

¿Qué pasa si ... hay una emergencia?



Promesa de ... COMUNICAR

En caso de emergencia, es importante para que usted sea capaz de ponerse en contacto con los demás. También es importante para que sean capaces de ponerse en contacto con usted.

¿Qué pasa si su instalación ha creado una situación de emergencia en otro lugar? Ambos necesitan tener la información de contacto correcta para asegurarse de saber dónde ir para recibir tratamiento.

¿Qué pasa si se encuentra atrapado en el país y los teléfonos no está trabajando? Su instalación necesita tener su dirección correcta para enviar ayuda para usted.

Utilice esta lista de verificación para asegurarse de que usted y su equipo de atención médica tiene toda la información correcta.

- Asegúrese de que su centro de diálisis tiene su dirección correcta e información de contacto.
- Mantenga una lista de los números de emergencia para la familia, hospital, diálisis, etc. La Red de Centros de Coordinación ESRD (NCC) tiene una forma que puede utilizar (http://esrdncc.org/wp-content/uploads/2015/01/ESRDNCC-Emergency-Contacts-Form_6natl.pdf). Mantenga una copia cerca de su teléfono y en su equipo de emergencia.
- Pídale a un amigo o familiar en otra área ser su persona de contacto. En una de emergencia, puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local.
- Use un emblema médico. Esto tiene vital importancia información acerca de su médico condición y tratamiento. Alerta personal médico a sus necesidades especiales. Usted puede encontrar estos en su farmacia local. La Comunidad de riñón Coalición de Respuesta a Emergencias (kcer) ha formar una información que puede completar y llevar en su cartera (http://kcercoalition.com/kcer-home/in-an-emergency/#additional_resources).

¿Qué pasa si ... hay una emergencia?



Promesa de...PLAN

Si ocurre una emergencia mientras usted está en casa, es importante para que su familia sabe cómo salir.

Si está atrapado en un piso superior, ¿cómo va a salir? Usted necesita saber sus opciones y cómo se utilicen. Por ejemplo, se puede saltar en arbustos por debajo o necesita una escalera?

Una vez que esté afuera, donde va a encontrar todos los demás? Es importante saber si alguien todavía está dentro y necesita ayuda.

Utilice esta lista de comprobación para desarrollar un plan para mantener a su familia segura.

- Prepare un plan con su familia. Dibuje un plano de su casa. Use una hoja de papel en blanco para cada piso. Marque dos rutas de escape desde cada habitación. Plane a usar una escalera de escape de los pisos superiores.
- Decida dónde un lugar seguro para reunirse fuera es. Esto puede ser por los vecinos o en la calle. Marque esto en su plan de la casa.
- Por lo menos una vez al año, revise su plan con su familia y tener un taladro.

Su familia no esté junta cuando ocurra un desastre.

¿Cómo va a ponerse en contacto entre sí? ¿Cómo va a volver a estar juntos?

- Decida donde usted y su familia se reunirá si una emergencia ocurre cuando usted no está en casa juntos. Incluya lugares fuera del barrio, en una ciudad ng neighbori, incluso en otro estado!
- Suscríbete a alertar a los servicios. Muchas comunidades tienen ahora sistemas que enviarán alertas de texto o correos electrónicos para informarle sobre el mal tiempo, cierres de carreteras, etc. Regístrate visitando la oficina local de la página web de Gestión de Emergencias: www.ready.gov/today.

¿Qué pasa si ... hay una emergencia?



Promesa de...ALMACENAR

En caso de emergencia, es posible que no sea capaz de llegar a la diálisis por unos días. Es importante tener al menos 3 días de alimentos en la mano. Usted debe ser estricta con estos alimentos para mantener su cuerpo se acumulen toxinas.

Pregúnele a su dietista para un plan de alimentación de emergencia de 3 días.

Use esta lista para comenzar el almacenamiento de sus alimentos de la dieta de emergencia ranales. Si usted no puede permitirse el lujo de comprar todos estos a la vez, agrega uno o dos de su lista de compras cada mes.

- Pan / cereales: pan blanco, galletas integrales, galletas sin sal (naturales), galletas de vainilla, cereal seco (trigo inflado, arroz inflado, arroz crujiente)
- Frutas: en lata (en propio jugo): puré de manzanas, peras, melocotones, cerezas, o la piña
- Pescados / Carnes: en latada y agua - embalado: atún, pollo o pavo
- Congelada o estante - estable crema no láctea
- Alta - alimentos de calorías: miel, jalea, azúcar, caramelos duros sin azúcar
- Verduras: elegir de lata, baja en sodio judías verdes, espárragos o zanahorias
- Grasas: aceite (vegetal o de oliva), paquetes individuales de mayonesa y margarina se recomiendan para evitar su deterioro
- Jugo de arándano de calorías - Bajo
- El agua de manantial, la dieta refresco de gengibre, o la dieta de lima-limón de soda
- Otros (condimentos y ayudas de control de fluidos): condimento a base de hierbas, el ajo en polvo, goma de mascar sin azúcar, spray aliento, fresca o jugo de limón reconstituido

¿Qué pasa si ... hay una emergencia?



Promesa de...OBTÉN

En una emergencia, usted necesita ser capaz de agarrar lo que necesite rápidamente si usted tiene que dejar su casa para ponerse a salvo. Decidir sobre un recipiente en el que para mantener sus suministros de emergencia. Debe ser resistente y fácil de transportar o rueda. Debe estar listo en cualquier momento y se encuentra en un lugar que usted puede conseguir de forma rápida.

Las siguientes son las ideas para una "bolsa de ir":

- Mochila: Este puede contener elementos esenciales, como las llaves de repuesto, la luz del flash, agua, cambio de ropa y documentos importantes.
- Bolsa de lona: Esto puede tener más de una mochila. Será más pesado con más artículos. Considere uno que tenga ruedas.
- Cuadro de asas de plástico: Este puede contener más de sus artículos de supervivencia, tales como alimentos enlatados, artículos de tocador, y botiquín de primeros auxilios.
- Maleta: Estos son por lo general no dando vueltas en uso. ¿Por qué no abastecerse con sus suministros ?

Visita www.ready.gov/today para los artículos a considerar la inclusión en su "bolsa de ir."

¿Qué pasa si ... hay una emergencia?



Promesa de...PAQUETE

Una vez que tenga un recipient(s) seleccionado por sus fuentes, ¡es hora de empezar a llenarlo! Su suministro de equipo de emergencia debe contener alimentos esenciales, agua y suministros para al menos 3 días. Si usted no tiene todo, considerar la adición de un artículo o dos a su lista de compras cada mes.

Use esta lista para empacar artículos recomendados básicos:

- Las copias de los documentos importantes en un contenedor a prueba de agua o funda de plástico. Documentos podrían incluir su receta de diálisis, tarjetas de seguro, lista de medicamentos, los números de emergencia, información de contacto del centro de diálisis, y de 3 días de dieta de emergencia.
- Juego adicional de llaves del coche y de la casa
- Tarjetas de crédito y cajeros automáticos, y dinero en efectivo en billetes de baja denominación
- El agua embotellada: un galón de agua por persona por día durante al menos tres días, para beber y para el saneamiento
- Comida: al menos un suministro de 3 días de alimentos no perecederos (no se olvide de sus mascotas!)
- Linterna eléctrica
- Radio a pilas o de manivela AM / FM
- Baterías adicionales para la radio y la linterna
- Botiquín de primeros auxilios
- Ropa, zapatos
- Abrelatas manual para la comida
- Los mapas de
- Teléfono celular con cargadores
- Los medicamentos recetados
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y ataduras de plástico para la higiene personal
- Bolsa o manta caliente dormir para cada persona
- El cloro y gotero para la purificación de desinfectante y agua

Visita www.ready.gov/today para obtener más elementos a considerar para su equipo.

¿Qué pasa si ... hay una emergencia?



Promesa de...ACCEDA

En cualquier situación de emergencia a un familiar o usted puede sufrir una lesión. Si usted tiene estos suministros básicos de primeros auxilios que están mejor preparados para ayudar a sus seres queridos cuando están heridos.

Utilice esta lista para abastecer su botiquín de primeros auxilios. También puede comprar los kits de primeros auxilios en su farmacia o tienda por departamentos local. Si usted no tiene todo, considerar la adición de un artículo o dos a su lista de compras cada mes.

- Dos pares de látex (u otros guantes estériles si usted es alérgico al látex)
- Apósitos estériles para detener el sangrado
- La limpieza de agente / jabón y toallitas antibióticas
- Ungüento para quemaduras
- Vendajes adhesivos en una variedad de tamaños
- Solución de lavado de ojos para enjuagar los ojos o descontaminante tan general
- Los medicamentos recetados que toman todos los días. Usted debe rotar periódicamente medicamentos para dar cuenta de las fechas de vencimiento. **Su nefrólogo también puede sugerir un suministro de Kayexalate.**
- Ungüento antibiótico
- Termómetro
- Tijeras
- Pinzas
- Tubo de vaselina u otro lubricante

Visita www.ready.gov/today para obtener más elementos a considerar para su botiquín de primero auxilios.