

Checklist Guardia 24h TES

¿Llevas todo para la guardia 24h?

- Uniforme limpio y completo
- Linterna y pilas
- Botella de agua
- Comida y snacks saludables
- Documentación personal y profesional
- Cargador móvil y powerbank
- Material de anotación (boli, libreta)
- Ropa de abrigo / muda
- Tapones para los oídos / antifaz

Pre-guardia TES

- Dormiste bien la noche anterior
- Comiste de forma equilibrada
- Te hidrataste bien
- Revisaste ubicación del turno
- Consultaste con tu pareja de guardia
- Revisaste mentalmente protocolos y novedades
- Te tomaste 5 minutos para respirar y centrarte