

GUÍA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES DE MEMA PARA ADULTOS MAYORES



www.msema.org

TABLA DE CONTENIDO



INTRODUCCIÓN	02
EVALUAR SUS NECESIDADES	03
HACER UN PLAN	07
INVOLUCRA TU RED DE APOYO	10
PREGUNTAS FRECUENTES	12
RECURSOS	15
CÓMO UTILIZAR LA APLICACIÓN MEMA	25

**¡NO ESPERES!
¡PREPÁRATE HOY!**

**¡PREPÁRATE EN
TRES SIMPLES
PASOS!**

**PASO 1:
EVALÚA TUS
NECESIDADES**

**PASO 2:
HACER UN
PLAN**

**PASO 3:
INVOLUCRA A
TU RED DE
APOYO**



EVALÚA TUS NECESIDADES

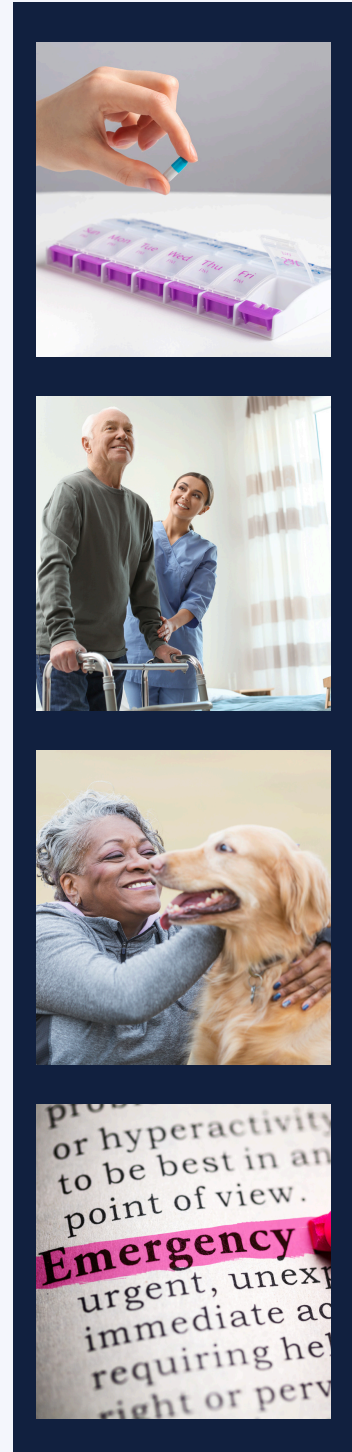
Para comenzar su viaje de preparación, es fundamental comprender los riesgos (tanto mayores como menores) que puede enfrentar. Aunque pueda parecer abrumador, existen varias formas de informarse sobre los desastres más frecuentes en su área. Reconocer los peligros potenciales puede ayudarle a evaluar sus requisitos y comenzar el camino hacia la preparación.

CONOCE TUS RIESGOS E INFORMATE

- Infórmese sobre los tipos de desastres que podrían ocurrir en su área.
 - Comuníquese con amigos y familiares que hayan vivido en el área sobre desastres pasados y su impacto.
 - Lea los periódicos locales y los foros de mensajes comunitarios para conocer su área.
- Regístrese para recibir alertas y advertencias para mantenerse informado durante una emergencia. Esto le ayudará a recibir información crítica cuando más la necesita.

AL PREPARARSE PARA UNA EMERGENCIA, ES IMPORTANTE CONSIDERAR LO SIGUIENTE

- ¿Tiene alguna condición médica o requisitos dietéticos que requieran atención o medicación especial?
- ¿Hay algún desafío de movilidad o discapacidad que deba tenerse en cuenta?
- ¿Cómo garantizará la seguridad y el bienestar de su mascota o animal de servicio?
- ¿Ha establecido estrategias de comunicación con los vecinos y los servicios de emergencia locales?



CONSIDERACIONES ADICIONALES:

- ¿Necesitará ayuda para transportar sus suministros de emergencia?
- ¿Necesitará ayuda para elaborar su plan de emergencia y su kit de preparación?
- ¿Necesitará servicios de traducción?
- ¿Has completado tu testamento?
- Considere cómo su rutina diaria podría verse afectada durante una emergencia. ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Tiene un plan para afrontarlo o adaptarse?

Adultos mayores con discapacidad

- ¿Qué adaptaciones específicas o dispositivos de asistencia necesito durante una emergencia?
- ¿He identificado una ruta de evacuación accesible y un refugio?
- ¿Mis cuidadores están conscientes de mis planes y necesidades de emergencia?
- ¿Qué ayudas de asistencia para la rutina o la vida diaria necesitaré si estoy desplazado por más tiempo del esperado?

CONSIDERACIONES ADICIONALES:

Adultos mayores con recursos limitados:

- ¿A qué recursos ya tengo acceso que podría utilizar en caso de emergencia o si necesito evacuar?
- ¿He explorado recursos comunitarios que pueden ayudarme durante emergencias?
- ¿Sé qué opciones de transporte asequibles existen si es necesario?
- ¿Cómo abordo actualmente mis necesidades básicas (alimentos, agua, refugio, etc.) y cómo cambiará esto durante una emergencia?

Adultos mayores que viven en zonas rurales:

- ¿Qué recursos comunitarios están disponibles para mí y puedo aprovechar antes de una emergencia?
- ¿Cuál es mi plan de comunicaciones si pierdo el acceso a un teléfono celular o la recepción de Internet?
- ¿Tengo un medio de transporte confiable en caso de que sea necesaria la evacuación?
- ¿Tengo suficientes suministros en casa en caso de que no pueda acceder a los servicios por un tiempo?
- ¿A dónde acudo ahora para obtener apoyo o asistencia? ¿Pueden ayudarme durante una emergencia?

HACER UN PLAN

Una vez que haya evaluado sus necesidades, es hora de crear un plan y armar un kit de emergencia. Revise su plan periódicamente y compártalo con sus vecinos, amigos, familiares y cuidadores.

CREANDO TU PLAN

1. En caso de una emergencia, es mejor contar con una red de apoyo para ayudarlo. Esto incluye familiares, amigos, cuidadores y cualquier otra persona que pueda echar una mano. Haga un plan de emergencia y ensayelo con su red.
2. Asegúrese de que al menos una persona tenga una llave de repuesto de su casa y sepa dónde guarda sus suministros de emergencia. También deben estar familiarizados con cualquier equipo de salvamento o medicamento que necesite.
3. Si recibe tratamientos regulares en una clínica u hospital, averigüe sus planes de emergencia e identifique proveedores de servicios de respaldo.
4. ¡Y no te olvides de tus mascotas o animales de servicio! No todos los refugios aceptan mascotas, así que considere pedir ayuda a sus seres queridos o amigos fuera de su área con sus animales.

ALMACENE SU KIT DE EMERGENCIA

08

Agua (un galón por persona por día durante 3 días, para beber y saneamiento)	Documentos personales como DNI (asegúrese de que estén actualizados)
Alimentos (al menos un suministro de alimentos no perecederos para tres días)	Mascarilla antipolvo (para ayudar a filtrar el aire contaminado)
Fotografías familiares, recuerdos familiares y otros recuerdos si necesita evacuar	Láminas de plástico y cinta adhesiva (para protegerse en el lugar)
Linterna	Alimentos y suministros para mascotas.
Kit de primeros auxilios	abrelatas manual
Baterías adicionales	mapas locales
Silbato (para pedir ayuda)	Celular con cargadores
Copias de Medicare, Medicaid y pólizas de seguro.	Medicamentos y suministros médicos.
Copias de fideicomiso o testamento	Llave o alicates (para apagar los servicios públicos)
Copias del seguro de propiedad o de alquiler y del seguro de automóvil.	Una lista completa de medicamentos y números de teléfono de sus médicos.

LISTAS DE VERIFICACIÓN DEL KIT DE PREPARACIÓN

Adultos mayores con discapacidad

- ✓ Incluya dispositivos de asistencia (audífonos, ayudas para la movilidad) y baterías de repuesto.
- ✓ Mantenga una lista de su red de apoyo y su información de contacto.
- ✓ Incluya alimentos y suministros para animales de servicio.
- ✓ _____
- ✓ _____

Adultos mayores con recursos limitados

- ✓ Busque recursos gratuitos o con descuento para crear su kit de emergencia.
- ✓ Explore los recursos comunitarios que ofrecen asistencia durante emergencias.
- ✓ Organice los documentos financieros y de seguros clave en un contenedor resistente al agua, de fácil acceso y portátil.
- ✓ _____
- ✓ _____

Adultos mayores en zonas rurales

- ✓ Abastecerse de suministros esenciales que podrían ser difíciles de obtener durante las emergencias.
- ✓ Crear una red de vecinos que puedan ayudar durante las crisis.
- ✓ Tenga una fuente de energía de respaldo y medios de comunicación confiables.
- ✓ _____
- ✓ _____



INVOLUCRA TU RED DE APOYO

Después de evaluar sus necesidades, crear un plan y armar su kit de emergencia, es importante involucrar a su red de apoyo. Esto incluye familiares, amigos, cuidadores, vecinos y otras personas que puedan brindar asistencia en caso de emergencia. Involúcrelos en su planificación de preparación para asegurarse de tener un sistema de apoyo sólido.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA **RED DE APOYO**

- ✔ He creado una red de apoyo de familiares, amigos, cuidadores, compañeros congregantes en mi lugar de culto y otras personas que pueden ayudarme durante una emergencia.
- ✔ He compartido y practicado mi plan de emergencia con mi red de apoyo.
- ✔ Mi red de apoyo está al tanto de cualquier necesidad específica que tenga.
- ✔ Alguien en mi red de apoyo tiene una llave adicional de mi casa, sabe dónde guardo mis suministros de emergencia y sabe cómo usar equipos de salvamento y administrar medicamentos.
- ✔ Conozco los planes de emergencia de mi clínica/hospital y he identificado proveedores de servicios de respaldo.
- ✔ Mi red de apoyo y yo estamos informados sobre alertas y actualizaciones de emergencia locales.
- ✔ He o intentaré participar en un evento o iniciativa de preparación comunitaria.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo crear un plan de comunicación?

1. Comience por tener una conversación con su familia y su red de apoyo antes de que ocurra una emergencia. Esto garantizará que todos estén en sintonía y sepan qué hacer en caso de un desastre.
2. Considere designar a un familiar, cuidador o vecino para que lo controle por teléfono o en persona durante un desastre.
3. Mantenga información importante, como contactos familiares, seguro médico e información veterinaria en su billetera.
4. Publique los números de contacto de emergencia cerca de los teléfonos de su casa para facilitar el acceso.
5. Si puede viajar o evacuar, asegúrese de identificar un lugar de reunión con su red de apoyo en caso de que se separe.



¿Qué hacer si no es posible la evacuación?

- Encuentre un lugar seguro en su casa para refugiarse¹³ con sus seres queridos y sus mascotas. El lugar que elija dependerá del tipo de desastre.
- Notifique a su red de apoyo fuera de su hogar si es posible.
- Manténgase alerta a las actualizaciones de los funcionarios locales y los contactos de emergencia teniendo una radio, televisión o teléfono a mano.



¿Cómo me mantengo informado sin un teléfono inteligente?

- Sintonice las estaciones de radio y televisión locales que participan en el Sistema de Alerta de Emergencia para recibir mensajes de emergencia de las autoridades locales.
- Únase a grupos comunitarios locales, como Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias (CERTS), vigilancia vecinal o lugares de culto, si es posible.
- El Servicio Meteorológico Nacional transmite advertencias meteorológicas y de emergencia específicas para su comunidad. Puede comprar un receptor especial o una radio meteorológica para acceder a estas alertas.
- Si vive en una comunidad de vida asistida, hable con la administración de su comunidad o con el consejo de residentes para saber cómo puede prepararse y mantenerse informado durante un desastre.

Después de haber tomado el control con los pasos 1, 2 y 3, ¿de qué otra manera puedo prepararme o involucrarme?

- Asista a eventos de preparación en centros comunitarios, reuniones del gobierno local, clubes sociales o centros para personas mayores.
- Únase a su Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT) local o póngase en contacto con ellos para obtener información específica de la comunidad y habilidades valiosas que pueden ayudarlo a usted y a su comunidad a prepararse. Visite la página de inicio del CERT de FEMA para obtener más información y conectarse con su programa local.

**PASO 1:
EVALÚA TUS
NECESIDADES**

**PASO 2:
HACER UN
PLAN**

**PASO 3:
INVOLUCRA A
TU RED DE
APOYO**

RECURSOS

Otras fuentes de información

- Comuníquese con su oficina local de manejo de emergencias para obtener información adicional.
- Los centros comunitarios locales, los centros para personas mayores o los centros de vida asistida pueden brindarle apoyo e información.
- Las estaciones de radio y televisión locales transmiten información antes, durante y después de los desastres.

CAUIDADO CON LAS ESTAFAS

Confíe únicamente en fuentes de información confiables

- En caso de duda, llame y confirme la información de una fuente confiable.
- Siempre solicite y espere hasta recibir material escrito sobre cualquier oferta u organización benéfica.
- Obtenga el nombre, la identidad comercial, el número de teléfono, la dirección postal, la dirección postal y el número de licencia comercial de un vendedor antes de realizar transacciones comerciales.
- No se deje presionar para realizar compras, firmar contratos o comprometer fondos. Estas decisiones son tuyas y sólo tuyas.

LISTA DE DOCUMENTOS

Identificación

- Licencia de conducir
- identificación estatal
- Pasaporte
- Tarjeta verde
- Papeles de naturalización
- todo
- Certificados de nacimiento

Alojamiento

- Fotos de interior/exterior
- Comprobante de domicilio
- Seguro relevante
- Trámites Hipotecarios
- Contratos de alquiler
- Escrituras de propiedad

Financiero

- Prueba de beneficios
- Verificación de ingresos (por ejemplo, recibo de sueldo)
- Información sobre los impuestos
- Números de cuentas bancarias
- Facturas pendientes

Personal

- Documentos de custodia
- Órdenes de protección
- Decretos de divorcio
- Poder legal
- Trámites de adopción
- Testamentos

Médico

- Información de prescripción
- Lista de alergias
- Lista de vacunas
- Tarjetas de Medicaid/Medicare
- Tarjetas de seguros privados
- información de contacto de emergencia
- Directivas avanzadas





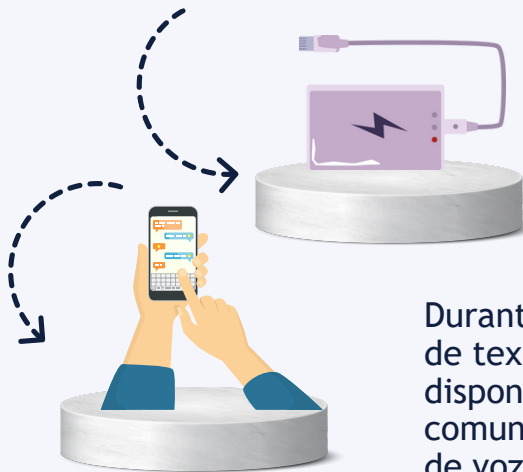
Manténgase conectado durante las emergencias



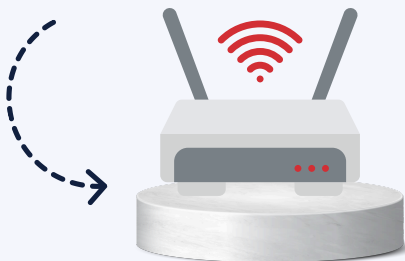
Durante un corte de energía, los servicios de telefonía fija tradicionales que funcionan a través de redes de cobre generalmente continúan funcionando. Sin embargo, las redes de fibra no lo harán. Mantenga un teléfono con cable tradicional en caso de cortes. Sin energía, un teléfono inalámbrico no funcionará.



Mantenga una copia impresa de sus contactos y números de teléfono importantes. Si en caso de que su teléfono se apague durante un corte, necesitará poder encontrar esos números para emergencias y conexión.



Compre una batería de respaldo o un cargador portátil para un servicio extendido en caso de un corte de energía.



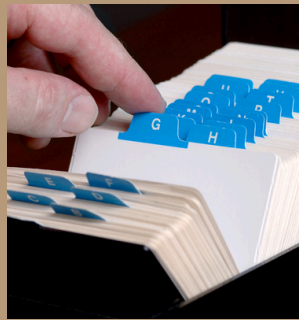
Cada año realice una verificación de seguridad de su módem, alarmas y detectores de humo. Durante las emergencias, se puede utilizar WIFI para conectarse a llamadas basadas en Internet.



La mayoría de los teléfonos públicos se conectan a redes fijas tradicionales y funcionarán en caso de un corte de energía. Considere conservar tarjetas telefónicas prepagas, especialmente si no posee un teléfono inalámbrico, para asegurarse de poder realizar llamadas a través de un teléfono público si es necesario.

NÚMEROS IMPORTANTES

Es fundamental tener números de teléfono importantes disponibles en caso de una emergencia. Puedes guardarlos aquí o en la lista de contactos de tu teléfono. Si no tiene estos números, puede buscarlos en el sitio web de su ciudad o pueblo, en una guía telefónica local, buscar en Internet o preguntarle a un vecino. Recuerde, si se encuentra en una emergencia que pone en peligro su vida, llame al 911 de inmediato.



AARP

866-554-5382 www.aarp.org

Asociación de Alzheimer

800-272-3900 www.alz.org

Cruz Roja Americana

601-353-5442 www.cruzroja.org



**NÚMEROS
IMPORTANTES**

**Agencia Federal para el Manejo de
Emergencias (FEMA)**

800-621-3362 www.fema.gov

Salvavidas para el suicidio y las crisis

Envía un mensaje de texto o llama al 988
988lifeline.org

El Centro de Servicios Legales de Mississippi

1-800-498-1804 mscenterforlegalservices.org

**Departamento de Servicios Humanos de
Mississippi**

(SNAP) Información (601) 359-4500
www.mdhs.ms.gov

División de Medicaid de Mississippi

800-421-2408 medicaid.ms.gov

**Agencia de Manejo de Emergencias de
Mississippi (MEMA)**

601-933-6362 www.msema.org



**NÚMEROS
IMPORTANTES**

**Servicio al cliente del Departamento de
Servicios Humanos de Mississippi**
601-359-4500 mdhs.ms.gov

**Programa de asistencia nutricional
suplementaria (SNAP)**
800-948-3050

**Proyecto de solicitud simplificada para
personas mayores (ESAP)/Proyecto de
solicitud combinada de Mississippi (MSCAP)**
800-948-4060

**Servicios de protección de adultos
(APS)/Línea directa de abuso de personas
vulnerables**
844-437-6282

**Defensor del Pueblo de Atención a Largo
Plazo Mississippi (LTCOM)**
888-844-0041

**Centro MAC/Programa estatal de asistencia
sobre seguros médicos (SHIP)**
844-822-4MAC (4622)

NÚMEROS IMPORTANTES

Agencia de Área para el Envejecimiento (AAA) Distrito de Planificación y Desarrollo de Mississippi Central: 601-981-1516

- PDD/AAA del centro este: 601-683-2007
- Triángulo Dorado PDD/AAA: 662-324-7860
- PDD/AAA del centro norte: 662-283-2675
- PDD/AAA del norte del Delta: 662-561-4100
- PDD/AAA del noreste de Mississippi: 662-728-6248
- PDD/AAA del Delta Sur: 622-378-3831
- PDD/AAA del sur de Mississippi: 228-868-2311
- PDD/AAA del suroeste de Mississippi: 601-446-6044
- Tres Ríos PDD/AAA: 662-489-2415

División de Servicios para Adultos Mayores y Adultos

601-359-4915

Banco de comida

- Banco de Alimentos del Medio Sur: 901-527-0841
- Red de alimentos de Mississippi: 601-353-7286
- Caridades Católicas del Sur de Mississippi: 228-701-0555

INFORMACIÓN DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA

Los contactos de emergencia son personas con las que desea o necesita comunicarse durante una crisis. Es crucial informar a sus contactos de emergencia que están en la lista antes de que ocurra una crisis. Esto ayudará a iniciar una conversación práctica y decidida sobre la preparación.

Contacto de emergencia

Nombre **n.º 1**

 Teléfono

 Relación

 DIRECCIÓN

Contacto de emergencia

Nombre **n.º 2**

 Teléfono

 Relación

 DIRECCIÓN

Contacto de emergencia

Nombre **n.º 3**

 Teléfono

 Relación

 DIRECCIÓN

Contacto de emergencia

Nombre **n.º 4**

 Teléfono

 Relación

 DIRECCIÓN

Contacto de emergencia

Nombre **n.º 5**

 Teléfono

 Relación

 DIRECCIÓN

Contacto de emergencia

Nombre **n.º 6**

 Teléfono

 Relación

 DIRECCIÓN

CONTACTOS IMPORTANTES

Es fundamental tener números de teléfono importantes disponibles en caso de una emergencia.

Policía

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

Fuego

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

Agencia de Ambulancias

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

Médico Primario

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

Especialistas

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

Especialistas

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

Farmacéutico

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

EMA del condado

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

DIRECCIÓN

.....

CÓMO USAR LA APLICACIÓN MEMA

1. Vaya a la App Store en su teléfono.

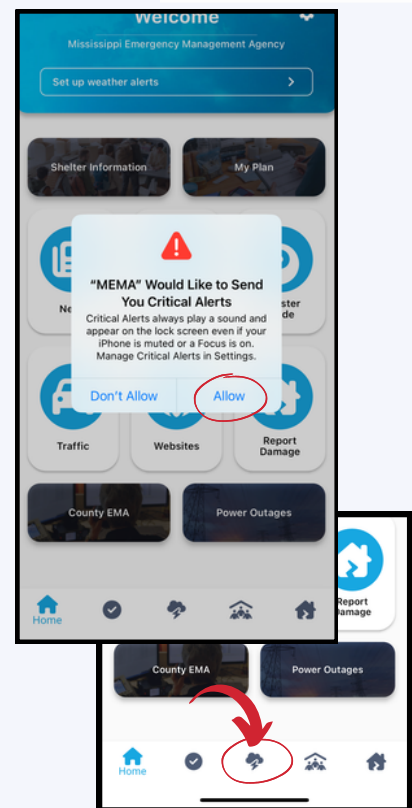


2. Escriba "Emergencia de Mississippi" y busque el logotipo de MEMA. Haga clic en "OBTENER" para descargar la aplicación MEMA.



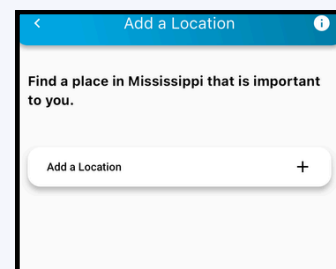
3. Una vez descargada la aplicación, es hora de configurar alertas meteorológicas personalizadas.

4. Haga clic en "Permitir" para recibir notificaciones. Haga clic en "Permitir" nuevamente para recibir "Alertas críticas". Estas son alertas de advertencias de tornados.



5. Haga clic en el botón central en la parte inferior de la pantalla para configurar alertas meteorológicas.

6. Haga clic en el botón "Agregar una ubicación" para configurar sus alertas meteorológicas personalizadas.



7. Busque la dirección, ciudad o código postal que desea monitorear.

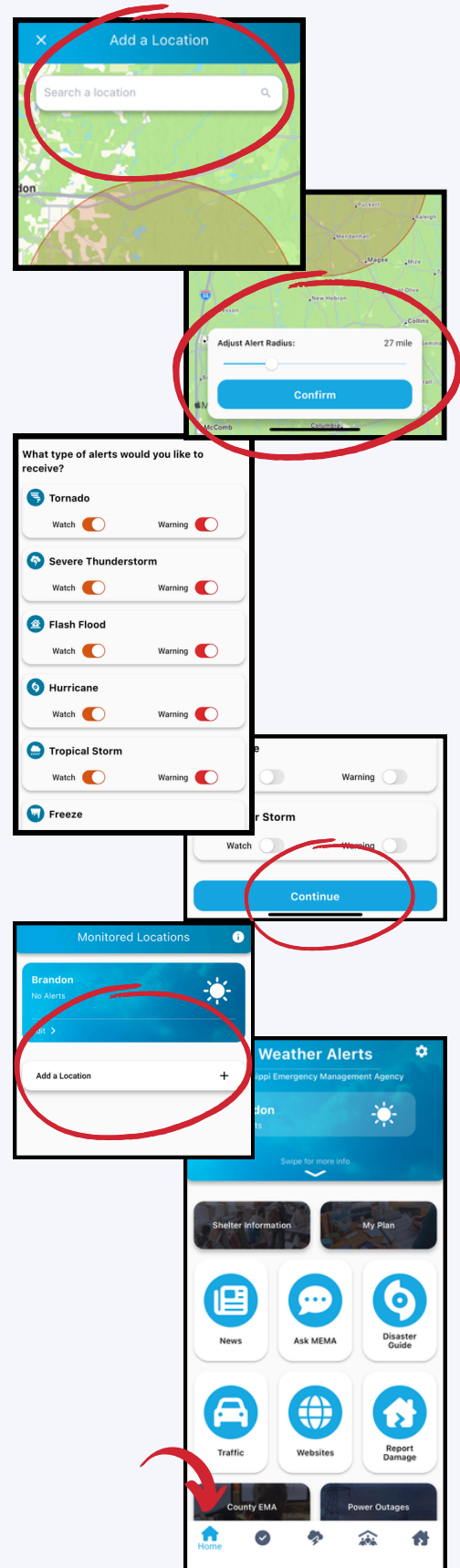
8. Establece tu radio. Puede extenderlo hasta 100 millas para monitorear la ubicación elegida. Una vez terminado, haga clic en "Confirmar".

9. A continuación, seleccione el tipo de alertas y notificaciones que desea recibir.

10. MEMA recomienda mantener seleccionada la "Advertencia de tornado" para la seguridad de la vida. Una vez que haya hecho sus selecciones, haga clic en "Continuar".

11. Repita los pasos del 6 al 11 para agregar otra ubicación para realizar un seguimiento de las alertas meteorológicas.

12. Una vez que haya seleccionado sus ubicaciones, haga clic en el botón de inicio y explore las otras funciones de la aplicación.





**AGENCIA DE MANEJO DE
EMERGENCIAS DE
MISSISSIPPI**

CÓMO USAR LA APLICACIÓN MEMA

STEP 1

Go to the App Store in your phone.



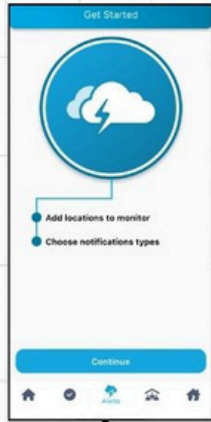
STEP 2

Type in "Mississippi Emergency" and look for the MEMA logo. Click "GET" to download the MEMA App.



STEP 3

Once the app is downloaded, it's time to set up custom weather alerts.



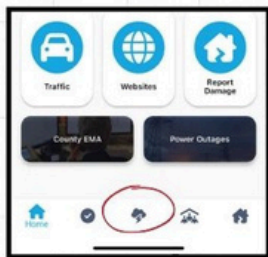
STEP 4

Click "Allow" to receive notifications. Click "Allow" again to receive "Critical Alerts." These are alerts for tornado warnings.



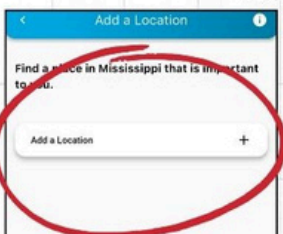
STEP 5

Click the center button at the bottom of your screen to set up weather alerts.



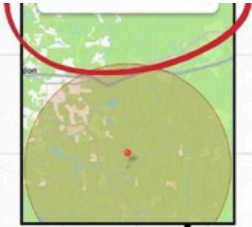
STEP 6

Click the "Add a Location" button to set up your customized weather alerts.



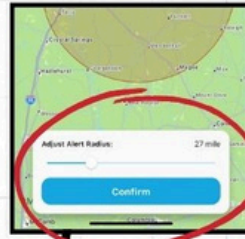
STEP 7

Search the address, town or zip code that you want to monitor.



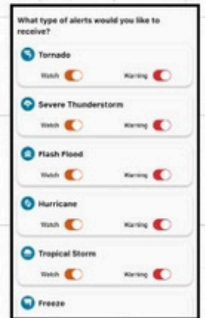
STEP 8

Set your radius. You can extend it up to 100 miles to monitor around your chosen location. Once finished, click "Confirm."



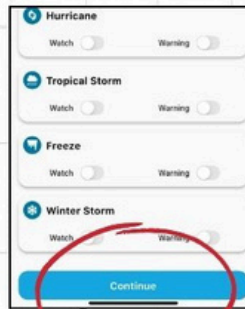
STEP 9

Next, select the type of alerts and notifications you'd like to receive.



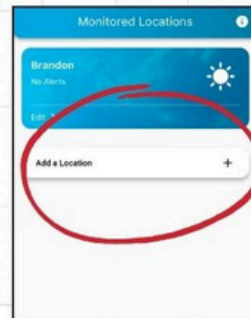
STEP 10

MEMA recommends keeping "Tornado Warning" selected for life safety. Once you've made your selections, click "Continue."



STEP 11

Repeat steps 6-11 to add another location to track weather alerts.



STEP 12

Once you've selected your locations click the home button and explore the other features of the app.

