



# RediPlan

Planifique para una emergencia



## Palabras difíciles

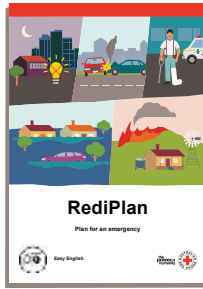
Este libro contiene algunas palabras difíciles.

La primera vez que escribimos una palabra difícil

- la palabra está en **azul**
- escribimos el significado de la palabra difícil.

La Cruz Roja Australiana  
(Australian Red Cross) escribió este libro.





## ¿De qué trata este libro?

Este libro

- le habla de las **emergencias**
- es su plan de emergencia.



Puede escribir su información para el plan de emergencia en este libro.

Puede escribir diferentes partes de su plan cuando tenga tiempo.

Puede escribir más información en el dorso del libro.



Puede pedirle ayuda a alguien de confianza.

## ¿Qué es una emergencia?

Una emergencia podría ser

- grave
- peligrosa y aterradora.





Podría necesitar ayuda durante una emergencia y después de ella.



Una emergencia podría ser

- un incendio forestal



- una inundación



- un accidente de tránsito



- una emergencia hospitalaria



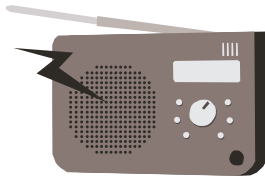
- un corte de electricidad o gas.



## Sepa dónde obtener información durante una emergencia

Una emergencia puede cambiar y usted necesita la mejor información posible.

Puede obtener información sobre emergencias de los servicios de emergencia y los **medios**.



Los medios pueden ser

- su estación local de radio de ABC



- la TV



- los medios sociales
  - por ejemplo, la policía y los bomberos en Twitter.

## Escriba su información



Escriba dónde va a obtener su información durante una emergencia.

---

---

---

---

## Conozca sus capacidades



Pueda que necesite **más** ayuda durante una emergencia

- si se le hace difícil



- leer y entender información
  - hacer actividades diarias, como caminar o ver.



## Escriba su información

**Escriba las cosas con las que podría necesitar ayuda en una emergencia.**

---

---

---

---

---

---

---

---

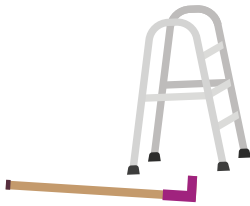


## Planifique sus necesidades médicas

En una emergencia quizás **no** pueda obtener ayuda de sus servicios médicos.

Puede escribir información importante de

- un servicio médico fuera de horas de oficina
- sus enfermedades
- sus medicamentos
  - por ejemplo, cuándo los toma
- sus ayudas médicas.



## Escriba su información

**Escriba información sobre sus necesidades médicas.**

---

---

---

---

---

---

---

---



## ¿Quién puede ayudar?

### Su red de apoyo puede ayudar

En caso de emergencia, puede obtener ayuda de su **red de apoyo**.



Su Red de apoyo son personas que conoce y en las que confía para ayudar en caso de emergencia.

Debe pedirle a 3 o más personas que conozca que formen su red de apoyo.

Por ejemplo



- familia



- amigos



- personas del trabajo

- vecinos



- cuidadores.





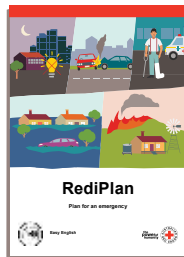
Puede informar a las personas de su red de apoyo sobre

- su plan de emergencia



- sus necesidades

- su plan para llamarlos en caso de emergencia.



Puede darles a las personas de su red de apoyo una copia de su plan.

### **Los servicios de emergencia pueden ayudar**



En una emergencia también podría necesitar ayuda de los servicios de emergencia.

Si está en peligro, puede llamar a

### **Policía Bomberos Ambulancia**



Llame al 000

Si no puede oír bien, puede llamar al número de Teletypos (TTY) al 106 para enviar un mensaje de texto.

Para ayuda en caso de inundaciones y tormentas, puede llamar al Servicio Estatal de Emergencias (**SES**) o el Servicio de Emergencias del Northern Territory (**Northern Territory Emergency Service**)

Llame al 132 500



## Tenga una lista de contactos

En caso de emergencia, podría necesitar llamar a

- su familia



- su red de apoyo.

También debe ayudar a sus hijos a escribir una lista de contactos de emergencia.



## Escriba su información

**Escriba los nombres y números de teléfono de personas en su familia y red de apoyo.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



También puede escribir una lista de contactos de salud

- su hospital

- su médico



- su farmaceuta.



### **Escriba su información**

**Escriba los nombres y números de teléfono de sus contactos de salud.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



También podría necesitar contactar servicios importantes durante una emergencia.

Por ejemplo

- electricidad y gas



- agua

- internet



- servicio de cuidador.



Se estresará menos si tiene estos números escritos cerca.



## **Escriba su información**

**Escriba los nombres y números de teléfono de servicios importantes.**

---

---

---

---

---

## Planifique a dónde ir en caso de emergencia



Durante una emergencia podría **no** ser seguro

- quedarse en casa



- regresar a su casa.

Es importante que tenga 3 sitios a donde pueda ir en caso de emergencia.



Podría ir a un sitio

- fuera de su casa
  - como junto a un buzón del correo



- fuera de su barrio
  - como un campo de deportes



- donde pueda quedarse por más tiempo
  - como en la casa de un amigo.



Usted debe

- escoger estos sitios con las personas de su casa y de su red de apoyo
- pensar en cómo va a llegar a cada sitio
- hablar de estos planes con sus hijos.



**Escriba su información**

**Escriba los sitios a donde puede ir durante una emergencia.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sepa cómo manejar el estrés



Podría tener **estrés** durante una emergencia.



El estrés puede hacerle sentir

- malestar



- dificultad para respirar



- enojo



- preocupación



- cansancio.



Para tener menos estrés durante una emergencia

- respire profundamente varias veces



- hablese de forma positiva, por  
– ejemplo, **yo puedo hacer esto**



- ayude a otros a estar calmados



- tenga su plan de emergencia cerca de usted.



## Escriba su información

Escriba las cosas que puede hacer para tener menos estrés durante una emergencia.

---

---

---

---

---

---

---

---





Si se cuida a diario, puede que tenga menos estrés durante una emergencia.

Por ejemplo, puede

- estar en buen estado físico y de salud



- tomar tiempo para relajarse



- pasar tiempo con amigos y familia.



## **Escriba su información**

**Escriba las cosas que puede hacer en su vida para tener menos estrés durante una emergencia.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Planifique qué pólizas de seguros necesita

Debe obtener las **pólizas de seguros** adecuadas.

Las pólizas de seguros son acuerdos entre usted y una compañía.

Usted paga los seguros para estar cubierto en caso de una emergencia.



Una emergencia puede

- costarle dinero



- dañar su casa



- dañar su automóvil



- dañar cosas que son importantes para usted



- impedirle ir a trabajar.

Hay diferentes tipos de pólizas.

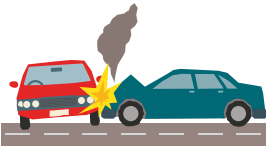
Por ejemplo



- para cubrir la casa y lo que contiene



- de atención médica



- para cubrir el auto



- de trabajo.

## Escriba su información



**Escriba los nombres y datos de contacto de sus compañías de seguros.**

---

---

---

---

---

---

---

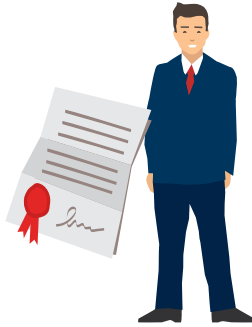
---



## Planifique sus necesidades legales

Necesita hacer un **testamento**.

Un testamento le dice a su familia qué hacer si usted muere.



Un abogado puede darle más información sobre los testamentos.



## Escriba su información

Escriba el nombre y datos de contacto de su abogado.

---

---

---

---

---

---

---

---



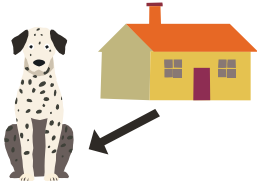
## Planifique el cuidado de sus animales

También es importante pensar cómo cuidar de sus animales durante una emergencia.



Por ejemplo

- cómo mover a sus animales



- dónde podrían quedarse sus animales



- qué comida podrían necesitar sus animales



- qué medicamentos podrían necesitar sus animales



- cómo contactar al veterinario.



## **Escriba su información**

**Escriba la información sobre sus animales y cómo cuidar de ellos durante una emergencia.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Escriba el nombre y datos de contacto de su veterinario.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Prepare un maletín de emergencia

Es importante tener un **maletín de emergencia** con cosas que pueden ayudarle a



- quedarse fuera de casa durante una emergencia

o



- dejar su casa durante una emergencia.



Su maletín de emergencia debe tener

- alimentos que duren mucho tiempo
  - sin dañarse, como enlatados



- agua para 3 o más días

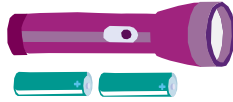


- ropa.

Su maletín de emergencia también debe tener



- medicamentos



- una linterna y baterías



- cosas que son especiales para usted,
  - como fotos.



También puede preguntar a sus hijos qué querrían llevarse en caso de una emergencia.

Por ejemplo, su juguete preferido.

## Escriba su información



Haga una lista de cosas especiales de su casa que desea llevarse.

---

---

---

---

---



Debe mantener copias de documentos importantes en su maletín.

Por ejemplo

- certificado de nacimiento

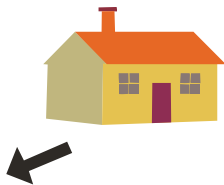


- documentos de seguros

- pasaporte



- testamento.



También debe tener copias de documentos importantes en un sitio seguro **fuera** de su casa.

Por ejemplo, con alguien de su red de apoyo.



## Escriba su información

**Escriba los datos de sus documentos importantes.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Es buena idea

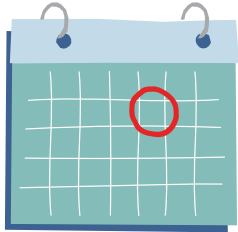
- tener su plan de emergencias en un sitio cercano



- tener una copia de su plan de emergencias en su maletín



- decir a su familia y red de apoyo dónde tiene su maletín de emergencia



- revisar y actualizar su maletín de emergencia cada año.



### Escriba su información

**Escriba dónde va a tener su maletín de emergencia.**

---



---



---

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

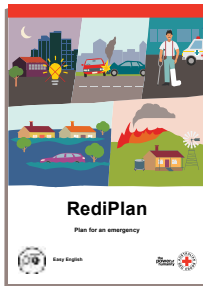
**Escriba la fecha en que va a revisar su maletín.**



## Cómo ayudar a otros a planificar para una emergencia

Puede contarles

- su historia
- lo que sabe sobre las emergencias
- cómo hacer un plan de emergencias.



## Más información

Vaya a nuestro sitio web  
[redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare)





Solo puede usar este documento para sus propósitos personales no comerciales.

RediPlan ® es una marca registrada de Australian Red Cross.

© Australian Red Cross, marzo de 2018. Esta publicación tiene derechos de autor. Ninguna parte puede reproducirse mediante ningún proceso excepto de conformidad con las disposiciones de la Ley de derechos de autor de 1968.

Australian Red Cross reclama los derechos de autor de todo el contenido de este documento y cualquier uso, copia o reproducción está prohibido sin permiso expreso por escrito.

Esta publicación está disponible en formato PDF accesible en Internet en [redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare)

