

PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN PARA EMERGENCIAS

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS:
¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR LISTO PARA UNA EMERGENCIA?



Números de contacto de emergencia por desastre de la red ESRD
Alabama, Mississippi, Tennessee: 1-877-936-9260
Texas: 1-866-407-3773

- ☐ Sepa a dónde llamar. Haga una lista de nombres y números de teléfono gratuitos para su centro de diálisis, centro de trasplantes, nefrólogo y red ESRD.
- ☐ Haga un kit de seguridad. Al menos una vez al año revise el kit y agregue, elimine o reemplace cualquier elemento de datos externos.
- ☐ Conozca sus medicamentos. Haga una lista completa de todos los medicamentos que toma, cada farmacia que usa y cualquier alergia que tenga. Actualice su lista por lo menos una vez cada seis meses y ponga una copia en su refrigerador y en su kit de seguridad.
- ☐ Mantenga seguros los documentos vitales. Usar una bolsa grande a prueba de agua para almacenar copias de su licencia de conducir, lista de medicamentos, números de teléfono y otros documentos importantes.
- ☐ Pregúntele al personal de su centro qué harán ELLOS para cuidarlo en una emergencia.
- ☐ Escribe un plan. Incluya a dónde ir, qué hacer y a quién contactar. Mantenga efectivo disponible y / o una tarjeta de crédito con un saldo cero en caso de que no pueda llegar a un banco.
- ☐ Usar un protector contra sobretensiones si tiene una máquina de diálisis en el hogar.
- ☐ ¡Practicar! Participe en simulacros de emergencia en sus instalaciones y en casa con sus seres queridos.
- ☐ Mantenga cargadores de teléfonos celulares adicionales en su kit de seguridad.