Idosos - Preparem-se agora para uma emergência

Release Date: Abr 9, 2021

Quando um desastre acontece, a população idosa é uma das mais vulneráveis, especialmente para quem mora sozinho. Há medidas que os americanos mais velhos podem tomar para começar a se preparar para emergências antes que aconteçam. Por exemplo, se for difícil se deslocar sozinho ou você precisar de ajuda para se abrigar em casa ou evacuar, você precisa saber previamente quem vai ajudar.

Adultos mais velhos enfrentam muito mais obstáculos durante uma emergência do que a maioria das pessoas: isolamento, mobilidade limitada, necessidades médicas e falta de confiança. Às vezes, os idosos confiam num único parente como seu cuidador principal. Mas emergências podem acontecer a qualquer momento, e essa pessoa usual pode não estar lá. É importante ter uma lista de outras pessoas para quem você pode ligar e sabe como entrar em contato com elas.

Faça uma lista de pessoas que podem ajudar

- Crie uma cadeia de contatos. Defina quem irá entrar em contato com quem durante uma emergência. Liste famílias, amigos e vizinhos, se necessário, mas não deixe tudo com uma só pessoa. Se aquela pessoa da lista estiver ferida ou incapacitada, você pode ser deixado na mão. Mantenha a sua lista de ajudantes no seu kit de emergência.
- Há muitos aplicativos de comunicação disponíveis. Escolha um ou dois, depois peça que familiares ou amigos na sua lista de contato de emergência baixem esses mesmos aplicativos. Eles podem ser usados para se comunicar uns com os outros quando linhas de telefone ou serviço de internet estiver fora do ar.

Certifique-se de que as informações médicas estejam disponíveis

Se você tiver uma condição médica, pode escolher usar uma pulseira ou pendente de alerta médico. Isso poderia salvar a sua vida, especialmente se você

for diabético ou alérgico a medicamentos específicos, etc. Qualquer joia de alerta médico que estiver disponível hoje poderia ajudar o pessoal dos primeiros socorros a tratar você adequadamente, caso você não consiga dar ou contar o seu histórico médico.

Há coisas que você precisa levar com você, se sair de casa

- Antes de acontecer uma emergência, anote uma lista de tudo de que você precisa para continuar saudável. Inclua o nome do seu médico e farmácia e informações de contato, uma lista de medicamentos e quaisquer dispositivos médicos e medicamentos. Então avise às pessoas da sua lista de contatos onde a lista estará, caso você precise dela.
- Um **kit**. Uma coisa da qual você vai precisar é um kit com todos os itens de que você precisa para sobreviver por pelo menos 72 horas. Para uma lista abrangente, acesse Construa um kit | Ready.gov. A Cruz Vermelha Americana também pode ajudar você com informações sobre itens recomendados.
- **Dinheiro**. A regra de ouro geral é ter pelo menos dinheiro suficiente para pagar 30 dias de despesas de vida essenciais. A quantidade depende de quanto custam as suas despesas críticas. Isso normalmente inclui uma hipoteca, conta de energia, telefone, água, gás, etc. Uma melhor ideia é ter as suas contas no pagamento automático, então você não precisa se preocupar com esse problema, a menos que haja um blecaute grande na sua parte do país. Certifique-se de ter pelo menos um pouco de dinheiro em notas pequenas e algumas moedas, caso você precise usar um telefone público ou fazer compras e para suprimentos.

Todos podem tomar medidas para se preparar para os tipos de emergências que são mais prováveis onde eles vivem. Em Louisiana, incluem furacões, inundações, incêndios e mais. Às vezes, o perigo é conhecido bem previamente, e você tem tempo de se preparar. Outras vezes, você deve reagir agora. Quando isso acontecer, você precisa saber para quem ligar para ter ajuda.

Para mais informações sobre estar pronto, veja Preparar-se faz sentido para americanos mais velhos- YouTube.

Para obter as últimas informações sobre o furacão Laura, acesse Furacão Laura em Louisiana (DR-4559-LA). Para as últimas informações sobre o Furacão Delta, acesse Louisiana Hurricane Delta (DR-4570-LA). Para mais informações sobre o furacão Zeta, acesse Furacão Zeta em Louisiana (DR-4577-LA). Para mais

informações sobre as Tempestades do Inverno, acesse Tempestades do Inverno Graves de Louisiana (DR-4590-LA) Ou, siga FEMA Região 6 na conta do Twitter em FEMA Região 6 (@FEMARegion6) / Twitter.