

# Caregiver Emergency Planning Checklist



Please review this checklist with all family caregivers.

- My cell phone is registered with [www.AlertMarin.org](http://www.AlertMarin.org) (both my home and work address) so I can receive notifications and instructions during an emergency
- I know what to do during an earthquake (drop, cover, hold on)
- If the electricity turns off, I know where to find a working flashlight and first aid kit in the house
- I know where a fire extinguisher is and how to use it
- I know where the Poison Control phone number (1-800-222-1222) is posted and/or it is programmed in my cell phone
- I know how to evacuate the house with the people I care for, and pets, and have practiced with them
- I know where to bring the people I care for once we have evacuated
- I know where our pre-packed Go Bag is and to take it with us if we evacuate
- I have a **Last Minute List** of items to add to the **Go Bag** if time allows, and I know where to find them
- I know where to find and open our **Stay Box** if we are told to stay in the house
- I know to call or text my employer to let them know where we are during an emergency
- If I cannot reach my employer, I know the phone number of the family emergency contact and will call or text them
- I know how and when to turn off the house utilities if needed (gas, electricity and water)

# Lista de control para la planificación de emergencias del cuidador



Revise esta lista de control con todos los cuidadores de la familia.

- Mi teléfono celular está registrado con [www.AlertMarin.org](http://www.AlertMarin.org) (tanto mi domicilio como la dirección del trabajo), por lo que puedo recibir avisos e instrucciones durante una emergencia.
- Sé qué hacer durante un terremoto (agacharme, cubrirme, agarrarme).
- Si se corta la electricidad, sé dónde encontrar una linterna que funcione y el botiquín de primeros auxilios en la casa.
- Sé dónde hay un extinguidor de incendios y cómo usarlo.
- Sé dónde está escrito el número de teléfono del Centro de Atención para Intoxicaciones (Poison Control)(1-800-222-1222) o está programado en mi teléfono celular.
- Sé cómo evacuar la casa con las personas que cuido y las mascotas, y lo he practicado con ellos.
- Sé dónde llevar a las personas que cuido una vez evacuados.
- Sé dónde está nuestro bolso de evacuación previamente armado y sé que debo llevarlo conmigo al evacuar.
- Tengo una **lista de último minuto** de artículos para agregar al **bolso de evacuación** si hay tiempo y sé dónde encontrarlos.
- Sé dónde encontrar y abrir nuestra **caja para quedarse** si recibimos la indicación de refugiarnos en casa.
- Sé llamar o mandar un mensaje de texto a mi jefe para avisarle dónde estamos en una emergencia.
- Si no puedo comunicarme con mi jefe, sé el número de teléfono del contacto de emergencia de la familia y lo llamaré o mandaré un mensaje.
- Sé cómo y cuándo cortar los servicios de la casa si es necesario (gas, electricidad y agua).