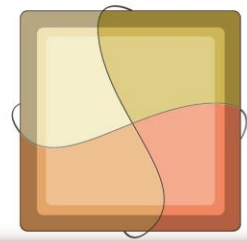


FEBRUARY



Planificar con anticipación para las emergencias *¡Esté preparado!*

¿Cómo puedo tener mayor participación este mes? Un buen comienzo es usar la siguiente lista de verificación:

- Llame al 211:** inscríbese en el Registro de Asistencia de Emergencia del Estado de Texas.
- Obtenga información sobre la Coalición de Emergencia para pacientes con ESRD de Texas (TEEC).** Visite el sitio de TEEC en <http://texasteec.org/> para obtener información acerca de la preparación contra emergencias.
- Solicite a su equipo de atención (Nefrólogo, enfermero, trabajador social o dietista) para contar con un paquete PREPARADO.** La Coalición de Emergencia para pacientes con ESRD de Texas (TEEC) tiene formularios para números de teléfono clave, la dieta para 3 días y más. También podría tener una bolsa grande impermeable para su kit de seguridad.
- Conozca a dónde llamar.** Haga una lista de nombres y números de teléfono gratuitos de su centro de diálisis, centro de trasplantes, nefrólogo y TEEC (1-866-407-3773).
- Conozca sus medicamentos.** Haga una lista completa de todos los medicamentos que toma, todas las farmacias que utiliza y cualquier alergia que padezca. Actualice su lista al menos una vez cada seis meses y coloque una copia en su refrigerador y en su kit de seguridad.
- Conserve los documentos vitales seguros.** Utilice su paquete PREPARADO y una bolsa impermeable grande para guardar copias de su licencia de conducir, la lista de medicamentos, los números de teléfono y otros documentos importantes.
- Pregunte al personal de su centro qué harán ELLOS para atenderlo en caso de emergencia.** Averigüe lo que puede hacer para ayudarlos a prepararse.
- Escriba un plan.** Incluya información sobre a dónde ir, qué hacer y con quién comunicarse. Mantenga efectivo disponible o una tarjeta de crédito con saldo cero para utilizar en caso de que no pueda llegar a un banco.
- Prepare un kit de seguridad.**
 - Reúna alimentos no perecederos para la dieta de 3 días y empaque suficientes alimentos para varias semanas, si es posible.
 - Mantenga una mochila o un contenedor con linternas, una radio meteorológica de batería, baterías adicionales, una manta, una mudada de ropa, fósforos y otros suministros junto a la puerta de salida de su casa.
- Utilice un protector contra sobretensiones si tiene una máquina de diálisis en casa.**
- ¡Practique!** Participe en simulacros de emergencias en su centro y en casa con sus seres queridos.

¿Por qué debería tener mayor participación al planificar con anticipación para las emergencias?

- No se dejará llevar por el pánico si ocurre un desastre natural o provocado por el hombre. Prepararse ANTES de una emergencia lo ayudará a SENTIRSE más seguro y ESTAR más seguro.
- Será más FÁCIL y MÁS RÁPIDO evacuar si su kit de seguridad, paquete PREPARADO y suministro de alimentos bajos en fósforo y potasio están empacados y listos para utilizarlos.

¿Sabe qué?

- ❖ En el año 2018 será el 13 ° aniversario del huracán Katrina, que tocó tierra en Louisiana y el huracán Rita en Texas.
- ❖ Debido a los huracanes Katrina y Rita se creó la Coalición de Emergencia para pacientes con ESRD de Texas (TEEC).
- ❖ El sitio web de TEEC (texasteec.org) tiene recursos de emergencia para desastres que pueden ayudarlo.

¡Esta información fue creada POR pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD) PARA p ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD)! Para presentar una queja o si tiene preguntas, comuníquese con ESRD Network of Texas al 1-877-886-4435 (teléfono), 972-503-3219 (fax) info@nw14.esrd.net (email), 4099 McEwen Rd, Suite 800, Dallas, TX 75244 o www.esrdnetwork.org

