

¿Qué Pasa Si...Sin Poder?

Corte de energía es el tipo más común de la interrupción de servicios públicos. Apagones repentinos pueden ser frustrante y molesto, especialmente cuando duran mucho tiempo. Sus mayores preocupaciones como un paciente de diálisis deben ser

- El tratamiento de diálisis
- Seguridad y conservación de los alimentos
- Temperatura corporal

Diálisis Tratamiento

Máquinas de diálisis necesitan energía para funcionar. La mayoría de los centros de diálisis no tienen generadores de emergencia. Dependiendo de la severidad de la interrupción, su instalación puede hacer los arreglos para su tratamiento en otro centro o puede tener un generador trajo. Usted necesita saber cómo mantener en contacto con ellos. También necesita estar seguro de que saben cómo ponerse en contacto con usted.

- Actualice su información de contacto con su centro
 - Obtener los números de emergencia de su instalación
- Escuche la radio para las actualizaciones



Seguridad Alimentaria y Conservación

Si un corte de luz es de 2 horas o menos, no se preocupe por perder sus alimentos perecederos. Para cortes de energía prolongados:

- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas el mayor tiempo posible. En primer lugar utilizar los alimentos perecederos del refrigerador. Un refrigerador sin abrir mantendrá los alimentos fríos durante unas 4 horas.
- A continuación, utilice los alimentos del congelador. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas (24 horas si está medio lleno) si la puerta permanece cerrada.
- Utilice sus alimentos no perecederos y grapas después de usar los alimentos de la nevera y el congelador.
- Si parece que el corte de energía continuará más allá de un día, preparar una nevera portátil con hielo para sus artículos del congelador.



Temperatura Corporal

Si se pierde la alimentación **durante el calor extremo**, ser conscientes de los suyos y de riesgo de los otros por un golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor, y desmayo. Estos son algunos consejos para ayudarle a evitar el estrés por calor:

- Evitar la deshidratación. Las personas con función renal normal deberían d rink un vaso de líquido cada 15 a 20 minutos y al menos un galón cada día. **CONSULTAR SU DIETISTA ACERCA DE SUS NECESIDADES DE LÍQUIDOS.**
- Evite el alcohol y la cafeína. Ambos deshidratan el cuerpo.
- Use ropa de colores claros y holgada.
- Tome duchas o baños fríos frecuentes.
- Ir a un lugar fresco , si yo se siente mareado, débil, o recalentado . Siéntese o acuéstese, beber agua y lavarse la cara con agua fría. Si usted no se siente mejor pronto, consiga ayuda médica rápidamente.

Si falla de energía se produce **durante el tiempo frío**, ser conscientes del riesgo de hipotermia. La hipotermia ocurre cuando la temperatura central del cuerpo de una persona es inferior a 35 ° C (95 ° F). Estos son algunos consejos para ayudarle a evitar la hipotermia:

- Cubra con capas de b lankets, edredones y sacos de dormir.
- Use varias capas de ropa, incluso en sus pies. Use un sombrero todo el tiempo, incluso mientras duerme. **Evite la ropa apretada cuando estás capas , Excepto en las muñecas, tobillos y cuello - quieres dejar espacio para el aire caliente trampa del cuerpo para el aislamiento.**
- Moverse , Pero evita la sudoración . La actividad física aumenta la temperatura del cuerpo.
- Si hace mucho frío y no estás seguro de cuánto tiempo va a estar sin el calor de su horno, reducir el tamaño del área que está tratando de calentar. Tire todos los de su familia, mascotas, mantas y almohadas en una habitación con pocas ventanas, puertas y paredes exteriores. Todos de su vivir en esa habitación.
- Cierre todas las puertas de las habitaciones que no se utilizan para conservar el calor. Ponga cortinas donde no hay puertas.

Para obtener más información acerca de qué hacer en caso de un corte de ennergía, visite:

Cruz Roja: www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage

Ready.Gov: www.ready.gov/food

Planificación de la supervivencia de la familia: www.family-survival-planning.com/emergency-heating.html