

## نصائح للحفاظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء

- قُم بإجراء مكالمات منتظمة مع العائلة أو الأصدقاء، خاصة ان كنت تعيش لوحدهك أو كانت عائلتك او اصحابك ممن يعيشون بمفردهم.
- أعمل قائمة مكتوبة بأسماء أفراد عائلتك أو أصدقائك المقربين ليتم التواصل معهم في حالة الطوارئ.
  - قم بتضمين أسمائهم وأرقام هواتفهم وعناوينهم.
  - احتفظ بقائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ في محفظتك.
- تأكد من حصول أقاربك و جهات الاتصال في حالة الطوارئ على رقم هاتفك الحالي وتأكد من معرفتهم بعنوان سكنك.
- إذا كنت تعيش بعيدا عن أفراد عائلتك، فاحصل على تفاصيل الاتصال بجارهم أو تفاصيل شخص آخر على اتصال بعائلتك وأقاربك.
- اكتب رقم هاتف أفراد العائلة الآخرين وأعطه لأطفالك حتى يتمكن أطفالك من الاتصال بهم إذا مرضت - لا سامح الله.
- إذا كنت مريضا وتحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى فتذكّر أن تأخذ معك هاتفك والشاحن الخاص به.
- شارك هذه النصائح مع الآخرين.

## نصائح إضافية مهمة:



- إذا كان لديك وصفة طبية، فتأكد من ترك تفاصيل الادوية التي تأخذها وتفاصيل أي حَسَاسِيَّة مَرَضِيَّة لديك مع الأشخاص الذين يمكن التواصل معهم في حالات الطوارئ.
- هل ناقشت أمورك واحتياجاتك مع أقاربك او مع جهات الاتصال بحالة الطوارئ ولا سيما ان كنت مريضا بشكل خطير بسبب فيروس كورونا؟



## بطاقة جهات الاتصال في حالة الطوارئ

- إذا أصبحت مريضا وغير قادر على التواصل مع أحد، فقد ترغب في أن يقوم عاملوا الرعاية الصحية بإبلاغ شخص ما بشأنك.
- لا تتردد في استخدام بطاقة اتصال الطوارئ أدناه، واحتفظ بهذه البطاقة في محفظتك.
- قم بتضمين تفاصيلك وتفاصيل أقربائك (أحد أفراد العائلة أو صديق أو شخص موثوق آخر أعطى موافقته على كتابة تفاصيله على هذه البطاقة والتواصل معه في حالة الطوارئ). ليس لدى هذا الشخص أي حقوق أو مسؤوليات قانونية أو مالية. من السهل التواصل مع العاملين في مجال الرعاية الصحية إذا كان أحد جهات الاتصال في حالة الطوارئ من متحدثي اللغة الإنجليزية.
- املا النموذج أدناه باللغة **الإنجليزية** حتى يتمكن موظفو الرعاية الصحية من قراءة المعلومات. إذا كنت لا تستطيع الكتابة باللغة **الإنجليزية**، فيرجى طلب المساعدة من شخص ما. توجد نسخة مترجمة من هذه البطاقة في الصفحة التالية.
- ان لم يكن بوسعك طباعة هذه البطاقة، فيمكنك كتابة نفس المعلومات باللغة **الإنجليزية** على قطعة من الورق والاحتفاظ بها في محفظتك.
- هذه معلومات خاصة بك. لا ترسلها إلى منظمة الصليب الأحمر.

النسخة الإنجليزية

CUT	FOLD
 <b>BritishRedCross</b> <b>Emergency Contact Card</b> <b>About you</b> Name..... Date of birth..... Phone number..... Address..... ..... Language(s) spoken..... GP / Family doctor..... GP phone number.....	<b>Next of Kin / Emergency Contact</b> Name..... Relationship to you..... (It can be family or a friend) Phone number..... Address..... ..... Language(s) spoken..... If under 18 yrs, how old are they? ..... Do they live in UK? (please circle) Yes No  <b>If you have no next of kin, please write "No contact"</b>
<b>Additional Emergency Contact</b> Name..... Relationship to you..... (It can be family or a friend) Phone number..... Address..... ..... Language(s) spoken..... If under 18 yrs, how old are they?.....  Do they live in UK? (please circle) Yes No	<i>Have you discussed your wishes with your Next of Kin/ Emergency Contacts, if you were seriously ill due to COVID-19?</i>  <b>Please keep this card in your wallet or purse</b>  redcross.org.uk/trace   <b>RESTORING FAMILY LINKS</b>

## بطاقة جهات الاتصال في حالة الطوارئ

الرجاء كتابة أجوبتك على النسخة الإنجليزية من بطاقة جهات الاتصال في حالة الطوارئ

### النسخة المترجمة

قص هنا	اطوي هنا
<p><b>تفاصيل الأقارب او جهة التواصل بحالة الطوارئ</b></p> <p>الاسم صلة القرابة (عائلة ام صديق) رقم الهاتف العنوان - اللغة المحكية كم عمرهم إذا كانوا قاصرين (تحت ١٨ سنة) هل يعيشون في بريطانيا؟ نعم. لا.</p> <p>إذا لم يكن لديك قريب او صديق، فيرجى كتابة عبارة: "لا يوجد جهة تواصل".</p>	<p><b>BritishRedCross</b></p> <p><b>بطاقة جهات الاتصال في حالة الطوارئ</b></p> <p><b>تفاصيلك الشخصية</b></p> <p>الاسم تاريخ الميلاد رقم الهاتف العنوان اللغة المحكية اسم الطبيب او العيادة رقم هاتف الطبيب او العيادة</p>
<p>هل ناقشت أمورك واحتياجاتك مع أقاربك او جهات اتصال الطوارئ، إذا كنت مريضا بشكل خطير بسبب فيروس كورونا؟</p> <p><b>الرجاء الاحتفاظ بهذه البطاقة في محفظتك</b></p> <p><b>redcross.org.uk/trace</b></p> <p><b>RESTORING FAMILY LINKS</b></p>	<p><b>تفاصيل جهة اتصال إضافية بحالة الطوارئ</b></p> <p>الاسم صلة القرابة (عائلة ام صديق) رقم الهاتف العنوان اللغة المحكية كم عمرهم إذا كانوا قاصرين (تحت ١٨ سنة) هل يعيشون في بريطانيا؟ نعم. لا.</p> <p>إذا لم يكن لديك قريب او صديق، فيرجى كتابة عبارة: "لا يوجد جهة تواصل".</p>