

# 10 CONSEJOS PARA PERSONAS QUE PUEDAN NECESITAR ASISTENCIA



- Reúnase con una red de apoyo de familiares y amigos que puedan ayudar durante una emergencia.
- Elabore instrucciones para todos los equipos que pueda necesitar. Guarde las instrucciones con el equipo específico.
- Desarrolle y lleve a la práctica el plan de desastres con su red cada año.
- Elabore un kit de suministros para desastres que satisfaga sus necesidades únicas.
- Planifique para tener un refugio seguro para sus mascotas que no sean animales de servicio.
- Busque sitios alternativos para sus tratamientos médicos regulares, en caso de que el sitio normal no esté disponible.
- Sepa cómo reemplazar los dispositivos que lo ayudan en su rutina diaria, en caso de que se dañen o pierdan.
- Considere organizar pagos electrónicos de los beneficios que recibe.
- Identifique elementos que pueden protegerlo en caso de desastres y otros que puedan bloquear la evacuación. Haga los cambios para garantizar su seguridad antes de que ocurra un desastre.
- Pruebe y asegúrese de que todas las alarmas y dispositivos de comunicación satisfacen sus necesidades.

## NÚMEROS DE TELÉFONO DE LA RED DE APOYO DE EMERGENCIA

Nombre del contacto	Teléfono de contacto
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**¡De vuelta a la página para Consejos individuales accesibles!  
Aprenda más en [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)**

