

EMERGENCY MANAGEMENT PREPAREDNESS TIPS



MENTAL HEALTH IMPAIRMENTS



If you or a loved one has a mental or psychiatric disorder, consider the following tips and best practices when developing an emergency plan to increase your personal preparedness.



1. Plan for Yourself & Your Family Members

- Customized emergency kits with items specific to your needs: a list of prescribed medications, dosages and where you obtain them, a bedsheet or pop-up tent to minimize visual stimulation or for privacy.
- Keep a list of key phrases on index cards for emergency personnel (e.g. "I have experienced mental health issues in the past:" or "I need my medications to maintain my independence").
- Build a network of neighbors, relatives, friends and coworkers to aid you in an emergency. Discuss your specific needs and make sure everyone knows where you store your emergency kit.
- Disasters can affect people in many ways—physically, emotionally and mentally. Know the signs, symptoms and common reactions to a disaster. Develop and discuss coping skills with your support network.
- Write down the name and contact information of your primary care physician and/or mental health provider, and any other individuals you rely on for support.
- Think about what a rescuer might need to know about your mental health and practice saying it clearly and briefly (e.g. "I have a psychiatric disorder and may become confused").

2. Best Practices for Offering Assistance

- A person with a mental or psychiatric disorder may need reassurance and support during times of stress. The person's symptoms may be slightly or significantly pronounced.
- Keep your communication simple, clear and brief. Ask or state one thing at a time to reduce confusion. Speak slowly and use a normal speaking voice.
- A mental or psychiatric condition is often not revealed until the evacuation process gets underway. If a person does start to demonstrate unusual behavior, help him or her find a quiet spot away from the confusion.
- If a person is experiencing delusions, don't argue or try to "talk the person out of it". Simply let them know you are there to help.
- Be familiar with emergency plans and procedures that exist in places you spend time such as your workplace, school or day care center. Identify how information will be communicated to you in an emergency.
- Identify where you will meet family, friends, or caregivers after an emergency. Pick two places to meet: one right near your home and another outside your neighborhood (e.g. library, community center, or place of worship).



Counseling Partners of Kentucky
204 Bevins Lane, Suite A
Georgetown, KY 40324
(859) 951-9777
counselingpartnersky.com

Kentucky Counseling Center
1353 W. Main Street
Lexington, KY 40508
(855) 591-0092
kentuckycounselingcenter.com

Eastern State Hospital
1350 Bull Lea Road
Lexington, KY 40511
(859) 246-8000
ukhealthcare.uky.edu/eastern-state-hospital

MANEJO DE EMERGENCIAS CONSEJOS DE PREPARACIÓN



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Si usted o un ser querido tiene un trastorno mental o psiquiátrico, considere los siguientes consejos al desarrollar un plan de emergencia para aumentar su preparación personal.



1. Planifique para usted y sus alrededores

- Personalice kits de emergencia con artículos específicos para sus necesidades: una lista de medicamentos recetados, dosis y dónde los obtiene, una sábana para minimizar el estímulo visual o para la privacidad.
- Mantenga una lista de frases clave en tarjetas para el personal de emergencia (p.ej. "He tenido problemas de salud mental en el pasado" o "Necesito mis medicamentos para mantener mi independencia").
- Construya una red de vecinos, parientes, amigos y compañeros de trabajo para ayudarlo en una emergencia. Discuta sus necesidades específicas y asegúrese de que todos sepan dónde guarda su kit de emergencia.
- Desastres pueden afectar a las personas en muchas maneras: física, emocional y mentalmente. Conozca los síntomas y reacciones comunes a un desastre. Desarrolle y analice sus habilidades de afrontamiento con su red de apoyo.
- Escriba el nombre y la información de contacto de su doctor particular y/o proveedor de salud mental, y de cualquier otra persona en la que confíe para obtener apoyo.
- Piense en lo que un rescatador podría necesitar saber acerca de su salud mental y practique decirlo clara y brevemente (p. ej., "Tengo trastornos psiquiátricos y puedo confundirme").

2. Recomendaciones para ofrecer asistencia

- Una persona con un trastorno mental o psiquiátrico puede necesitar seguridad y apoyo durante momentos de estrés. Los síntomas de la persona pueden ser leves o significativamente pronunciados.
- Mantenga su comunicación simple, clara y breve. Pregunte o diga una cosa a la vez para reducir la confusión. Hable lentamente y use una voz normal.
- Una condición mental o psiquiátrica no siempre se revela hasta que el proceso de evacuación empieza. Si una persona demuestra un comportamiento inusual, ayúdele a encontrar un lugar tranquilo lejos de la confusión.
- Si una persona está experimentando delirios, no discuta o trate de razonar con ella. Solamente hágale saber que usted está ahí para ayudarlo.
- Esté familiarizado con los planes de emergencia que existen en lugares donde pasa tiempo, como su lugar de trabajo, escuela o guardería. Identifique cómo se le comunicará la información en caso de emergencia.
- Identifique dónde se reunirá con familiares, amigos o cuidadores después de una emergencia. Elija dos lugares para reunirse: uno cerca de su casa y otro en un punto de su vecindario (p. ej., biblioteca, centro comunitario o iglesia).



Consejeros de Kentucky
204 Bevins Lane, Suite A
Georgetown, KY 40324
(859) 951-9777
counselingpartnersky.com

Centro de Consejería de KY
1353 W. Main Street
Lexington, KY 40508
(855) 591-0092
kentuckycounselingcenter.com

Hospital Estatal Eastern
1350 Bull Lea Road
Lexington, KY 40511
(859) 246-8000
ukhealthcare.uky.edu/eastern-state-hospital