

People With Access and Functional Needs- Planning With a Team

Disasters affect everyone. Each of us should have a plan based on our own needs.

We can all benefit from working with a group of people to identify and plan for our needs. Team planning is even more important for people who may need more help. This includes older adults, people with disabilities, or those with limited resources.

Think about your personal situation. Plan with a team to stay safe in a disaster.

It's more important than ever to be prepared. The climate crisis is causing more frequent and extreme weather events. Prepare now to protect yourself and your loved ones.



Understand Your Disaster Risks

- Learn about the disasters that may happen in your community.
- Find out how your community plans to respond and communicate. Sign up for local alerts.
- Download the free Red Cross Emergency App to stay alert and learn how to be prepared.



Assess Your Needs

- Consider the disasters that are likely and how they could impact you. Think about what you can do on your own and what you will need help with. Imagine yourself in these situations:
 - Your home may be damaged.
 - You may not have power for your medical devices, elevators, cooking, or keeping food and medicines cold.
 - Your home may not have heat, or air conditioning.
 - You may not have clean water for drinking, cooking, and cleaning.
 - Stores, pharmacies, and healthcare facilities may close, or you may not be able to get to them.
 - Caregivers may not be able to get to you. There may not be deliveries of medicines and supplies.
 - Some disasters may impact specific health conditions. For example, smoke from wildfires may increase breathing problems.



Build a Support Team

- Based on your needs, you may need others to help you during a disaster. This is your support "team".
 - Consider including family members, neighbors, friends, health care providers, colleagues, and an out-of-town contact.
- Plan ahead with each member of your team and create a plan together.
 - Create a contact list for your team members.
 - Discuss your medical, physical, cognitive, and mental health needs. How may they affect you during a disaster?
 - Write down how each person can help you, and any information they will need. This will be your "plan". Make sure each member of your team has a copy and keep it up to date.
 - Situations change during a disaster. Make plans flexible and include back-ups.



Make Plans to Stay Safe

Depending on the emergency, you may need to shelter at home, shelter nearby or evacuate.

Evacuate - If your home won't be safe or if you won't be able to get the services you need, plan to evacuate well before the disaster happens.

- Think about where you will go and how you will get there. Plan for the help you may need and what to bring with you. If you have pets or assistance animals, plan to take them with you to a location they can stay safe.
- If you plan to go to a disaster shelter, know what to expect. Visit redcross.org/shelter to learn more about Red Cross shelters.

Stay Home - If you decide it will be safe to stay at home, plan how you will meet the needs you have identified.

Shelter Nearby - For disasters with no notice, identify safe shelters near places you frequent.



Plan to Stay Connected

- Listen to guidance from your local officials.
- Sign up for local emergency alerts.
- Keep copies of your team contact list and know how to text and set up group texts. Texting may work when phone calls don't get through.
- Have a battery-powered radio.
- Continue to monitor the situation. Conditions and guidance may change.



Gather Emergency Supplies

Gather food, water, medicine, seasonal clothing, and personal items. Organize supplies into kits:

- **Go-Kit** with at least three days of essential supplies if you need to leave quickly. Include backup batteries and chargers for your electronic and medical devices (cell phone, CPAP, wheelchair, etc.).
- **Stay-at-Home Kit** with at least two weeks of supplies.
- **Medical Supplies** - Plan with your doctor for your health and medical needs.
 - Ask for a back-up supply of at least one month of medicines, assistive devices, and medical supplies.
 - Disasters can be stressful. Discuss potential changes in medicines and other medical needs.
- If you have pets or assistance animals include their needed supplies.
- For a list of more items that should be in your kits visit [redcross.org/kit](https://www.redcross.org/kit)



Key Documents for Response and Recovery

Organize records for safe and easy access (hard copies or securely backed up). These are important for support during and after a disaster. Keep a paper copy in your emergency kits in case of a power outage. Make sure someone on your team has a copy too.

Include contacts and records for:

- **Household** - Contact information and identification for household members. Include contact information for your support team.
- **Medical and Care Providers** - Contact information for providers and records of insurance, conditions, prescriptions, and medical devices.
- **Financial and Legal** - Contact information for your income, bills, insurance, and home maintenance. Records of property ownership, bank and investment accounts, rentals, attorneys, wills.
- **Pets and Assistance Animals** - Contacts for vets and providers, medical records, and registration documents.

For a complete checklist, download and work with your team to fill out the Emergency Financial First Aid Kit (EFFAK) at <https://community.fema.gov/EFFAK>



Take Care of Yourself

- Eat healthy food and get enough sleep.
- Work with your support team and follow basic safety practices:
 - If you evacuated, don't return until officials say it is safe.
 - Seek help from experts to inspect damaged buildings before you enter.
 - Avoid unsafe food and water. **When in doubt, throw it out.**
 - Wear protective clothing and do not work alone on debris removal.
 - Prevent carbon monoxide poisoning. Only use gasoline, propane, natural gas, or charcoal devices outside and away from windows.
- Work with trusted sources. Safeguard your personal and financial information. Identity thieves and other scammers target people following a disaster.
- If you have any health impacts related to the disaster, check with your doctor.
- It's normal to have stress or anxiety after a disaster. You can contact the free Disaster Distress Helpline 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](https://www.redcross.org/prepare)

Download the Emergency App



Personas con acceso y necesidades funcionales- Planificar con un equipo

Los desastres afectan a todos. Cada uno de nosotros debe tener un plan basado en nuestras propias necesidades.

Todos podemos beneficiarnos de trabajar con un grupo de personas para identificar y planificar nuestras necesidades. La planificación del equipo es aún más importante para las personas que pueden necesitar más ayuda. Esto incluye a los adultos mayores, las personas con discapacidades o aquellos con recursos limitados.

Piense en su situación personal. Planifique con un equipo para mantenerse seguro ante un desastre.

Es más importante que nunca estar preparados. La crisis climática causa eventos climáticos más frecuentes y extremos. Prepararse ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos.



Entienda sus riesgos ante un desastre

- Conozca los desastres que pueden ocurrir en su comunidad.
- Averigüe cómo su comunidad planea responder y comunicarse. Regístrese para recibir alertas locales.
- Descargue la aplicación de emergencias "Emergencia - Cruz Roja Americana" para mantenerse alerta y saber cómo estar preparado.



Evalúe sus necesidades

- Considere los desastres que son probables y cómo podrían afectarle. Piense en lo que puede hacer por su cuenta y con lo que necesitará ayuda. Imáginese en estas situaciones:
 - Su casa puede estar dañada.
 - Es posible que no tenga energía para sus dispositivos médicos, ascensores, cocinar o mantener fríos los alimentos y medicamentos.
 - Es posible que su casa no tenga calefacción ni aire acondicionado.
 - Es posible que no tenga agua potable para beber, cocinar y limpiar.
 - Las tiendas, farmacias y centros de atención médica pueden cerrar, o es posible que no pueda llegar a ellos.
 - Es posible que los cuidadores no puedan llegar a usted. Es posible que no haya entregas de medicamentos y suministros.
 - Algunos desastres pueden afectar condiciones de salud específicas. Por ejemplo, el humo de los incendios forestales puede aumentar los problemas respiratorios.



Forme un equipo de apoyo

- Según sus necesidades, es posible que necesite a otros que lo ayuden durante un desastre. Este es su "equipo" de apoyo.
 - Considere incluir a miembros de la familia, vecinos, amigos, proveedores de atención médica, colegas y un contacto fuera de la ciudad.
- Planifique con anticipación con cada miembro de su equipo y creen un plan juntos.
 - Cree una lista de contactos para los miembros de su equipo.
 - Hable sobre sus necesidades médicas, físicas, cognitivas y de salud mental. ¿Cómo pueden afectarle durante un desastre?
 - Escriba cómo cada persona puede ayudarle y cualquier información que necesite. Este será su "plan". Asegúrese de que cada miembro de su equipo tenga una copia y manténgala actualizada.
 - Las situaciones cambian durante un desastre. Haga que los planes sean flexibles e incluya copias de seguridad.



Elabore planes para mantenerse seguro

Según la emergencia, es posible que necesite refugiarse en casa, refugiarse cerca o evacuar.

Evacuar: - Si su casa no será segura o si no podrá obtener los servicios que necesita, planifique evacuar mucho antes de que ocurra el desastre.

- Piense a dónde irá y cómo llegará a ese lugar. Planifique la ayuda que pueda necesitar y qué llevar con usted. Si tiene mascotas o animales de asistencia, planea llevarlos con usted a un lugar donde puedan permanecer seguros.
- Si planea ir a un refugio para desastres, sepa qué esperar. Visite redcross.org/shelter para obtener más información sobre los refugios de la Cruz Roja Americana.

Quedarse en casa - Si decide que será seguro quedarse en casa, planifique cómo satisfará las necesidades que haya identificado.

Refugio cercano - Para desastres sin previo aviso, identifique refugios seguros cerca de lugares que frecuenta.



Planifique mantenerse conectado

- Preste atención a las pautas de los funcionarios locales.
- Regístrese para recibir alertas de emergencia locales.
- Mantenga copias de su lista de contactos del equipo y sepa cómo enviar mensajes de texto y configurar textos de grupo. Los mensajes de texto pueden funcionar cuando no se pueden realizar llamadas telefónicas.
- Tenga una radio a batería.
- Continúe vigilando la situación. Las condiciones y las pautas pueden cambiar.



Reúna suministros de emergencia

Reúna alimentos, agua, medicinas, ropa de temporada y artículos personales. Organizar los suministros en kits:

- **Kit de salida:** al menos tres días de suministros esenciales si debe irse de inmediato. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos médicos y electrónicos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- **Kit para quedarse en casa:** al menos dos semanas de suministros.
- **Suministros Médicos** - Planifique con su médico para su salud y necesidades médicas.
 - Solicite un suministro de respaldo de al menos un mes de medicamentos, dispositivos de asistencia y suministros médicos.
 - Los desastres pueden ser estresantes. Converse sobre los posibles cambios en los medicamentos y otras necesidades médicas
- Si tiene mascotas o animales de asistencia incluya sus suministros necesarios.
- Para obtener una lista de más artículos que deben estar en sus kits visite [redcross.org/kit](https://www.redcross.org/kit)



Documentos clave para la respuesta y la recuperación

Organice los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Estos son importantes para el apoyo durante y después de un desastre. Guarde una copia en papel en sus kits de emergencia en caso de un corte de energía. Asegúrese de que alguien en su equipo tenga una copia también.

Personas con necesidades funcionales y de acceso

Incluir contactos y registros para:

- **Hogar:** Información de contacto e identificación de los miembros del hogar. Incluya información de contacto de su equipo de apoyo.
- **Proveedores médicos y de atención médica:** Información de contacto de proveedores y registros de seguros, condiciones, recetas y dispositivos médicos.
- **Financiero y Legal:** Información de contacto para sus ingresos, facturas, seguros y mantenimiento del hogar. Registros de propiedad, cuentas bancarias y de inversión, alquileres, abogados, testamentos.
- **Mascotas y animales de asistencia:** Contactos de veterinarios y proveedores, registros médicos y documentos de registro.

Para obtener una lista completa, descargue y trabaje con su equipo para completar el Kit de primeros auxilios financieros de emergencia (EFFAK) en <https://community.fema.gov/EFFAK>



Cuidese

- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente.
- Trabaje con su equipo de apoyo y siga las prácticas básicas de seguridad:
 - Si evacuó, no vuelva a su hogar hasta que los funcionarios digan que es seguro.
 - Busque ayuda de expertos para inspeccionar edificios dañados antes de entrar.
 - Evite los alimentos y el agua inseguros. Si está en duda, tírelos.
 - Use ropa protectora y no trabaje solo en la eliminación de escombros.
 - Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. Utilice solamente gasolina, propano, gas natural o carbón fuera y lejos de las ventanas.
- Trabaje con fuentes confiables Proteja su información personal y financiera. Los ladrones de identidad y otros estafadores atacan a las personas después de un desastre.
- Si tiene algún impacto en la salud relacionado con el desastre, consulte con su médico.
- Es normal tener estrés o ansiedad luego de un desastre. 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](https://www.redcross.org/prepare)

| Descargue la Aplicación de Emergencias

