

Older Adults

Preparedness Checklist

Although disasters affect everyone, older adults can be at greater risk due to disabilities, isolation, and disruptions in health care. Climate change is causing more frequent and extreme weather events. But we can take action to prepare. Prepare now to protect yourself, your loved ones, and your home.



Plan With Your Team

- Plan with a team of trusted people you can help and who can assist you during a disaster.
- Have a team meeting so that you can plan together.
 - Plan how you will communicate with one another before, during and after a disaster.
 - Discuss how your medical, physical and cognitive needs may affect your ability to respond to a disaster.
 - Encourage everyone to share any needs but also ways they can help.
 - Assign responsibilities ahead of time.



Understand Your Risks

- Learn about the disasters that are likely to happen in your community.
- Understand how your local community will respond so you know what to expect.



Make Plans to Stay Safe

- Make plans with your team to stay safe from the disasters that may impact your community.
- Talk with your doctor about ways to plan for health needs during a disaster.
- Depending on the disaster, you may need to shelter where you are or evacuate to stay safe.
Think through these questions:
 - Can I stay safely at home without power? Will I need electricity to operate medical equipment or keep medicines cold?
 - If I need to evacuate - Where will I go? How will I get there? Where will I stay? What will I bring with me?
 - How will I care for my pets? Are pets allowed where I am evacuating? Will I have the food and medication they need?



Plan to Stay Connected

- Listen to the guidance from your local authorities.
- Sign up for local emergency alerts.
- Have plans for backup power so that you can meet your basic needs during an outage.
- Have a battery-powered radio.
- Plan to monitor weather conditions.



Gather Emergency Supplies

- Gather food, water, and medicine. Organize supplies into a Go-Kit and a Stay-at-Home Kit.
 - Go-Kit: at least three days of essential supplies if you need to leave immediately. Include backup batteries and chargers for your devices (cell phone, CPAP, wheelchair, etc.)
 - Stay-at-Home Kit: at least two weeks of supplies. Stores and pharmacies may be closed.
- Access to medications may be interrupted during a disaster. Talk with your doctor about how to ensure access to your essential medications.
- Include supplies for your pets and service dogs such as food, medications, disposal bags, a crate, and a leash.



Prepare and Protect Key Documents

- Keep personal, financial, and medical records safe and easy to access (hard copies or securely backed up).
- Keep an up-to-date list of medical information: conditions, allergies, medications, prescription records, doctors, and insurance cards. Include a similar list for your pets and service dogs.



Take Care of Yourself

- It's normal to have bad feelings, stress, or anxiety after a disaster or other emergency. Eat healthy food and get enough sleep to help you deal with stress.
- After a disaster, scam artists, identity thieves, and other criminals may take advantage of some people. Work with vetted, trusted sources, and safeguard your personal and financial information.
- Know that you can contact the Disaster Distress Helpline for free if you need to talk to someone. Call or text **1-800-985-5990**.

Prepare so you can protect.

| For more information, visit redcross.org/prepare

| Download the Emergency App





**American
Red Cross**

in collaboration with
AARP

Be Red Cross Ready
Prepare so you can protect.

Caregivers

Preparedness Checklist

Although disasters affect everyone, people who care for others have a unique role to prepare both themselves and the ones they care for. The climate crisis is causing more frequent and extreme weather events which is why it's more important than ever to be prepared. Prepare now to protect yourself and the people you care for.



Build a Team



Identify individuals and organizations who can support you and the person you care for.

Disasters are challenging, and you can't be expected to do everything on your own. Plan now by creating a team who can help you in a disaster. Consider including family members, neighbors, friends, colleagues, neighborhood groups, faith-based groups, health care providers, service providers, and social service organizations.



Write down your loved ones needs, routines, and current conditions and share with team members as appropriate.

This will ensure that the team can help each other provide the care your loved one needs when a disaster happens.

Document Your Loved One's Everyday Needs

Needs	Routines	Conditions	Healthcare
•Mobility limitations •Physical /cognitive limitations •Safety concerns •Transportation needs •Social interaction, friendship considerations •Make sure pet or service animal is up to date on vaccinations and have your veterinarian's contact information.	•Sleeping schedule •Wake-up /Bedtime •Meals and snack routine •Bathroom routine •Bathing and Grooming •Entertainment preferences (conversation, reading, music, tv)	•Health conditions and diseases •Medications (self-administer or need help?) •Assistive devices (cane, wheelchair, hearing aids, glasses, dentures)	•Identification (date of birth, Social Security number and a current photo) •Contact info: doctors, dentists, therapists, and home health care providers •Insurance information



After you have documented your loved one's needs, plan how to meet them in different disaster scenarios as a team.

- Plan how you will communicate with one another before, during, and after a disaster.
- Involve the people you care for as much as possible.
- Discuss how your loved one's or your own medical, physical, and cognitive needs may affect your ability to respond.
- Encourage everyone to share ways they can help. Then, assign responsibilities ahead of time for different disaster situations. Depending on the disaster, you may need to shelter where you are or evacuate to stay safe. Make sure to discuss:
 - How will we find out about an emergency?
 - Can we stay safely at home without power? Will we need electricity to operate medical equipment, keep medicines cold, or maintain a safe temperature?
 - If we need to evacuate, where will we go? How will we get there? Where will we stay? What will we bring? What help do we need to travel?
 - Will we have proper food and medication? Can we maintain vital medical care while away?
 - How will we care for pets during an evacuation?
 - Can we move quickly to an outside meeting place in the event of a home fire? Can we move quickly to a tornado safety spot (basement or interior room on the lowest floor)?



Gather Emergency Supplies

- Disasters can lead to power, gas, water, and communications outages. Roads may be blocked. Emergency services may be delayed. Stores and pharmacies may be closed. Gather supplies such as food, water, and medicine for your household before an emergency happens. Organize supplies into a Go-Kit and a Stay-at-Home Kit.
- **Go-Kit:** at least three days of essential supplies if you need to leave immediately.
 - **Stay-at-Home Kit:** at least two weeks of supplies.
 - Talk with your doctors and your loved one's doctors about how to ensure access to at least a one-month supply of essential medications.
 - Make sure to include backup batteries and chargers for devices (cellphone, CPAP, wheelchair, etc.)
 - Include supplies for pets such as food, medications, disposal bags, a crate, and a leash.
 - Keep personal, financial, and medical records safe and easy to access (hard copies or securely backed up).



Plan to Stay Connected

- Some hazards, like tornadoes and flash floods, require you to act immediately to stay safe. Stay informed about any changing conditions and be ready to act fast. Here are some things you can do:
- Sign up for local government emergency alerts. Local governments issue evacuation notices.
 - Your community may maintain a list for people with access and functional needs. If available, consider registering.
 - Plan to follow weather watches and warnings issued by the National Weather Service.
 - Download the Emergency app onto your phone by searching "American Red Cross" in your app store and set up alerts.
 - Consider getting an emergency battery-powered radio, so you can stay informed about changing weather.



Plan to Take Care of Each Other

- Understand the dangers you may face after a disaster from extended power outages and during cleanup.
- After a disaster, scammers, identity thieves, and other criminals may take advantage of some people. Work with vetted, trusted sources, and safeguard your personal and financial information.
- It's normal to have bad feelings, stress, or anxiety after a disaster or other emergency. Remember the team is there to help you. Be sure to check on each other.
- Eat healthy food and get enough sleep to help you deal with stress.
- Know that you can contact the Disaster Distress Helpline for free if you need to talk to someone. Call or text **1-800-985-5990**.

Prepare so you can protect.

For more information, visit redcross.org/prepare

Download the Emergency App





**Cruz Roja
Americana**

En colaboración con
AARP

Prepárese con la **Cruz Roja**
Prepárese ante desastres.

Preparación de Cuidadores

Lista de verificación de preparación

Si bien los desastres afectan a todos, las personas que cuidan a otras tienen la función única de prepararse tanto ellas mismas como a las personas que cuidan. La crisis climática provoca eventos climáticos más frecuentes y extremos, motivo por el cual prepararse es más importante que nunca. Prepárese ahora para protegerse a sí mismo y a las personas que cuida.



Forme un equipo



Identifique personas y organizaciones que puedan apoyarlos a usted y a la persona que cuida.

Los desastres son desafiantes y no se puede esperar que haga todo por su cuenta. Planifique ahora mediante la creación de un equipo que pueda ayudarlo durante un desastre. Considere incluir a familiares, vecinos, amigos, colegas, grupos vecinales, grupos religiosos, profesionales de la salud, proveedores de servicios y organizaciones de servicios sociales.



Escriba las necesidades, rutinas y condiciones actuales de su ser querido y compártalas con los miembros del equipo según corresponda.

Esto garantizará que los miembros del equipo puedan brindar la atención que su ser querido necesita si usted no puede.

Documente las necesidades cotidianas de su ser querido

Necesidades	Rutinas	Condiciones	Atención de la salud
•Limitaciones de movilidad •Limitaciones físicas/cognitivas •Preocupaciones de seguridad •Necesidades de transporte •Interacción social, consideraciones de amistad	•Horario de sueño •Despertarse/irse a dormir •Rutina de comidas y refrigerios •Rutina de baño •Bañarse y asearse •Preferencias de entretenimiento (conversación, lectura, música, tv)	•Condiciones de salud y enfermedades •Medicamentos (¿se los autoadministra o necesita ayuda?) •Dispositivos de asistencia (bastón, silla de ruedas, audífonos, anteojos, dentaduras)	•Identificación (fecha de nacimiento, número del Seguro Social y foto actual) •Información de contacto: médicos, dentistas, terapeutas y proveedores de atención médica en el hogar •Información de seguro



Hable con su equipo sobre cómo satisfacer juntos las necesidades de su ser querido.

- Planifique cómo se comunicarán entre sí antes, durante y después de un desastre.
- Involucre a las personas que cuida tanto como sea posible.
- Converse sobre la forma en la que las necesidades médicas, físicas y cognitivas suyas o de su ser querido pueden afectar su capacidad para responder.
- Aliente a todos a compartir maneras en las que pueden ayudar. Luego, asigne responsabilidades con anticipación para diferentes situaciones de desastre. Según el desastre, puede que necesite refugiarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Asegúrese de hablar sobre:
 - ¿Cómo nos enteraremos de una emergencia?
 - ¿Podemos mantenernos a salvo en casa sin energía eléctrica? ¿Necesitaremos electricidad para operar equipos médicos, conservar los medicamentos fríos o mantener una temperatura segura?
 - Si necesitamos evacuar, ¿a dónde iremos? ¿Cómo llegaremos allí? ¿Dónde nos quedaremos? ¿Qué llevaremos? ¿Qué ayuda necesitamos para viajar?
 - ¿Tendremos los alimentos y medicamentos adecuados? ¿Podemos mantener atención médica vital mientras estamos fuera?
 - ¿Cómo cuidaremos a las mascotas durante la evacuación?
 - ¿Podemos trasladarnos rápidamente a un lugar de reunión exterior en caso de un incendio doméstico? ¿Podemos trasladarnos rápidamente a un lugar seguro contra tornados (sótano o habitación interior en el piso más bajo)?



Planifique mantenerse conectado

- Algunos peligros, como tornados e inundaciones repentinas, exigen que actúe de inmediato para mantenerse a salvo. Manténgase informado sobre cualquier condición cambiante y esté preparado para actuar rápido. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:
- Regístrese para recibir alertas de emergencia del gobierno local. Los gobiernos locales emiten avisos de evacuación y conocen mejor la situación en su área.
 - Planifique seguir las alertas y advertencias meteorológicas emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional.
 - Descargue la Aplicación de Emergencias en su teléfono buscando "American Red Cross" en su tienda de aplicaciones y configure alertas.
 - Considere conseguir una radio de emergencia alimentada por baterías, para que pueda mantenerse informado sobre el clima cambiante.



Reúna suministros de emergencia

- Los desastres pueden provocar cortes de energía, gas, agua y comunicaciones. Es posible que se bloqueen las carreteras. Los servicios de emergencia pueden sufrir demoras. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas. Reúna suministros como alimentos, agua y medicamentos para su vivienda antes de que ocurra una emergencia. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
- Kit de salida: al menos tres días de suministros esenciales suministros si debe irse de inmediato.
 - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
 - Hable con sus médicos y los de su ser querido sobre cómo garantizar el acceso a al menos un mes de suministro de medicamentos esenciales.
 - Asegúrese de incluir baterías de repuesto y cargadores para los dispositivos (celular, CPAP, silla de ruedas, etc.).
 - Incluya suministros para mascotas como alimentos, medicamentos, bolsas de basura, jaula y correa.
 - Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).



Plan para cuidarse entre sí

- Comprenda los peligros que puede enfrentar después de un desastre, desde cortes de energía prolongados y durante la limpieza.
- Después de un desastre, los estafadores, ladrones de identidad y otros delincuentes pueden aprovecharse de algunas personas. Trabaje con fuentes comprobadas y confiables y resguarde su información personal y financiera.
- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia. Recuerde que el equipo está presente para ayudarlo. Asegúrese de controlarse unos a otros.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Tenga en cuenta que puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

Prepárese ante desastres.

Para obtener más información, visite redcross.org/prepare

Descargue la aplicación Emergency App



American Red Cross Disaster Safety Resources for People with Disabilities



[redcross.org > get help > how to Prepare for Emergencies > inclusive Prep Resources](https://redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/inclusive-prep-resources)

❑ Preparedness Checklist: People with Access and Functional Needs – Planning with a Team

[Red Cross Checklist - People with AFN - Planning with a Team](#)



Or text: "GETEMERGENCY" to 90999

❑ Red Cross Emergency App: Get real time data and notifications on weather watches & warnings, Shelter Locations, Hurricane Tracking. FREE to download:

[American Red Cross - Emergency App](#)

❑ Preparing for Disaster for People with Disabilities and other Special Needs downloadable booklet:

[Red Cross- FEMA Preparing for Disaster for People with AFN Booklet](#)



**American
Red Cross**

PrepareNJ

American Sign Language (ASL) Red Cross Preparedness Resources



❑ Be Red Cross Ready – Preparedness Essentials and Home Fire Safety video in ASL:

[ASL Video - Preparedness Essentials and home Fire Safety](#)

❑ ASL Home Fire Resource Hub – Home fire safety information presented in ASL for people who are deaf or hard of hearing:

[ASL Home Fire Resource Hub - American Red Cross](#)

❑ Home Fire Safety Checklist video in ASL:

[ASL Video - Home Fire Safety Checklist](#)

❑ Alert Devices for individuals who are Deaf or hard of hearing video in ASL:

[ASL Video - DHH Alarms-Alert Devices](#)

❑ Home Fire Escape Planning video in ASL:

[ASL Video - Home Fire Escape Planning](#)

❑ Home Fire Safety: For **FREE** installation of smoke alarms and DHH 'Bed shaker' alarm units in NEW JERSEY please complete our online form to schedule a home visit .

[Red Cross Home Fire Safety Visit in NJ - Request Form](#)



**American
Red Cross**

PrepareNJ



**Cruz Roja
Americana**

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

Adultos mayores

Lista de verificación para la preparación

Si bien los desastres afectan a todos, los adultos mayores pueden estar en mayor riesgo por discapacidades, aislamiento y trastornos en la atención médica. El cambio climático está causando eventos climáticos más frecuentes y extremos. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



Planifique con su equipo

- Planifique con un equipo de personas de confianza a las que pueda ayudar y que puedan asistirlo durante un desastre.
- Tenga una reunión de equipo para planificar juntos.
 - Planifique cómo se comunicarán entre sí antes, durante y después de un desastre.
 - Hable sobre cómo sus necesidades médicas, físicas y cognitivas pueden afectar su capacidad de responder ante un desastre.
 - Anime a todos a compartir cualquier necesidad, pero también las formas en las que pueden ayudar.
 - Asigne responsabilidades con anticipación.



Entienda sus riesgos

- Aprenda sobre los desastres que pueden ocurrir en su comunidad.
- Comprenda cómo responderá su comunidad local para saber qué esperar.



Elabore planes para mantenerse seguro

- Haga planes con su equipo para protegerse de los desastres que pueden afectar a su comunidad.
- Hable con su médico sobre las formas de planificar necesidades médicas durante un desastre.
- Según el desastre, puede que necesite refugiarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Piense en estas preguntas:
 - ¿Puedo quedarme en casa de forma segura sin electricidad? ¿Necesitaré electricidad para operar equipos médicos o mantener fríos los medicamentos?
 - Si tengo que evacuar, ¿a dónde iré? ¿Cómo llegaré allí? ¿Dónde me quedaré? ¿Qué llevaré conmigo?
 - ¿Cómo cuidaré a mis mascotas? ¿Se permiten mascotas en el lugar de la evacuación? ¿Tendré el alimento y los medicamentos que necesitan?

Lista de verificación para la preparación de los adultos mayores



Reúna suministros de emergencia

- Reúna comida, agua y medicamentos. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
 - Kit de salida: al menos tres días de suministros esenciales si necesita irse de inmediato. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
 - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas.
- El acceso a los medicamentos puede verse interrumpido durante un desastre. Hable con su médico sobre cómo garantizar el acceso a sus medicamentos esenciales.
- Incluya suministros como comida, medicamentos, bolsas de basura, una jaula y una correa para sus mascotas y perros de servicio.



Prepare y proteja documentos clave

- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).
- Conserve una lista actualizada de información médica: condiciones, alergias, medicamentos, registros de recetas, médicos y tarjetas de seguro. Incluya una lista similar para sus mascotas y perros de servicio.



Planifique mantenerse conectado

- Escuche las directrices de sus autoridades locales.
- Inscribese en las alertas de emergencia locales.
- Tenga un plan de energía de respaldo para poder satisfacer sus necesidades básicas durante un apagón.
- Tenga una radio a batería.
- Planifique monitorear las condiciones climáticas.



Cúidese.

- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia. Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Luego de un desastre, los estafadores, ladrones de identidad y otros delincuentes pueden aprovecharse de algunas personas. Trabaje con fuentes de confianza e investigadas y proteja su información personal y financiera.
- Tenga en cuenta que puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

Prepárese ante desastres. | Para obtener más información, visite redcross.org/prepare | Descargue la Aplicación de Emergencias



Derechos de Autor © 2022 de la American National Red Cross. Versión 1. Publicado el 1 de noviembre de 2022

Los iconos de peligro y acciones de protección se utilizan por cortesía de la FEMA y están disponibles en community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons