12 de junio de 2020
DR-4473-PR ES FS012
Contacto de prensa: 866-366-8807
Correo electrónico: *FEMA-newsdeskpr@fema.dhs.gov*.

Hoja Informativa

Consejos clave de seguridad en caso de terremoto para personas con discapacidades

Desarrolle o actualice sus planes individuales y familiares:

- Cree un equipo de apoyo personal para que verifiquen como se encuentra en caso de que necesite asistencia. Inclúyalos en todas las fases de su planificación.
- Sepa cómo se comunicará con su familia y su cuidador si usted se separa.
- Prepare una lista de contactos importantes: familiares, doctores, proveedores de servicios.
- Haga kits de emergencia para su hogar, automóvil y oficina.
  - Recuerde hacer kits para animales de servicio y mascotas también.
  - Almacene medicamentos adicionales, baterías y todos los suministros necesarios en sus kits.
  - Etiquete los equipos adaptativos u otros dispositivos con su información de contacto en caso de que estén separados de usted.

Protéjase de la caída de objetos preparándose ahora:

- Haga que su familia practique cómo Agacharse, Cubrirse y Aguantarse.
- Asegure artículos pesados en su hogar – estanterías, refrigeradores, televisores, pinturas y arte de pared – con amarras y pernos.
- Almacene objetos pesados y frágiles en estantes bajos.
- Aplique una lámina de seguridad en las ventanas y puertas de cristal para evitar lesiones por vidrios voladores.
- Instale pestillos en las gavetas y las puertas del gabinete para evitar que el contenido se derrame.

Personas con problemas de movilidad:

- Si está en un sillón reclinable o en una cama: Acuéstese boca abajo, cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos o una almohada hasta que se detenga el temblor
- Si usa un bastón: Agáchese, Cúbrase y Agárrese o siéntese en una silla o en una cama, y cúbrase la cabeza y el cuello con ambas manos. Mantenga su bastón cerca.

-más-

- Si utiliza una silla de ruedas: Bloquee las ruedas. Si usa un andador, agáchese con cuidado lo más bajo posible.

Personas sordas o con problemas de audición:

- Antes de un terremoto, identifique y pruebe múltiples formas de recibir advertencias e información de desalojo.

Personas que son ciegas o con baja visión:

- Los terremotos pueden provocar la caída de objetos y el desplazamiento de muebles. Las pistas sensoriales regulares pueden no estar disponibles. Muévase con precaución.

Personas con discapacidades cognitivas, intelectuales o de desarrollo:

- Si tiene dificultades para comprender, recordar o aprender, mantenga una lista sencilla de qué hacer e información importante con usted y en sus kits. Practique su plan.
- Si utiliza un tablero alfabético, un dispositivo generador de voz o un dispositivo móvil con una aplicación para hablar o comunicarse, inclúyalos en su planificación.

###

La misión de FEMA es ayudar a la gente antes, durante y después de los desastres.
La asistencia para la recuperación de desastres está disponible sin importar la raza, el color, la religión, la nacionalidad, el sexo, la edad, la discapacidad, el dominio del inglés o la situación económica. Si usted o alguien que usted conoce ha sido discriminado, llame gratis a FEMA al ***800-621-FEMA (3362)*** *o 711 para el servicio de retransmisión de video. Hay operadores multilingües disponibles. (Oprima 2 para el español.) TTY llame al 800-462-7585.*

Síganos en:
www.facebook.com/femapuertorico
www.twitter.com/femaregion2