo a planificar cómo prepararse para estas situaciones.

Cómo desarrollar un plan de emergencia

Hacer un plan personal de emergencia es el primer paso. Las cosas más importantes para tener en cuenta son su entorno, sus habilidades físicas y los tipos de emergencia que puedan ocurrir en donde usted vive.

No tiene sentido prepararse para algo que no sucederá en su ciudad. Por ejemplo, alguien que vive en el norte del estado de Nueva York no tiene necesidad de preocuparse por un tsunami o maremoto. Pero quizás deba prepararse para una inundación si vive en las cercanías de un río o un arroyo. Además de aprender sobre los tipos de emergencias que puedan afectarlo a usted, infórmese sobre los planes de emergencia que existen en su comunidad. Las emergencias pueden ocurrir cuando usted y su familia no estén en casa. Por ello, entérese también de planes en la escuela y en el trabajo. Es importante averiguar cómo será informado sobre una emergencia

en la escuela y en el trabajo. Aprenda las señales de advertencia en su comunidad y lo que debe hacer cuando las vea o las escuche.

Pregunte si existen registros para ayudar a personas con discapacidad en una emergencia. Algunas comunidades y condados cuentan con un registro voluntario de personas con discapacidad para poder brindar ayuda rápidamente. La información sobre estos registros generalmente la puede encontrar en la página de inicio del sitio de Internet de su condado o comunidad. Comuníquese con la oficina de gestión de emergencias local. Esta oficina debería figurar en las páginas de entidades del gobierno en su directorio telefónico local. Muchas oficinas llevan un registro de personas con discapacidades. La mayoría de las compañías eléctricas y de servicios públicos tienen un registro voluntario de personas que dependen de oxígeno o respiradores para poder alertar sobre quiénes necesitarían auxilio en caso de un corte de energía. Si no se siente cómodo de formar parte de un registro, recuerde que el objetivo es conseguirle ayuda tan pronto sea posible.

Luego, haga una lista y describa el tipo de ayuda que usted necesitará durante una emergencia. Es decir, usted debe ser consciente de sus fortalezas y debilidades tanto físicas

como mentales. No precisa tener problemas motrices para calificar como alguien que puede necesitar ayuda durante una emergencia. Por ejemplo, si usa audífonos o debe leer los labios para comunicarse, muy probablemente no tenga dificultades en entender a sus compañeros de trabajo en su oficina, sin embargo, puede resultarle complicado comprenderlos si se encuentra en una escalera oscura y llena de humo cuando no hay electricidad. De la misma manera, usted puede tener problemas de vista pero un perro guía lo ayuda a moverse dentro su edificio de oficinas. Si su perro ha sido entrenado en todos los simulacros de emergencia, es posible que usted no necesite ayuda para abandonar su oficina en una emergencia.

A algunas personas les resulta más sencillo hacer una lista tomando en cuenta sus rutinas y actividades diarias. Esto podría incluir la rutina de cuidado personal, los medicamentos diarios, dispositivos de adaptación y cualquier equipo que requiera electricidad. Incluya a su animal guía en la lista. Algunas agencias, como la Cruz Roja Americana y la Oficina de Administración de Emergencias del Estado de Nueva York, han creado planillas de información médica para ayudarle a organizar esta lista. Podrá

hallar un ejemplo de esta planilla en la página 9 de este boletín.

Una vez que haya terminado la lista de las necesidades que podría tener en una emergencia, puede entonces concentrarse en su plan personal de emergencia. Su plan de emergencia debe ser una guía paso por paso que le ayude a prepararse y enfrentar las situaciones de emergencia. Un buen plan le ayudará a sentir que tiene el control. Cuando tenga su plan, compártalo con su familia, sus amigos, sus vecinos y con sus asistentes de cuidado personal y compañeros de trabajo. Pegue su plan en algún lugar de su casa donde le sea fácil consultarlo.

Lo mejor es comenzar su plan creando su red personal de apoyo. Será su “equipo de autoayuda”, la gente que conoce sus necesidades y está dispuesta a ayudarle en una emergencia. Los compañeros de habitación, familiares, vecinos, asistentes de cuidado personal, amigos y compañeros de trabajo pueden ser miembros de su red de apoyo. Deben ser personas en las que usted confíe y que se preocupen por su seguridad. No dependa solamente de una persona. La Cruz Roja Americana recomienda que incluya por lo menos tres personas en su red para cada lugar en el que usted

Lista de información médica

Complete este formulario y distribuya copias a sus contactos de emergencia así como a cada miembro de su red.

Médico de cabecera: _____

Teléfono: _____

Domicilio: _____

Hospital al que estoy afiliado: _____

Dirección: _____

Tipo de seguro de salud: _____

Número de póliza: _____

Tipo sanguíneo: _____

Alergias y sensibilidades: _____

Medicamentos y dosis que estoy tomando: _____

Afecciones médicas específicas o limitaciones físicas: _____

Equipo de adaptación y teléfonos de los proveedores: _____

Las dificultades de comunicación que yo puedo tener incluyen: _____

Las dificultades cognitivas que yo puedo tener incluyen: _____

Lista de información para emergencias

Complete este formulario y distribuya copias a sus contactos de emergencia así como a cada miembro de su red.

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Número del Seguro Social: _____

Contacto local en caso de emergencia

Nombre _____

Teléfono hogar: _____ trabajo: _____

Network members

Nombre _____

Teléfono hogar: _____ trabajo: _____

Contacto fuera de la ciudad para emergencias

Nombre _____

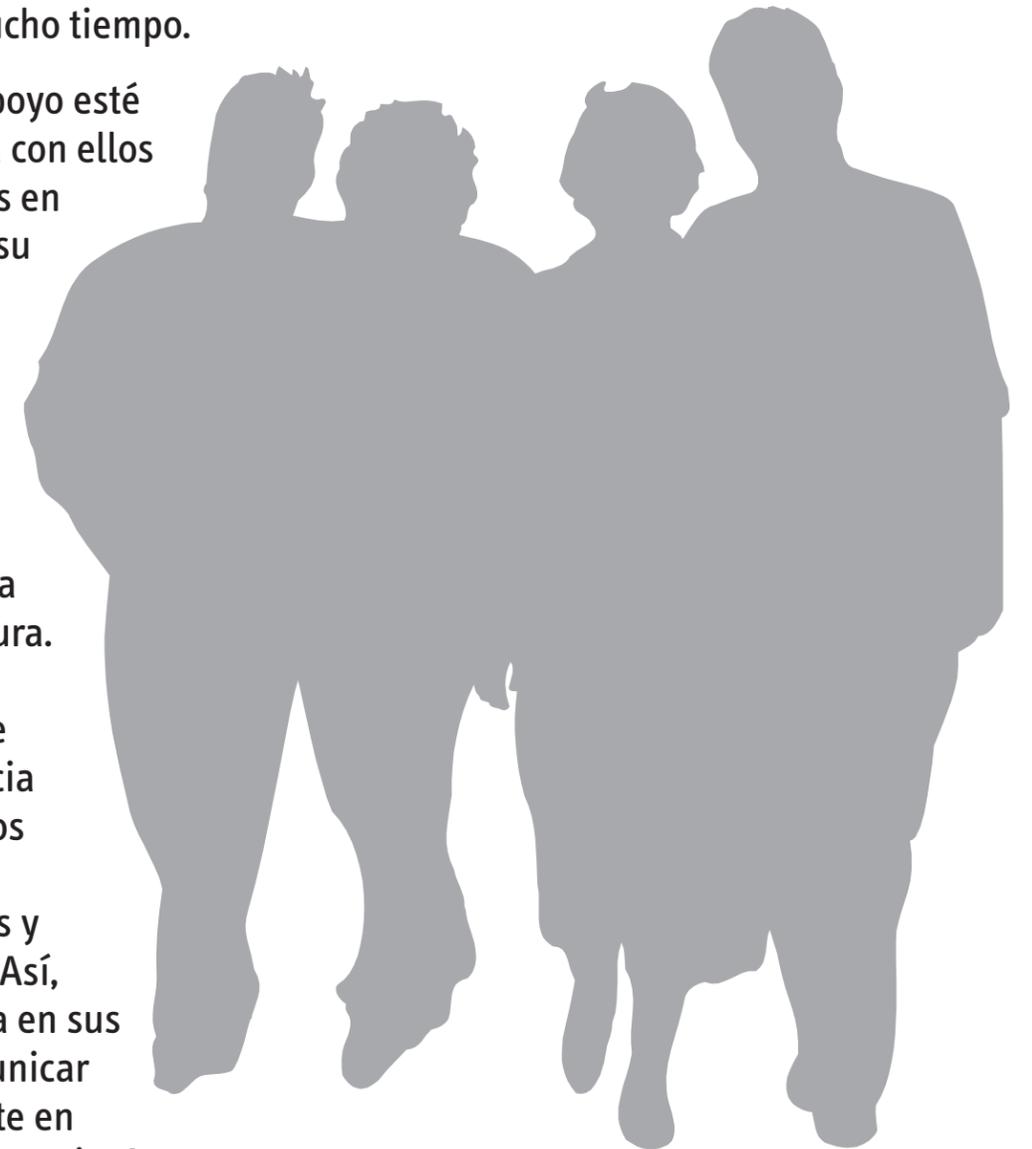
Teléfono hogar: _____ trabajo: _____

La mejor manera de comunicarse conmigo

normalmente pasa mucho tiempo.

Cuando su red de apoyo esté conformada, comparta con ellos su lista de necesidades en caso de emergencia y su plan de emergencia. Si usted utiliza algún dispositivo para movilidad, enséñeles a los miembros de su red de apoyo a operarlo y a moverlo en forma segura. Haga que practiquen su utilización para que durante una emergencia ellos se sientan seguros al ayudarle. Practique dar indicaciones cortas y específicas a la gente. Así, usted tendrá confianza en sus habilidades para comunicar información importante en una situación de emergencia. Aunque haya practicado con su red, en una emergencia real usted puede necesitar de la ayuda de extraños o personas que nunca antes le habían ayudado.

Solicite a su red que verifiquen inmediatamente si usted está al tanto cuando los oficiales locales den una orden de evacuación o si ocurre un desastre. Esto es de especial importancia si su discapacidad no le permite acceder a anuncios de



emergencia visuales o sonoros. Llegue a un acuerdo sobre cómo se comunicarán usted y su red durante y después de una emergencia. Su teléfono puede estar fuera de servicio por lo que deberá contar con un plan alternativo. Dé a los miembros de su red todas las llaves que puedan necesitar para ingresar a su casa o a su vehículo.

Cómo armar su equipo de provisiones de emergencia

Si busca información en Internet sobre kits de provisiones, encontrará una variedad de listas que sugieren qué se debe incluir. Tanto la Cruz Roja Americana como la Agencia Federal de Administración de Emergencias sugieren que se debe almacenar en su casa provisiones suficientes como para cubrir sus necesidades por tres días como mínimo. Almacene estos elementos en contenedores resistentes y fáciles de transportar tales como mochilas, bolsos o recipientes plásticos de almacenamiento. Si debe evacuar su casa, es conveniente que pueda llevar las provisiones consigo.

La Oficina de Administración de Emergencias de la Ciudad de Nueva York recomienda que cada hogar arme un "Go Bag", un bolso con un conjunto de elementos que resultarán necesarios en caso de una evacuación. Se deberá guardar en un contenedor resistente y fácil de transportar. Su Go Bag debe estar al alcance en caso de que necesite abandonar su hogar rápidamente.



La siguiente lista incluye los

elementos que se recomienda incluir en su kit de provisiones o Go Bag. Tal vez usted desee incorporar algunos otros elementos dependiendo de sus necesidades específicas. Preparar este equipo requiere tiempo y esfuerzo. Junte estos elementos de a poco, en la medida en que su energía y su presupuesto se lo permitan. Considere esta lista de elementos y determine cuáles son los más importantes y relevantes para usted.

- Provisión de alimentos no perecederos para tres días
- Provisión de agua para tres días: 1 galón de agua por persona, por día
- Radio o televisor portátil a pilas con pilas extra. También se encuentran disponibles radios a manivela
- Linterna con pilas adicionales
- Botiquín y manual de primeros auxilios
- Fósforos en un contenedor a prueba de agua
- Utensilios de cocina. Incluir un abrelatas manual
- Un silbato (para dar aviso a las personas fuera del lugar en donde usted se encuentra)
- Fotocopias de tarjetas de crédito y de tarjetas de identificación personal

Preparación Individual para Desastres



Nobody Left Behind
Disaster Preparedness for Persons with Mobility Impairments

Lista de verificación de qué hacer y qué no hacer durante un desastre

- ✓ Cree un plan de emergencia individualizado.
- ✗ No espere hasta que le suceda a usted.
- ✓ Arme un equipo "para llevar" que incluya una provisión de medicamentos para una semana.
- ✗ No olvide realizar simulacros trimestrales de su plan personal.
- ✓ Regístrese o forme un registro con el personal de emergencias.
- ✗ No deje afuera a aquellos que pueden asistirle en el proceso de planificación.
- ✓ Desamolle una red de familiares, amigos y vecinos que le asistan.
- ✗ No olvide tomar una linterna, una radio y establecer dos rutas para abandonar su casa.
- ✓ Verifique la accesibilidad de los refugios y hoteles locales.
- ✗ No se exponga a situaciones peligrosas cuando se corte la energía.
- ✓ Tenga disponible un generador portátil o un adaptador y una batería de automóvil para tener energía.
- ✗ No piense que no le sucederá a usted.
- ✓ Consiga un seguro de propiedad o de alquiler adecuado.
- ✗ No se olvide de las pequeñas detalles, incluso de tener efectivo extra disponible.
- ✓ Capacítese y luego indique a los demás que cierren el paso del gas y del agua.
- ✗ No se deje estar en asuntos de seguridad.
- ✓ Atienda a las primeras advertencias para contar con tiempo para evacuar o ponerse a cubierto.

Visite www.nobodyleftbehind.com para obtener mayor información.

Disaster Preparedness for Persons with Mobility Impairments is a project of the National Center on Disability and Accessibility, funded by the U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of the Inspector General, Office of Disability and Access. For more information, visit www.nobodyleftbehind.com or call 1-800-949-4232.

Preparación Comunitaria para Desastres



Nobody Left Behind
Disaster Preparedness for Persons with Mobility Impairments

<i>Lista de verificación de qué hacer y qué no hacer durante un desastre</i>	
✓	Involúcrese en la planificación para desastres en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.
✗	No espere a que suceda el desastre y las personas con discapacidad sean olvidadas.
✓	Prepárese en su hogar y extienda la preparación a los espacios públicos.
✗	No asuma que existen planes de evacuación para personas con discapacidad.
✓	Forme un "comité de accesibilidad" en su trabajo y en otros lugares públicos.
✗	No asuma que usted se evacuará junto con los demás.
✓	Considere opciones de evacuación con administradores de emergencias y otros.
✗	No subestime alternativas como sillas para evacuación.
✓	Comparta el plan con todas las personas en el edificio y luego practíquelo.
✗	No espere hasta que el desastre suceda para crear conciencia sobre los problemas de la discapacidad.
✓	Aprenda sobre desastres y discapacidades y comparta ese conocimiento.
✗	No olvide verificar la accesibilidad a los refugios y las provisiones para su animal guía.
✓	Hable con los administradores de emergencias locales y la Cruz Roja sobre ADA.
✗	No espere a capacitarse y educar a otros sobre los procedimientos del plan.
✓	Inicie charlas con los administradores de emergencias, rescatistas y la Cruz Roja.
✗	No olvide desarrollar una red de apoyo que pueda asistirle.
✓	Recuerde involucrarse para que "no olvidemos a nadie".

Visite www.nobodyleftbehind.com para obtener mayor información.

© 2011 by the National Disability Center for Emergency Preparedness and Response, Inc. All rights reserved. This document is a work of the National Disability Center for Emergency Preparedness and Response, Inc. It is a public domain work. It is not subject to copyright. It is available for free use and distribution. For more information, contact the National Disability Center for Emergency Preparedness and Response, Inc. at 1-800-945-0000.

- Dinero en efectivo y monedas
- Copias de pólizas de seguro y números de cuentas bancarias
- Medicamentos recetados y un listado de las dosis y los horarios actualizados
- Anteojos y/o solución para lentes de contacto
- Baterías para audífono
- Lista de estilo y números de serie de dispositivos médicos tales como sillas de ruedas o marcapasos
- Una muda de ropa y calzado
- Bolsa de dormir o una manta abrigada para cada persona
- Papel, lapiceras y/o lápices
- Artículos de higiene personal (toallitas húmedas, papel higiénico, desinfectante para manos sin agua)
- Juego extra de llaves de la casa y del vehículo
- Lista de contactos y números telefónicos de emergencia. Asegúrese de incluir también un contacto fuera del estado por lo menos.

Si usted posee un animal guía, realice planes que incluyan provisiones para él en su equipo. Asegúrese de que su animal guía tenga etiquetas

de identificación con el número de teléfono de su domicilio y el de alguien de su red de apoyo. Conviene incluir una copia de la licencia de su animal y el carné de vacunas en su equipo. Otros elementos específicos para un animal guía incluyen:

- Tazón para alimentos y agua
- Provisión de alimentos para 3 días
- Manta para dormir
- Bolsas plásticas y toallas de papel para deshacerse de las heces
- Arnés y/o correa extra
- Un juguete favorito
- Medicamentos (si corresponde)

Recuerde que las mascotas, a diferencia de los animales guías, no son admitidas en la mayoría de los refugios de emergencia debido a las leyes sanitarias. Identifique de antemano algunos refugios para animales o residencias caninas para sus mascotas. Su veterinario o la oficina local de la Cruz Roja Americana pueden brindarle ayuda al respecto.

Consejos y herramientas

- **Instale alarmas de humo y realícele mantenimiento.** Existen alarmas adaptativas tales como modelos con una almohadilla vibratoria o una luz parpadeante para personas con impedimentos sensoriales.
- **Considere adquirir alarmas de humo con luz estroboscópica.** Algunas de estas alarmas pueden colocarse fuera de la casa para atraer la atención de los vecinos.
- **Pruebe sus alarmas de humo cada mes.** Puede emplear el palo de una escoba para alcanzar la alarma si utiliza una silla de ruedas.
- **Limpie su alarma de humo para mantenerla en funcionamiento.** Utilice una aspiradora o un secador de cabellos para quitar el polvo y la suciedad que pueda haberse acumulado en su alarma.
- **Coloque un extinguidor en su cocina ya que la mayoría de los incendios domésticos se inician en ese ambiente.** Si su destreza con las manos es limitada, usted puede remplazar el seguro de la palanca de operación por un dispositivo de resorte que asegure la palanca.
- **Si su vivienda tiene varios pisos, duerma en la planta baja si es posible.** Al estar en la planta baja le será más fácil salir rápidamente.
- **Conozca las salidas.** Practique cómo saldrá utilizando todas las rutas disponibles a su alcance.
- **Prepare mensajes de emergencia escritos para entregar a los socorristas o a quienes no conocen sobre su discapacidad pero están auxiliándole.** Por ejemplo, un mensaje podría decir: “Soy sordo, pero puedo leer los labios”.
- **Si se encuentra en una habitación llena de humo, intente colocarse lo más cerca del piso que le sea posible.** Si utiliza silla de ruedas, inclínese hacia adelante desde el pecho y los hombros si es posible.
- **Si utiliza una silla de ruedas y su ropa se prende fuego, practique el procedimiento “paro, trabo y cubro para apagar”.** Pare, trabe los frenos, cubra el fuego utilizando una pequeña manta o toalla y pase rápidamente su mano sobre la toalla en dirección opuesta a su rostro para asfixiar el fuego.

Algunas ciudades y condados en Nueva York cuentan con registros voluntarios para personas con discapacidades. Maxcine Johnson utiliza una silla de ruedas debido a la esclerosis múltiple y se ha registrado en la Oficina de Servicios Comunitarios y de Emergencia del Condado de Albany. Maxcine dice que este servicio gratuito le ofrece “tranquilidad por si acaso algo sale mal”. Este registro se actualiza anualmente, lo cual permite al personal de emergencia del Condado de Albany contar con información reciente en caso de una evacuación o una emergencia.

Bob Williams, un vecino del Condado de Albany con un trastorno depresivo, comentó: “Siempre pensé que la gente con discapacidad eran tenida en cuenta en las situaciones de emergencia. Pero

eso no sucede”. Bob ha empezado a tomar provisiones preparando su auto para el invierno. Tiene mantas y guantes extra en caso de quedar atascado en una nevisca. También incluyó líquido limpiaparabrisas extra. Bob estaba de acuerdo en que si se prepara de un paso a la vez, la tarea no es tan abrumadora.

Todos estos individuos han comenzado el proceso de preparación para emergencias. Reconocen que los pasos de preparación son permanentes y que requieren mantenimiento, particularmente para el caso de personas con discapacidad. Como lo dijo Maxcine Johnson: “Depende de mí asumir la responsabilidad de mi propia seguridad. Si yo no me preocupo, ¿quién lo hará?!”

CÁMBIELE EL NOMBRE AL BOLETÍN!

¿Tiene una habilidad única con las palabras? ¿Tiene inclinaciones artísticas? ¿El Programa Discapacidad y Salud del Estado de Nueva York lo está buscando!

El Programa de Discapacidad y Salud produce el boletín "On Target" poniendo atención a la salud y el bienestar de adultos con discapacidades desde hace ocho años. Este boletín se distribuye en todo el Estado de Nueva York a adultos con discapacidades, sus familiares, cuidadores, proveedores médicos y organizaciones de servicios. Los boletines anteriores han cubierto diversos temas, como nutrición, actividad física y tecnología asistencial para personas con discapacidades.

¡Ahora nosotros necesitamos de su ayuda! El boletín "On Target" va a experimentar una reforma completa, incluyendo un nuevo nombre y un nuevo logotipo. Esta

es su oportunidad de ejercitar su creatividad y sumarse al concurso Rebautice el Boletín del Programa de Discapacidad y Salud.

Las sugerencias para el nombre o logotipo del boletín pueden enviarse por correo electrónico a disabila@health.state.ny.us o por correo postal a:

**NYSDOH Disability and Health
Program Newsletter Contest
150 Broadway
Riverview 3W
Albany, NY 12204**

Las sugerencias se recibirán hasta el 15 de noviembre de 2007. Así que acelere sus motores creativos, póngase su gorro para pensar y ayúdenos a renovar nuestra imagen. Si su idea resulta seleccionada, usted será reconocido por ella en el próximo número cuando revelemos el nuevo nombre y el nuevo logotipo.



Consejos de seguridad en caso de incendio

Cuando pensamos en emergencias, es fácil pensar en desastres naturales o sucesos fuera del hogar. Sin embargo, un incendio es una de las emergencias domésticas más comunes. Es crucial que todos sepan cómo salir de la casa en caso de incendio. Aún así, un plan de escape para incendio es de especial importancia para los individuos con discapacidad ya que enfrentan un riesgo mayor de resultar heridos en un incendio.

Usted puede aumentar sus oportunidades de escapar de un incendio si crea y practica un plan de seguridad para incendio hasta que se sienta cómodo con él y si emplea dispositivos de alerta de incendio que se adecuen a sus habilidades. Además, hable con sus familiares, acompañantes, vecinos y red personal de apoyo sobre su plan de seguridad para incendio. Practique su plan con ellos si va a necesitar de su ayuda en un incendio.



Es importante mantener todas las salidas accesibles despejadas y libres de obstáculos.



Eva Galvin practica autoevacuarse por la salida de su cocina con Chuckie, su perro.

Los usuarios de un centro de vida independiente comienzan a prepararse

El Centro para la Independencia del Distrito Capital es un centro de vida independiente que sirve a los residentes del Distrito Capital del Estado de Nueva York. Ubicado en Albany, el centro ofrece asistencia a personas con distintas discapacidades. Recientemente, algunos usuarios se sentaron junto a personal del Programa Discapacidad y Salud del Estado de Nueva York para hablar sobre sus propios planes de emergencia.

La mayoría de los usuarios admitieron que no habían tomado medidas para estar preparados para emergencias. Cuando se les preguntó por qué, respondieron que estuvieron muy ocupados con la rutina diaria para pensar en una eventualidad. Sin embargo, algunas personas que habían tomado medidas iniciales explicaron lo que habían hecho.

Eva Galvin, propietaria de una casa en Niskayuna, NY, que utiliza una silla de ruedas, trabajó con un constructor para diseñar su casa accesible. Eva explicó que cuando estaba planeando su casa hizo hincapié en la importancia de que todas las salidas fueran accesibles con silla de ruedas. Admitió que único que olvidó incluir fue una salida de emergencia accesible desde

su habitación. “Debí haber pensado en diseñar mejores salidas de emergencia, pero ¿quién se detiene a pensar en lo que podría suceder? Afortunadamente, no he tenido razones para evacuar la casa” comentó Eva.

Don White tuvo en cuenta las evacuaciones de emergencia cuando construía su terraza de madera. Don utiliza una silla de ruedas y diseñó una rampa en la parte trasera de su casa que ofrece una ruta de emergencia para dos salidas: una desde el área del dormitorio y una desde su sala de estar en la parte central de la casa. La rampa conduce a una vía que se aleja de la casa. Don le dijo a On Target: “Es importante mantener despejadas todas las salidas accesibles, especialmente en invierno”.

Para Tony DiGiovannantonio, vivir con un trastorno epiléptico le ha hecho darse cuenta de la importancia de ser previsor. Tony se ha hecho miembro de MedicAlert, una compañía que brinda información a quienes proveen cuidados médicos en caso de emergencia. Tony usa un brazalete MedicAlert con un número telefónico. Si pierde el conocimiento, un trabajador de emergencias puede llamar al número 800 y recibir información médica sobre Tony.