

Guía de preparación para situaciones de emergencias para personas con discapacidades/ necesidades especiales



Agradecimientos ● ● ● ● ●

Esta guía de preparación para situaciones de emergencias para personas con discapacidades/ necesidades especiales fue preparada por el Departamento de Gestión de Emergencias (*Emergency Management Ontario*) del gobierno de Ontario en asociación con la Dirección General de Accesibilidad (*Accessibility Directorate*) de Ontario.

Con el objeto de elaborar una guía que promueva los valores y proteja la integridad, la independencia y la seguridad de todos los habitantes de Ontario, consultamos a las siguientes organizaciones que nos ofrecieron pericia en el tema y conocimiento especializado, por lo que les expresamos nuestro profundo agradecimiento:

- Canadian Diabetes Association (*Asociación Canadiense para la Diabetes*)
- Canadian MedicAlert® Foundation (*Fundación MedicAlert® de Canadá*)
- Canadian Paraplegic Association, Ontario (*Asociación de Paraplégicos Canadiense*)
- Canadian Red Cross (*Cruz Roja Canadiense*)
- Centre for Independent Living in Toronto Inc., CILT (*Centro de Vida Independiente de Toronto*)
- Canadian National Institute for the Blind, CNIB (*Instituto Nacional para Ciegos de Canadá*)
- Foreign Affairs and International Trade Canada (*Ministerio de Relaciones Exteriores y Comercio Internacional de Canadá*)
- Learning Disabilities Association of Ontario (*Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de Ontario*)
- Ministry of Community and Social Services, Emergency Management Unit (*Ministerio de Servicios Sociales y Comunitarios, Departamento de Gestión de Emergencias*)
- Ministry of Government Services (*Ministerio de Servicios Gubernamentales*)
- Multiple Sclerosis Society of Canada, Toronto Chapter and Ontario Division (*Sociedad de Esclerosis Múltiple de Canadá, Filial de Toronto y División de Ontario*)
- National [USA] Organization on Disability – Headquarters (*Sede Central de la Organización Nacional sobre Discapacidad de los Estados Unidos*)
- Office of the Fire Marshal, Ontario Head Office (*Jefatura de Bomberos, Sede Central de Ontario*)
- Ontario March of Dimes (*Fundación al servicio de personas discapacitadas*) (oficina provincial)
- Ontario Seniors' Secretariat (*Secretaría para la Tercera Edad de Ontario*)
- Ontario Society for the Prevention of Cruelty to Animals, SPCA (*Sociedad para la Prevención de la Crueldad hacia los Animales de Ontario*)
- SOS Emergency Response Technologies (*Tecnologías de respuesta a emergencias*)
- St. Demetrius Development Corporation
- The Canadian Hearing Society (*Sociedad Canadiense de la Audición*)
- Toronto Rehabilitation Institute (*Instituto de Rehabilitación de Toronto*)

Asimismo, se agradece en especial a todas aquellas personas que amablemente han posado para las fotografías que aparecen en esta guía.

Emergency Management Ontario
(Departamento de Gestión de Emergencias)
Ministerio de Seguridad Comunitaria
y Servicios Correccionales
www.ontario.ca/emo

Accessibility Directorate of Ontario
(Dirección General de Accesibilidad de Ontario)
Ministerio de Servicios Sociales
y Comunitarios
www.mcass.gov.on.ca

Dado que las situaciones de emergencia son, en general, siempre distintas e impredecibles, las personas deben emplear su mejor criterio al prestar ayuda a otras personas en situación de emergencia, sin poner en riesgo su seguridad o la de otros individuos.

© Queen's Printer for Ontario 2007

El contenido completo de esta guía está protegido por los Derechos de Autor de la Corona, de los cuales es titular la Imprenta de la Reina de Ontario. Queda prohibida toda reproducción o copia, en todo o en parte, sin la previa autorización por escrito del Ministerio de Seguridad Comunitaria y Servicios Correccionales.








Introducción 2

Lista de elementos del equipo de supervivencia para emergencias 3

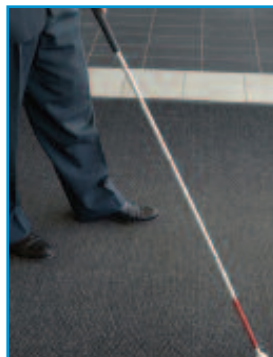
Lista de elementos del equipo de emergencia para animales de asistencia 4

Consideraciones importantes 5

Categorías

-  **Mobilidad** 8
-  **Visión** 10
-  **Audición** 12
-  **Discapacidades no visibles** 14
-  **Personas de la tercera edad con necesidades especiales** .. 16
-  **Seguridad de los edificios en torre** 18
-  **Factores que deben considerarse en caso de viaje** .. 20

Para más información 22



Introducción ● ● ● ● ●



Las emergencias pueden acontecer de manera repentina, sin previo aviso. Si bien la provincia de Ontario cuenta con leyes y programas eficaces en materia de gestión de emergencias, los individuos y las familias tienen un papel esencial en la preparación para hacer frente a situaciones de crisis en las cuales los servicios de emergencias y otros recursos gubernamentales podrían verse sobrecargados. Es importante que las personas y las familias estén preparadas para ser autosuficientes durante al menos

3 (tres) días durante o tras una situación de emergencia. Esta guía ofrece consideraciones y recomendaciones especiales para prepararse para la eventualidad de una emergencia. Está dirigida a aproximadamente un millón y medio de habitantes de Ontario con discapacidades o necesidades especiales, incluso a personas de la tercera edad con necesidades especiales.

Prepárese ahora

La preparación para casos de emergencia comprende la elaboración e implementación de un plan de respuesta familiar ante una emergencia y la preparación de un equipo de supervivencia.

Para aquellas personas que padecen alguna discapacidad física, visual, auditiva u otra discapacidad no visible, la preparación debe incluir también la incorporación de adaptaciones especiales al plan de respuesta familiar para emergencias. Para prepararse de la mejor manera posible para casos de emergencia en función a las necesidades particulares/específicas, consulte la categoría correspondiente en esta guía y podrá acceder a una lista de elementos recomendados para incluir en el equipo de supervivencia y una serie de consideraciones para la planificación de emergencias.

Si desea obtener más información acerca de los preparativos para la gestión de emergencias en su área, comuníquese con su Coordinador de Gestión de Emergencias municipal a través de su oficina gubernamental local.

Cómo usar esta Guía

Esta guía cubre temas relacionados con las necesidades de preparación para casos de emergencia que tienen las personas con discapacidades visibles o no visibles y de la tercera edad con necesidades especiales.

- Las discapacidades y las necesidades especiales se identifican como categorías individuales con colores y símbolos diferentes en el margen superior derecho de cada página.
- Cada categoría brinda información acerca de cómo las personas deben prepararse para una emergencia según sus necesidades especiales y cómo la sociedad puede ayudar de la mejor manera posible a una persona discapacitada. Asimismo, se recomiendan algunos elementos adicionales del equipo de supervivencia.
- La última página contiene información de contacto para el lector.
- Esta guía está disponible en inglés y en francés. Además, puede solicitar una copia en otros formatos. Comuníquese con:

Emergency Management Ontario (Departamento de Gestión de Emergencias)

Línea general: 416-314-3723

Línea gratuita: 1-877-314-3723

Accessibility Directorate of Ontario (Dirección General de Accesibilidad de Ontario)

Línea general: 416-326-0207

Línea gratuita: 1-888-520-5828

Línea para sordomudos: 416-326-0148

Línea gratuita para sordomudos:

1-888-335-6611

Lista de elementos del equipo de emergencia para animales de asistencia ● ● ● ● ●

Esta lista de elementos del equipo de emergencia para animales de asistencia enumera los artículos básicos que cada persona acompañada por un animal de asistencia debería tener preparados de antemano para que el animal pueda sentirse cómodo durante una situación de emergencia de gran tensión. Se recomienda guardar todos los elementos en una bolsa accesible que pueda transportarse de un lado a otro en caso de que sea necesario evacuar la vivienda. Por otra parte, recuerde verificar el equipo de emergencia dos veces al año (una forma fácil de acordarse es hacerlo cuando debe revisar los detectores de humo cada seis meses) para asegurarse de que los alimentos, el agua y los medicamentos se mantengan en buen estado y de reponer cualquier elemento del equipo que se haya utilizado del equipo de emergencia.

Lista de elementos del equipo de emergencia para animales de asistencia

- Reserva mínima de tres días de botellas de agua y alimentos para mascotas
- Tazones portátiles para agua y comida
- Toallas de papel y abridor de latas
- Medicamentos con una lista que especifique para qué sirven (por ejemplo, determinada enfermedad), posología, frecuencia e información de contacto del veterinario que los recetó
- Historias clínicas, incluso vacunas
- Correa/arnés
- Bozal (de ser necesario)
- Manta y juguete favorito
- Bolsas de plástico
- Identificación actualizada con el número telefónico del dueño y el nombre/número telefónico del veterinario (se recomienda también el uso de microchips)
- Foto actual del animal de asistencia en caso de que se pierda o se separe del dueño
- Copia de la licencia (de ser necesario)

Dueños de mascotas:

Si bien se permite el ingreso de animales de asistencia a los refugios en casos de emergencia, no ocurre lo mismo con las mascotas familiares. Por eso, se recomienda a los dueños de mascotas preparar un equipo de emergencia similar para cada mascota según las necesidades de cada animal (ya sea que se trate de un gato, un conejo, un ave, etc.). En el caso de los gatos, incluya una jaula transportadora, una pequeña cazuela, arena higiénica, un recolector de excremento y bolsas de plástico. También se recomienda a los dueños de mascotas arreglar previamente con sus familiares o amigos para que cuiden a sus mascotas en caso de que sea necesario evacuar el hogar ante una emergencia. Si necesita más información sobre mascotas y emergencias, visite el sitio web de Emergency Management Ontario (*Gestión de emergencias de Ontario*) en www.ontario.ca/emo.

• • • • • Consideraciones importantes

Recuerde...



Los elementos del equipo de supervivencia que se enumeran en esta guía son simplemente sugerencias y es posible que no se apliquen necesariamente a cada situación de emergencia o a las necesidades especiales de cada persona. Es por eso que es usted quien debe determinar qué elementos esenciales necesita incluir para usted y su familia.



Es posible que durante una emergencia se corte la luz.



Durante una emergencia, probablemente necesite acudir a un refugio especial. Se recomienda que usted y su familia designen a una persona de contacto que viva fuera de su comunidad. De esta forma, ante una evacuación, los integrantes de la familia podrán avisarse unos a otros llamando a la persona de contacto que hayan designado.



Embale y almacene todos los elementos del equipo de supervivencia para emergencias (incluso medicamentos, material médico y dispositivos de asistencia) en un envase accesible y transportable en caso de que sea necesario evacuar el lugar.



Seleccione una red de personas en el trabajo y en el hogar que puedan ayudarlo durante una emergencia. (Asegúrese de informar a estas personas dónde guarda el equipo de supervivencia para emergencias).



Prepare una lista de posibles alergias a alimentos o fármacos y de todos los medicamentos que está tomando. Se recomienda distribuir copias de esta lista a las personas designadas, así como llevar una copia consigo o guardarla en el equipo de supervivencia para emergencias, en el hogar, en el lugar de trabajo o dentro del automóvil (si fuera pertinente).



En la lista de medicamentos, especifique el motivo por el que toma cada uno de ellos (ej. la enfermedad o afección que cada uno de ellos trata). Incluya el nombre genérico, la posología, la frecuencia y el nombre e información de contacto del médico que se la recetó.



Si tiene hijos con alguna discapacidad o necesidades especiales, prepare una lista similar por cada uno de ellos y entréguesela al cuidador, a la escuela, a los miembros de contacto para casos de emergencia, entre otros.
















Si padece alguna alergia, enfermedad crónica o afección médica específica, probablemente quiera considerar usar un brazalete o una identificación MedicAlert® como parte de su plan de preparación para emergencias.

Si desea obtener más información, visite: www.medicalert.ca.

Consideraciones importantes ● ● ● ● ●

Recuerde...

-  Revise con regularidad las fechas de vencimiento de todos los medicamentos, botellas de agua y alimentos enlatados o envasados que forman parte del equipo de supervivencia. Se recomienda reemplazar los alimentos y las botellas de agua al menos una vez al año.
-  Prepare una lista de contactos para casos de emergencia y distribuya una copia en la red que haya designado en el trabajo y/o en el hogar. Asimismo, se recomienda que lleve una copia de la lista consigo o la guarde en el equipo de supervivencia, en su hogar, en su lugar de trabajo o dentro de su automóvil (si fuera pertinente).
-  Brinde instrucciones por escrito para que las personas de la red sepan cuál es la mejor forma de ayudarlo a usted y a su animal de asistencia (en caso de tener uno) en caso de emergencia.
-  Etiquete todos los elementos que componen el equipo de necesidades especiales y adhiera tarjetas plastificadas con instrucciones acerca de cómo usar, sacar y trasladar cada dispositivo de asistencia ante una emergencia.
-  Dado que es posible que los medicamentos, dispositivos de asistencia, etc. cambien con el tiempo, se recomienda evaluar sus necesidades periódicamente y realizar los cambios correspondientes al equipo de supervivencia y al plan familiar de emergencias.
-  Si sus necesidades personales requieren atención periódica y/o el uso de aparatos de soporte vital, póngase de acuerdo con los integrantes de su red para que lo controlen de inmediato si ocurre una emergencia o si las autoridades locales emiten una orden de evacuación.
-  Lleve consigo una alarma personal que emita un fuerte sonido para que puedan ubicarlo fácilmente.
-  Si depende de algún equipo/aparato de soporte vital, elabore un plan de emergencia auxiliar que asegure que el equipo/aparato funcionará si se corta la luz.
-  Coloque detectores de humo en todos los pisos de su hogar y fuera de los dormitorios.
-  Pruebe los detectores de humo una vez al mes presionando el botón de prueba. Cambie las pilas de los detectores cada seis meses cuando oiga los sonidos de advertencia que indican que las pilas están descargadas.
-  Elabore y practique un plan de escape para casos de incendio para su casa o consulte el plan de seguridad para casos de incendios de su edificio, de modo que todas las personas en su hogar sepan qué hacer ante un incendio.
-  Practique el plan de emergencia con las personas de su red al menos dos veces por año.
-  Si durante una emergencia la red de asistencia no pudiera ayudarlo por cualquier motivo, pida ayuda a otras personas. Recuerde informarles acerca de sus necesidades especiales y sobre cuál es la mejor manera en que pueden ayudarlo.

••••• Consideraciones importantes

Consejos para ayudar a personas discapacitadas

- ☞ "Pregunte primero" si la persona necesita o desea su ayuda. No lo dé por hecho.
- ☞ Permita que la persona decida cuál es la mejor forma en que puede ayudarla.
- ☞ No toque a la persona, a su animal de asistencia o a su equipo de asistencia sin su permiso.
- ☞ Ante una emergencia, siga las instrucciones especificadas en el equipo de necesidades especiales o en el dispositivo de asistencia.
- ☞ No trate de levantar o sostener a alguien o ayudarlo a desplazarse, a menos que esté familiarizado con las técnicas adecuadas.
- ☞ Nunca administre alimentos o líquido a una persona inconsciente o que no reacciona.
- ☞ Tenga en cuenta que algunas personas discapacitadas pueden pedirle que use guantes sin látex a fin de reducir la posibilidad de que puedan contagiarse de una infección viral.
- ☞ Pregunte a la persona con necesidades especiales si alguna parte de su cuerpo tiene menos sensibilidad y si necesita que la revise para determinar si esa parte del cuerpo ha sido lesionada tras el desastre ocurrido.



Movilidad ● ● ● ● ●



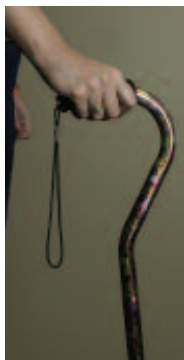
Las limitaciones en la movilidad pueden dificultar el uso de las escaleras a una persona o impedir que pueda recorrer largas distancias con rapidez. En estos casos, es probable que la persona dependa de algún dispositivo de movilidad como una silla de ruedas, un scooter, un andador, muletas o un bastón. Por otra parte, es posible que las personas con alguna enfermedad cardíaca o alguna afección respiratoria tengan limitaciones en la movilidad.

Su plan de emergencia:

- Pida a su red de contacto que practique mover el equipo de necesidades especiales durante la práctica del plan de emergencia. Esto hará

que las personas de su red se sientan más cómodas al manejar o usar el equipo de necesidades especiales ante una emergencia.

- Si depende de una silla de ruedas o de un scooter, pida que se guarde una silla para evacuación de emergencia cerca de la escalera del mismo piso en el que trabaja o vive de modo que la red pueda acudir a ella en caso de que sea necesario evacuar el lugar.
- En la lista de instrucciones que entregará a los integrantes de la red, identifique las partes de su cuerpo con sensibilidad reducida para que puedan revisarlas para determinar la presencia de alguna lesión que pudo haber sido causada durante la situación de emergencia, en caso de que no pueda revisarlas usted mismo.
- Averigüe en la oficina municipal local si los refugios especiales para casos de emergencia permiten el acceso con silla de ruedas.





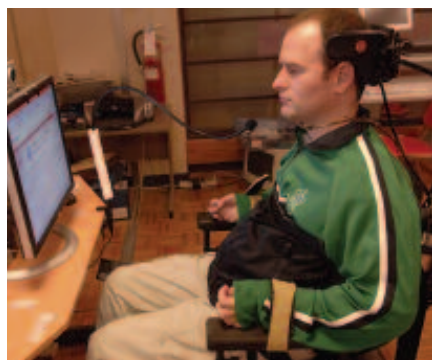
Recomendaciones

Asistencia de personas discapacitadas

- ✓ En lo posible, al brindar atención personal use guantes sin látex. Las personas con lesiones en la médula espinal son más propensas a contraer una enfermedad infecciosa durante una emergencia. Los guantes ayudan a controlar el contagio de enfermedades secundarias que pueden derivar de la interrupción de la atención médica ante una emergencia.
- ✓ Asegúrese de que la silla de ruedas se adecue a la persona.
- ✗ No empuje la silla de ruedas ni tire de ella sin el permiso de la persona que se encuentra sentada.

Elementos adicionales Equipo de supervivencia

- Juego de parches para neumáticos.
- Producto sellador de aire (para reparar neumáticos desinflados de la silla de ruedas o del *scooter*).
- Neumáticos de repuesto.
- Par de guantes resistentes (para proteger las manos al hacer girar las ruedas de la silla o despejar vidrio u otros materiales cortantes del camino).
- Guantes sin látex (para que los pueda usar la persona que lo ayude).
- Batería de ciclo profundo de repuesto para silla de ruedas motorizada o *scooter*.
- Silla de ruedas manual liviana como repuesto de una silla de ruedas motorizada (de ser factible).
- Catéteres de repuesto (de ser necesario).
- Plan de emergencia secundario que le asegure el funcionamiento de un equipo o aparato de soporte vital en caso de cortarse la luz.
- Cualquier otro elemento que pueda necesitar ante una emergencia y que esté exclusivamente vinculado a sus necesidades especiales.



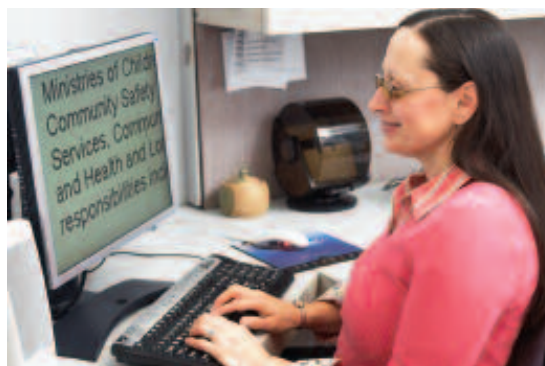
Visión ●●●●●



Su plan de emergencia:

- Disponga de un bastón largo para desplazarse entre los escombros del piso o de los muebles que pueden haberse cambiado de lugar ante una emergencia.
- Marque de antemano todos los materiales para casos de emergencia con cinta fluorescente, letra de imprenta o en braille.
- Marque de antemano todas las válvulas de cierre de gas, agua y electricidad con cinta fluorescente, letra de imprenta o en braille.
- Familiarícese de antemano con todas las vías de escape y con la ubicación de las puertas o salidas de emergencia de cada piso del edificio en el que trabaje, viva o se encuentre de visita

La pérdida de la visión comprende una amplia gama de enfermedades que van desde la ceguera total hasta la ceguera parcial o nivel reducido de visión que no puede corregirse con anteojos o cirugía. La capacidad para leer señales o moverse en entornos desconocidos ante una emergencia puede ser difícil, lo que crea una sensación de desorientación o de dependencia hacia las demás personas.

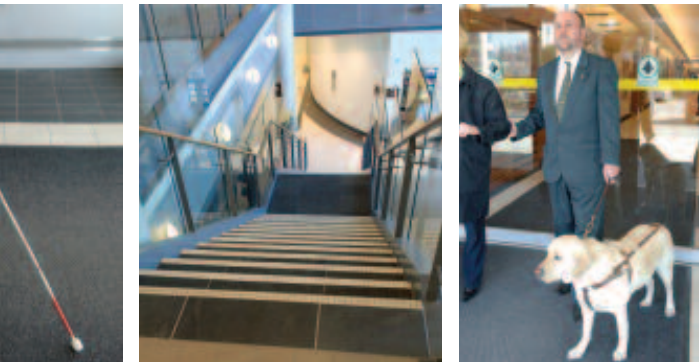




Recomendaciones

Asistencia de personas discapacitadas

- ✓ Siempre pregunte primero si necesitan de su ayuda.
- ✓ En el caso de una persona sorda y ciega, trace una "X" en su espalda con un dedo para que sepa que ha venido a ayudarla ante una emergencia.
- ✓ Para comunicarse con una persona sorda y ciega, trate de trazar letras con un dedo en la palma de su mano.
- ✓ Para guiarla, ofrezca su brazo en lugar de tomar el de ella y camine a la par. Manténgase medio paso delante de la persona.
- ✓ Si la persona tiene un perro de asistencia, pregúntele de qué lado debe caminar para no distraer al animal.
- ✓ Avise con anticipación al aproximarse a escaleras, curvas, obstáculos importantes o cambios de dirección.
- ✓ Tenga cuidado con cualquier saliente con la que la persona podría tropezarse.



Elementos adicionales Equipo de supervivencia

- Bastón blanco adicional de mayor longitud, en lo posible.
 - Reloj parlante o braille.
 - Reloj con números grandes y pilas de repuesto.
 - Dispositivos de ayuda para personas con bajo nivel de visión, tales como dispositivos de ayuda para la movilidad, monoculares, binoculares o lupas.
 - Par adicional de anteojos recetados (si los usa).
 - Dispositivos de lectura u otra tecnología de ayuda para tener acceso a información/ dispositivos CCTV portátiles.
 - Cualquier otro elemento que pueda necesitar ante una emergencia y que esté exclusivamente vinculado a sus necesidades especiales.
-
- ✗ No dé por sentado que la persona no puede verlo o que necesita su ayuda.
 - ✗ Nunca agarre o toque a una persona que sufre de pérdida de visión.
 - ✗ No toque, mire ni distraiga al perro de asistencia ya que puede poner en peligro al dueño.
 - ✗ No grite a una persona con pérdida de visión. Hable claramente y brinde instrucciones específicas y precisas.
 - ✗ Evite emplear el término "allí". Describa las direcciones mediante posiciones ("a la derecha/a la izquierda/derecho/detrás de usted") o según las agujas del reloj (como las 12 en punto).

Audición ● ● ● ● ●

Una persona puede ser sorda, haber quedado sorda o presentar dificultades auditivas. La diferencia entre estos términos se basa principalmente en el lenguaje y la forma de comunicación de las personas más que en el grado de pérdida auditiva.

Ante una emergencia, la forma en que se emite una señal de advertencia es crítica frente a la manera en que una persona con pérdida auditiva puede responder y seguir las instrucciones de seguridad.

Su plan de emergencia:

- Si ninguna persona de la red de contacto está disponible ante una emergencia, busque la ayuda de otras personas a quienes pueda comunicarles su pérdida auditiva mediante lenguaje hablado, moviendo los labios sin emitir sonidos, señalando el oído, haciendo un gesto o bien señalando un audífono.
- Tenga a mano lápiz y papel para comunicarse por escrito.
- Consiga un localizador (pager) que esté

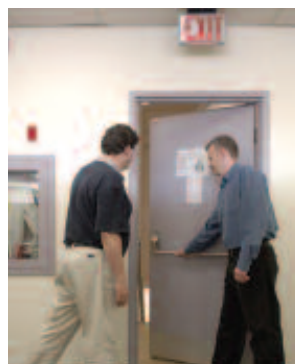
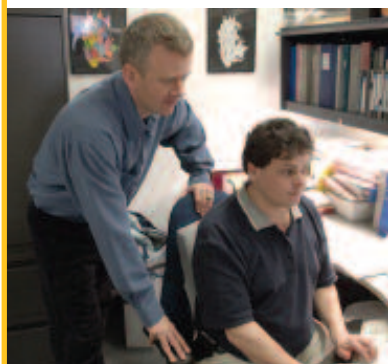
conectado a algún sistema de búsqueda para casos de emergencia en su lugar de trabajo o en el edificio en el que vive.

- Instale un sistema de detección de humo equipado con alarmas y luces estroboscópicas intermitentes o vibradores que llamen su atención si las alarmas suenan.
- Pruebe los detectores de humo una vez al mes presionando el botón de prueba.
- Cambie las pilas de los detectores cada seis meses y siempre que se



active la señal de advertencia que indica que las pilas están descargadas.

- Lleve consigo una tarjeta plastificada que indique que es sordo o presenta dificultades auditivas y que explique cómo comunicarse con usted. Coloque otra tarjeta del mismo tipo en el equipo de supervivencia.





Elementos adicionales

Equipo de supervivencia

Recomendaciones

Asistencia de personas discapacitadas

- ✓ Antes de hablarle a una persona con discapacidad auditiva, llame su atención haciendo un gesto visual o tocándole suavemente el brazo.
- ✓ Colóquese frente a la persona y establezca contacto visual con ella al hablarle, ya que es probable que sólo lo comprenda leyéndole los labios.
- ✓ Mantenga la comunicación a corta distancia.
- ✓ Hable de manera clara y natural.
- ✓ Use gestos para ayudar a explicar el significado de lo que trata de expresar.
- ✓ Escriba un mensaje si hay tiempo y tenga a mano lápiz y papel.
- ✗ Evite acercarse a la persona desde atrás.
- ✗ No grite ni hable de una manera tan lenta que no parezca natural.
- ✗ No emita sonidos fuertes ya que los dispositivos auditivos amplifican los sonidos y pueden causar un impacto físico a la persona.

Nota: Por lo general, las personas sordas o con dificultades auditivas necesitarán información en formato de texto.

- Varios blocs de hojas y lápices para comunicarse.
- Linterna, silbato o algún instrumento sonoro.
- Frases clave previamente escritas para usar ante una emergencia.
- Dispositivos de asistencia en función de sus necesidades (tales como audífono, localizador, amplificador personal, entre otros).
- Dispositivos portátiles de aviso visual que le permitan saber cuando alguien golpea la puerta, toca el timbre o llama por teléfono.
- Pilas de repuesto para dispositivos de asistencia.
- Una tarjeta *CommuniCard* (expedida por *The Canadian Hearing Society*) que explique la pérdida auditiva y ayude a la persona que lo esté asistiendo a poder comunicarse con usted ante una emergencia.
- Cualquier otro elemento que pueda necesitar en caso de emergencia y que esté exclusivamente vinculado a sus necesidades especiales.



Discapacidades no visibles ● ● ● ● ●



Las discapacidades no visibles pueden incluir discapacidades comunicativas, cognitivas, sensoriales e intelectuales, así como también discapacidades relacionadas con la salud mental y el aprendizaje, que restringen la capacidad de respuesta de una persona ante una emergencia. Comprenden, además, alergias, epilepsia, hemofilia, diabetes, trastornos de tiroides, esclerosis múltiple, enfermedades pulmonares o cardíacas y dependencia de equipos sanitarios, urinarios o de diálisis. Las personas con discapacidades no visibles pueden tener dificultades para realizar algunas tareas sin que aparenten ser discapacitadas.

Su plan de emergencia:

- Prepare una lista de instrucciones o datos fáciles de comprender que considere que pueda llegar a necesitar ante una emergencia.
- Lleve consigo una lista de contactos de las personas que conocen sus necesidades especiales para casos de emergencia.
- Informe a las personas que haya designado en dónde guarda sus medicamentos.
- Tenga a mano lápiz y papel o un dispositivo portátil de grabación electrónica para escribir o grabar todas las instrucciones que reciba ante una emergencia.
- Se recomienda usar un brazalete o una

identificación MedicAlert® para informar a las personas que intenten ayudarlo acerca de su discapacidad no visible. Si desea obtener más información, visite: www.medicalert.ca.

- Solicite que se instale un botón de emergencia en el edificio en el que trabaja o vive de manera que pueda avisar a otras personas dónde se encuentra e informarles que necesita ayuda especial.
- **Personas con esclerosis múltiple:** los síntomas suelen empeorar con el calor y la humedad. Tome las precauciones necesarias para mantenerse fresco y seco.
- **Diabéticos:** las personas diabéticas deberán guardar en el congelador botellas de agua congelada y bolsas de hielo. Se recomienda disponer de una bolsa térmica o recipientes térmicos para guardar la insulina, en caso de cortarse la luz o tener que realizar una evacuación.



Recomendaciones

Asistencia de personas discapacitadas

- ✓ Permita que la persona le explique en qué necesita ayuda.
- ✓ Use medios de comunicación eficaces (como dibujos o indicaciones escritas). Al dar instrucciones, use puntos de referencia en lugar de frases como "vaya hacia la izquierda" o "gire a la derecha".
- ✓ Sea paciente, flexible y mantenga el contacto visual al hablar con la persona.
- ✓ Repita las instrucciones (de ser necesario).
- ✓ Pregunte a la persona acerca de sus medicamentos y si necesita ayuda para tomarlos. (Nunca ofrezca medicamentos que no hayan sido recetados por un médico)
- ✓ Mantenga a las personas con esclerosis múltiple en ambientes frescos y secos para evitar que sus síntomas empeoren.
- ✗ Trate de no gritar o hablar rápido. Hable claramente pero no demasiado lento para que la persona no se ofenda.
- ✗ No contenga a una persona que tiene una convulsión. Acomódela de costado para no obstruir la vía respiratoria y coloque algo suave (como un abrigo) debajo de la cabeza para protegerla. Al recuperar la conciencia después de la convulsión, ayúdela a colocarse en una posición en la que puede descansar.

Elementos adicionales Equipo de supervivencia

- Provisión de alimentos adecuados a la discapacidad o a las restricciones del régimen alimenticio.
- Lista de instrucciones que pueda seguir con facilidad ante una emergencia.
- Lista personal y reserva para tres días como mínimo de todos los medicamentos necesarios, materiales sanitarios y equipos especiales (como respirador para asmáticos, Nitrolingual Spray (Aerosol de nitroglicerina sublingual) para enfermedades cardíacas, inyección de epinefrina contra reacciones alérgicas/shock anafiláctico, etc.).
- Lista detallada de todos los medicamentos recetados.
- Identificación MedicAlert®.
- Cualquier otro elemento que pueda necesitar ante una emergencia y que esté exclusivamente vinculado a sus necesidades especiales.

Por ejemplo: Diabéticos

- Reserva de insulina o agente oral.
- Reserva de jeringas, agujas y lapiceras de insulina (si las usa).
- Recipiente pequeño para desechar jeringas o agujas usadas (de ser necesario).
- Glucómetro, pilas de repuesto y cuaderno de registro de mediciones.
- Reserva de tiras reactivas para la medición de glucosa en sangre y de acetona en orina.
- Insulina de acción rápida para glucemia elevada (de ser necesario).
- Azúcar de acción rápida para glucemia baja.
- Reserva de alimentos para cubrir comidas retrasadas.
- Bolsas de hielo y bolsas térmicas para guardar la insulina (de ser necesario).

Personas de la tercera edad con necesidades especiales ● ● ● ● ●



Debido a que una situación de emergencia o una evacuación pueden generar confusión y miedo, es importante que las personas mayores (en especial aquellas con necesidades especiales) sepan los pasos que deben seguir en caso de emergencia. Deben comunicarse con la oficina municipal local para averiguar cuáles son los programas y los servicios disponibles en la comunidad que, en caso de emergencia, los asistirán y los ayudarán a regresar a su rutina habitual.

Su plan de emergencia:

- Elabore una lista de contactos para casos de emergencia que incluya el nombre y el número telefónico de sus médicos, su asistente social y del grupo de tercera edad que usted frecuente, vecinos, del encargado o superintendente del edificio, etc. Guarde una copia de esta lista en su equipo de supervivencia y lleve otra copia consigo.
- Guarde en su casa (de ser necesario) los nombres y

números telefónicos de los médicos, enfermeras y asistentes sociales del centro así como los horarios que trabajan.

- Familiarícese con todas las vías de escape y con la ubicación de las puertas o salidas de emergencia de su hogar.
- Sepa dónde se encuentran los botones de emergencia. Muchos edificios para personas de la tercera edad tienen botones de emergencia en los dormitorios y baños. Estos botones permiten comunicarse directamente con el 911 o con el encargado o superintendente del edificio.
- Si se le solicita iniciar una evacuación, lleve consigo los equipos o dispositivos de asistencia que pueda necesitar de inmediato.
- Lleve siempre su identificación MedicAlert® a la vista.



Recomendaciones

Asistencia de personas discapacitadas

- ✓ En caso de emergencia o evacuación, verifique si sus vecinos de la tercera edad con necesidades especiales precisan ayuda.
- ✓ Permita que la persona le explique en qué y cómo puede ayudarla.
- ✓ Sea paciente y escuche con atención.
- ✓ Si nota que la persona está angustiada o nerviosa, hágale con calma y asegúrele que usted se encuentra allí para ayudarla.
- ✓ Si es necesario realizar una evacuación, ofrezca llevar en automóvil a las personas mayores que no tienen medio de transporte privado.
- ✓ Ante una evacuación, si dispone de suficiente tiempo, ofrezca llevar en su automóvil el equipo de supervivencia y los equipos o dispositivos de asistencia que la persona discapacitada pueda necesitar.
- ✓ En caso de emergencia, siga las instrucciones que figuran en los equipos o dispositivos de asistencia para personas con necesidades especiales.



Elementos adicionales Equipo de supervivencia

- Provisión de alimentos adecuados a la discapacidad o las restricciones del régimen alimenticio.
- Equipos o dispositivos de asistencia, tales como bastones, andadores, sillas de ruedas manuales livianas, audífonos, equipos de respiración, glucómetros, etc.
- Anteojos recetados y calzado ortopédico (si se precisa).
- Reserva de medicamentos y complementos vitamínicos.
- Lista personal de todos los equipos especiales y materiales médicos que debe llevar por su discapacidad.
- Copias de todas las recetas de medicamentos.
- Prótesis dentales adicionales (si es necesario) y limpiador.
- Guantes sin látex (para la persona que lo ayude).
- Cualquier otro elemento que pueda necesitar ante una emergencia y que esté exclusivamente vinculado a sus necesidades especiales.

Para diabéticos de la tercera edad:

- Consulte la categoría "Otras discapacidades no visibles" descrita previamente.

- ✗ No grite ni hable de una manera tan lenta que no parezca natural.
- ✗ No reste importancia a las inquietudes o solicitudes de la otra persona.

Seguridad de los edificios en torre ● ● ● ● ●

Los edificios con muchas plantas presentan dificultades particulares al momento de efectuar una evacuación de emergencia.

Todos los vecinos deben saber:

- ✓ El nombre y número telefónico del encargado o superintendente del edificio.
- ✓ Quién forma parte del Comité de Seguridad del edificio.
- ✓ Quiénes son los inspectores de los pisos.
- ✓ La frecuencia de los simulacros de evacuación y quién se encuentra a cargo de su organización.
- ✓ La ubicación de los extintores, de los desfibriladores automáticos externos y del tanque de oxígeno.
- ✓ La ubicación de los dispositivos de evacuación de emergencia.

Su plan de emergencia:

- Informe al encargado o administrador de su edificio sobre sus discapacidades y lo que puede necesitar en caso de emergencia.
- Familiarícese con el plano de evacuación del edificio.
- Sepa dónde se encuentran todas las vías de escape y las puertas o salidas de emergencia de cada piso.
- Sepa la ubicación de los botones de emergencia del edificio y de las salidas a las que se puede acceder con sillas de ruedas (si es necesario).
- Solicite que se instale una silla de evacuación de emergencia en el piso en el que trabaja o vive, preferentemente cerca de la escalera (si es necesario).
- Si vive en un edificio en torre, cree un sistema de protección **mutua** con sus vecinos y practique frecuentemente su plan



de reacción para una situación de emergencia.

- Si depende de algún equipo de soporte vital, elabore un plan de emergencia de respaldo que le garantice el funcionamiento del equipo en caso de corte de luz.
- Solicite al administrador del edificio carteles grandes para que, en caso de emergencia, pueda avisar que necesita ayuda colocándolos en su ventana.



Elementos adicionales

Equipo de supervivencia

- Alarma personal con sonido fuerte que permite que se lo ubique fácilmente.
- Provisión de alimentos adecuados a las restricciones del régimen alimenticio.
- Provisión de medicamentos y dispositivos de ayuda adecuados a su discapacidad.
- Provisión de bolsas de plástico para arrojar residuos y desechos personales.
- El nombre y la información de contacto de sus vecinos, del encargado y del administrador del edificio.
- Copia plastificada del plano de evacuación del edificio y del esquema de las vías de escape y la ubicación de las puertas o salidas de emergencia de cada piso.
- Cualquier otro elemento que pueda necesitar en caso de emergencia y que esté exclusivamente vinculado a sus necesidades especiales.

Recomendaciones

Asistencia de personas discapacitadas

- ✓ En caso de emergencia o de evacuación, verifique si sus vecinos y compañeros de trabajo con necesidades especiales precisan ayuda.
- ✓ Escuche con atención lo que dice la persona con necesidades especiales.
- ✓ Si dispone de suficiente tiempo, ofrezca llevar el equipo de supervivencia y los equipos o dispositivos de asistencia que la persona discapacitada pueda necesitar.
- ✓ Estudie las categorías de esta guía que explican cómo ayudar a las personas con discapacidades o necesidades especiales.
- ✗ No trate de levantar o bajar a alguien por las escaleras, a menos que esté familiarizado con las técnicas adecuadas.



Factores que deben considerarse en caso de viaje



Ya sea que se trate de un viaje local o internacional, las personas con discapacidades y las personas mayores con necesidades especiales deben tomarse más tiempo del habitual para planificar su viaje de manera que les resulte agradable y seguro. Esto incluye la preparación anticipada de un plano de emergencia y un "bolso de emergencia" con los elementos de supervivencia.

Su plan de emergencia:

- Antes de viajar, visite el sitio web del **Foreign Affairs and International Trade Canada (inisterio de Relaciones Exteriores y Comercio Internacional de Canadá)** www.voyage.gc.ca, donde podrá registrarse y obtener consejos útiles de seguridad para viajar.
- Analice con su agente de viajes sus necesidades específicas en cuanto al alojamiento.
- Hable con su médico sobre el viaje para preparar un plan de emergencia en caso de enfermedad.
- Obtenga el seguro médico necesario para viajes.
- Lleve consigo una copia del folleto **Bon Voyage, But... (Buen viaje, pero...)**, que contiene la información de contacto de la oficina canadiense y del centro de operaciones de emergencia de su destino. Puede solicitar una copia sin cargo en www.voyage.gc.ca.
- Separe sus medicamentos y materiales médicos entre su equipaje de mano y el equipaje despachado. Déjelos en sus envases con las etiquetas originales. Lleve consigo copias de sus recetas.
- Lleve siempre el brazalete **MedicAlert®**.
- Explique a sus compañeros de viaje cómo deben ayudarlo en caso de emergencia.
- Si viaja solo, establezca una red (por ejemplo, con el personal del hotel) que lo pueda ayudar en una emergencia.
- Si tiene dificultades para usar las escaleras, solicite una habitación en un piso bajo.
- Lea el plano de salida de emergencia del hotel.
- Si se le solicita iniciar una evacuación, lleve su "bolso de emergencia" y los dispositivos de asistencia que pueda precisar.





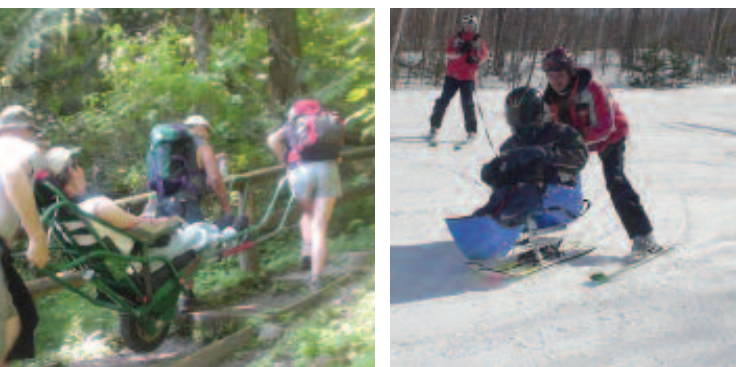
Elementos adicionales

Equipo de supervivencia

Recomendaciones

Asistencia de personas discapacitadas

- ✓ En caso de emergencia o evacuación, verifique si sus compañeros de viaje con necesidades especiales precisan ayuda.
- ✓ Escuche con atención lo que le dice la persona con necesidades especiales y permita que le explique cómo puede ayudarla.
- ✓ Si habla un idioma que usted no entiende, trate de comunicarse por señas.
- ✓ Si dispone de suficiente tiempo, ofrezca llevar el equipo de supervivencia y los equipos o dispositivos de asistencia que la persona discapacitada pueda necesitar.
- ✓ Lea las categorías de esta guía que explican cómo ayudar a las personas con discapacidades o necesidades especiales.
- ✗ No deje que se separe a la persona de su silla de ruedas o del equipo que la ayuda a transportarse.



- Provisión de alimentos adecuados a las restricciones del régimen alimenticio.
- Provisión de medicamentos y dispositivos de ayuda adecuados a su discapacidad (por ejemplo, **inyección de Glucagyen**, si controla la diabetes con insulina y viaja a una ubicación remota que no posee servicio de ambulancia).
- Tarjeta plastificada con información personal que debe llevar a la vista siempre que viaje. La tarjeta identifica sus necesidades especiales, detalla los medicamentos que toma, los alimentos y los medicamentos a los que es alérgico, el nombre de sus familiares más cercanos, y el nombre y la información de contacto de su médico de cabecera.
- Copia de su seguro médico para viajes y otros documentos de viaje importantes.
- Alarma personal con sonido fuerte que permita que se lo ubique fácilmente.
- Recipiente pequeño para guardar o desechar jeringas o agujas de manera segura (si es necesario).
- Antieméticos, antidiarreicos y analgésicos.
- Protector solar.
- Repelente de insectos.
- Diccionario para comunicarse en otro idioma.
- Cualquier otro elemento que pueda necesitar en caso de emergencia y que esté exclusivamente vinculado a su discapacidad o a sus necesidades especiales.

Para más información ● ● ● ● ●

Necesidades especiales y discapacidades específicas

Canadian Diabetes Association
(Asociación Canadiense para la Diabetes)
Tel.: 416-363-3373
Línea gratuita: 1-800-226-8464
Fax: 416-408-7117
www.diabetes.ca

Canadian Paraplegic Association Ontario
(Asociación de Paraplégicos Canadiense, Ontario)
Tel.: 416-422-5644
Línea gratuita: 1-877-422-1112
Fax: 416-422-5943
Correo electrónico: info@cpaont.org
www.cpaont.org

Canadian Red Cross (Cruz Roja Canadiense)
Tel.: 905-890-1000
Fax: 905-890-1008
www.redcross.ca

Centre for Independent Living in Toronto (CILT) Inc.
(Centro de Vida Independiente de Toronto)
Tel.: 416-599-2458
Línea para sordomudos: 416-599-5077
Línea de noticias (todo el día):
416-599-4898
Fax: 416-599-3555
Correo electrónico: cilt@cilt.ca
www.cilt.ca

CNIB
(Instituto Nacional para Ciegos de Canadá)
Tel.: 416-486-2500
Línea gratuita: 1-800-563-2642
Línea para sordomudos: 416-480-8645
Fax: 416-480-7700
www.cnib.ca

Learning Disabilities Association of Ontario
(Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de Ontario)
Tel.: 416-929-4311
Fax: 416-929-3905
www.ldao.ca

Multiple Sclerosis Society of Canada - Toronto Chapter and Ontario Division
(Sociedad de Esclerosis Múltiple de Canadá, Filial de Toronto y División de Ontario)
Tel.: 416-922-6065
Línea gratuita: 1-866-922-6065
Fax: 416-922-7538
www.mssociety.ca

Ontario March of Dimes
(Fundación al servicio de personas discapacitadas)
Tel.: 416-425-3463
Línea gratuita: 1-800-263-3463
Fax: 416-425-1920
www.dimes.on.ca

Ontario SPCA (Ontario Society for the Prevention of Cruelty to Animals)
(Sociedad para la Prevención de la Crueldad hacia los Animales de Ontario)
Tel.: 905-898-7122
Línea gratuita: 1-888-ONT-SPCA (668-7722)
Fax: 905-853-8643
Correo electrónico: info@ospca.on.ca
www.ontariospca.ca

The Canadian Hearing Society
(Sociedad Canadiense de Audición)
Tel.: 416-928-2500
Línea gratuita: 1-877-347-3427
Línea para sordomudos: 416-964-0023
Línea gratuita para sordomudos:
1-877-347-3429
Fax: 416-928-2523
www.chs.ca

Toronto Rehabilitation Institute
(Instituto de Rehabilitación de Toronto)
Tel.: 416-597-3422
Fax: 416-597-1977
www.torontorehab.com

Iniciativas que favorecen la integración de los discapacitados en la sociedad

Accessibility Directorate of Ontario
(Dirección General de Accesibilidad de Ontario)
Tel.: 416-326-0207
Línea gratuita: 1-888-520-5828
Línea para sordomudos: 416-326-0148
Línea gratuita para sordomudos:
1-888-335-6611
Fax: 416-326-9725
www.mcscs.gov.on.ca

Ontario Seniors' Secretariat
(Secretaría para la Tercera Edad de Ontario)
Tel.: 416-326-7076 (línea de información para personas de la tercera edad)
Línea gratuita: 1-888-910-1999
Línea gratuita para sordomudos:
1-800-387-5559
Fax: 416-326-7078
www.ontarioseniors.ca

Preparación para casos de emergencia

Emergency Management Ontario
(Departamento de Gestión de Emergencias)
Tel.: 416-314-3723
Línea gratuita: 1-877-314-3723
Fax: 416-314-3758
www.ontario.ca/emo

Para más información sobre brazaletes o identificaciones MedicAlert®

Canadian MedicAlert® Foundation
(Fundación MedicAlert de Canadá)
Tel.: 416-696-0142
Línea gratuita: 1-800-668-1507
Línea de fax gratuita: 1-800-392-8422
www.medicalert.ca

Para recomendaciones sobre viajes y servicio de registro al viajar al exterior

Foreign Affairs and International Trade Canada
(Ministerio de Relaciones Exteriores y Comercio Internacional de Canadá)
Tel.: 613-944-6788
Línea para sordomudos: 613-944-1310
En Canadá y los Estados Unidos:
Línea gratuita: 1-800-267-6788
Línea gratuita para sordomudos:
1-800-394-3472
www.voyage.gc.ca

Contacto local de gestión de emergencias:

Esta Guía es cortesía de:

© Queen's Printer for Ontario, 2007

ISBN 978-1-4249-4190-2

10M 01/07

Available in both English and French

Disponible en anglais et en français