

Instrucciones para organizar MyHealthcareKit

¡Felicitaciones por dar el primer paso hacia Mastering your Emergency™!

Para utilizar este kit de forma eficaz, revise las páginas con pestañas y siga estas instrucciones de configuración.

- Cuando recibas tu kit:
 - Proporcione al médico o alergista el formulario del Plan médico de respuesta a alergias incluido en el kit o descárguelo en <https://myhealthcarekit.com/forms/> para determinar qué medicamento se debe tomar, en qué cantidad y con qué frecuencia, tanto durante una reacción alérgica leve como grave.
 - Reúna todos los medicamentos para la respuesta alérgica que el médico o alergólogo le indicó que se deben tomar durante una reacción alérgica.
 - Aplique una etiqueta de color al medicamento, utilizando una etiqueta de color diferente para cada medicamento que se utilizará en su kit. Asegúrese de no cubrir información importante sobre el medicamento (como nombre del paciente, medicamento, dosis, etc.). El propósito de las pegatinas es identificar y confirmar rápidamente que tiene el medicamento correcto.
- Fuera del kit:
 - Tarjeta de identificación personal
 - Complete la tarjeta incluida en el kit o descárguela en <https://myhealthcarekit.com/forms/>. Incluya información de contacto y adjunte una fotografía personal. Cuando esté completo, inserte la tarjeta en el frente de su kit.
- Interior del kit:
 - Página de información personal
 - Completa toda la información
 - Página de síntomas
 - Familiarícese con los síntomas de una reacción alérgica para ayudarle a determinar cuándo una reacción alérgica es grave o leve.
 - Página de reacción grave
 - Usando el Plan de respuesta médica ante alergias del médico o alergista, comenzando con el número 1 en el orden de uso indicado por el médico o alergista, indique el nombre del medicamento, incluida la dosis y la frecuencia con la que se debe tomar, y agregue la etiqueta del color correspondiente que colocó. sobre la medicación. Continúe del punto 2 al 6, incluyendo cada medicamento.
 - Página de reacción leve
 - Repita los mismos pasos que las instrucciones de la página Reacción severa anteriores
 - Página de lista de medicamentos
 - Esta página es para realizar un seguimiento de los medicamentos en su kit, incluida la información sobre la dosis y la fecha de vencimiento.
 - En su orden de elección, para cada medicamento, agregue la etiqueta de color, el nombre del medicamento, la dosis, la frecuencia con la que se debe administrar y la información de vencimiento.
 - Complete esto para cada medicamento en el kit.
 - Nota: una pegatina de color por medicamento, p. El antihistamínico tiene la etiqueta amarilla, aparece en la página de Respuesta grave como n.º 3, en Respuesta leve como n.º 1 y una vez en la Lista de medicamentos
 - Coloque la medicación de rescate en el kit como mejor le quede, asegurándose de que la pegatina quede visible.

- Mire el video instructivo en YouTube en <https://www.youtube.com/watch?v=9nQs1LgN8QI> que muestra cómo se arma un kit de muestra.
- Finalmente, realice una "prueba" simulada de emergencia usando su kit.
¡Ahora estás listo para dominar tu Emergencia™!

Instructions for Organizing MyHealthcareKit

Congratulations for taking the first step towards *Mastering your Emergency™!*

To effectively use this kit, review the tabbed pages and follow these setup instructions.

- When you receive your kit:
 - Provide Physician or Allergist with **Medical Allergy Response Plan** form included in the kit or download at <https://myhealthcarekit.com/forms/> to determine what medication should be taken, in what amount and how often, during both a mild and severe allergic reaction
 - Gather all of the allergic reaction response medication that the Physician or Allergist instructed should be taken during an allergic reaction
 - Apply a color sticker to the medication, using a different color sticker for each medication to be used in your kit. Be sure not to cover important information on the medicine (such as patient name, medication, dosage, etc.). The purpose of the stickers is to quickly identify and confirm you have the right medication
- Outside of kit:
 - **Personal Identification Card**
 - Fill out the card included in the kit or download at <https://myhealthcarekit.com/forms/>. Include contact information and attach a personal photograph. When complete, insert the card in the front of your kit
- Inside of kit:
 - **Personal Information** page
 - Complete all information
 - **Symptoms** page
 - Familiarize yourself with symptoms of an allergic reaction to help you determine when an allergic reaction is severe or mild
 - **Severe Reaction** page
 - Using the Physician's or Allergist's **Medical Allergy Response Plan**, starting with #1 in the order of use that the Physician or Allergist instructed, list the name of the medication including dosage and how often it should be taken, and add the matching color sticker you put on the medication. Continue from #2 to #6, including each medication
 - **Mild Reaction** page
 - Repeat the same steps as the **Severe Reaction** page instructions above
 - **Medication List** page
 - This page is to keep track of the medications in your kit, including dosage and expiration date information
 - In your order of choice, for each medication, add the color sticker, medication name, dosage, how often it should be given and expiration information
 - Complete this for each medication in the kit
 - Note: one color sticker per medication e.g. Antihistamine has the yellow sticker, is listed on the **Severe Response** page as #3, on **Mild Response** as #1, and once on the **Medication List**

- Place the rescue medication in the kit as it fits best, making sure the sticker is visible
- Watch the instructional video on YouTube at <https://www.youtube.com/watch?v=9nQs1LgN8QI> which shows a sample kit being put together
- Finally, perform a mock emergency "trial run" using your kit
You are now ready to *Master your Emergency*™!

EXAMPLES OF HOW TO USE THE STICKER ON THE MEDICATION AND ON THE SEVERE REACTION, MILD REACTION AND MEDICATION LIST PAGES:



myheal+carekit™

SEVERE REACTION RESPONSE PLAN
CALL 9-1-1 IMMEDIATELY

Doctor Recommended SEVERE REACTION Response Plan
Sticker is affixed to medication in this kit. Give medication IN THIS ORDER:

#	*Sticker*	Medication/Dosage
1.		Epi Pen Jr. 0.15 mg (Inject into thigh and hold for 2 seconds)
2.		Pro Air HFA (Inhaler) 90 mcg 4-8 puffs inhaled every 20 min x 3 hours as needed
3.		Zyrtec 10 mg qwe 1 per day
4.		Prednisolone ODT 15 mg Give 1 tablet per day
5.		
6.		

myheal+carekit™

MILD REACTION RESPONSE PLAN
If MORE THAN ONE symptom, or if symptoms continue to worsen after medication or when in doubt call 9-1-1 IMMEDIATELY and follow SEVERE REACTION Plan.
Doctor Recommended MILD REACTION Response Plan

Sticker is affixed to medication in this kit. Give medication IN THIS ORDER:

#	*Sticker*	Medication/Dosage
1.		Zyrtec 10 mg Give 1 per day
2.		Pro Air HFA (Inhaler) 90 mcg 4-8 puffs inhaled every 20 min. x 3 hours as needed
3.		
4.		
5.		
6.		

To learn more visit:
www.myhealthcarekit.com

Or

Scan the QR code below

SOS
Simple. Organized. Safe.
Master your Emergency™!