

# Planifique con anticipación para emergencias



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR LISTO PARA UNA EMERGENCIA?

- **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.**

## Números de contacto de emergencia por desastre de la red ESRD

Alabama, Mississippi, Tennessee  
1-877-936-9260

Texas  
1-866-407-3773