

## পরিবারের সদস্য ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে যোগাযোগ রক্ষা সংক্রান্ত পরামর্শ:

- পরিবারের সদস্য ও বন্ধু-বান্ধবকে নিয়মিত কল করুন, বিশেষ করে তারা বা আপনি যদি একাকী বসবাস করে থাকেন।
- জরুরি পরিস্থিতিতে যোগাযোগের জন্য নিকটতম আত্মীয়/ ঘনিষ্ঠ পারিবারিক সদস্য বা বন্ধুদের একটি লিখিত তালিকা তৈরি করুন।  
তাদের নাম, ফোন নম্বর ও ঠিকানাসমূহ অন্তর্ভুক্ত করুন।  
আপনার জরুরি যোগাযোগের তালিকাটি আপনার মানিব্যাগ বা পকেট-ব্যাগে রাখুন।
- আপনার নিকটতম আত্মীয়/ জরুরি যোগাযোগের ব্যক্তি যেন আপনার বর্তমান ফোন নম্বর এবং বাসার ঠিকানা জানে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনি আপনার পারিবারিক সদস্যদের কাছ থেকে অনেক দূরে থাকলে সেক্ষেত্রে তাদের প্রতিবেশীদের বা আপনার আত্মীয়দের সাথে যোগাযোগ রয়েছে এমন কারো তথ্য নিজের কাছে রাখুন।
- অন্যান্য পারিবারিক সদস্যদের ফোন নম্বরগুলো লিখে রাখুন এবং আপনার ছেলেমেয়েদেরকে দিন যাতে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে ছেলেমেয়েরা তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে।
- আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে এবং হাসপাতালে যাওয়ার দরকার হলে আপনার ফোন এবং চার্জার সাথে নেওয়ার কথা মনে রাখবেন।
- অন্যান্যদেরকেও এই পরামর্শগুলো জানান!



## অন্যান্য সহায়ক পরামর্শসমূহ:

- আপনি প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী কোনো ওষুধ গ্রহণ করে থাকলে সে সম্পর্কিত এবং কোনো এলার্জি থাকলে তার বিস্তারিত তথ্য যেন সহজেই পাওয়া যায় তা নিশ্চিত করুন, যেমন আপনার জরুরি যোগাযোগের তালিকায় সেগুলো উল্লেখ করে রাখতে পারেন।
- আপনি কোভিড-১৯ এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার ইচ্ছার বিষয়ে নিকটতম আত্মীয় / জরুরি যোগাযোগের ব্যক্তিদের সাথে আলোচনা করেছেন কি?

## জরুরি যোগাযোগের কার্ড

- অসুস্থ হলে এবং যোগাযোগ করতে অক্ষম হয়ে পড়লে আপনি হয়তো চাইতে পারেন যে স্বাস্থ্যকর্মীরা তা কাউকে জানাক।
- নির্দিধায় এই জরুরি যোগাযোগের কার্ডটি ব্যবহার করুন এবং কার্ডটি আপনার মানিব্যাগ বা পকেট-ব্যাগে রেখে দিন।
- আপনার এবং আপনার নিকটতম আত্মীয়ের (পরিবারের কোনো সদস্য, বন্ধু অথবা অন্য কোনো বিশ্বস্ত ব্যক্তি যিনি তার তথ্য এই কার্ডটিতে উল্লেখ করার এবং জরুরি পরিস্থিতিতে তার সাথে যোগাযোগের অনুমতি দিয়েছেন) বিস্তারিত তথ্য উল্লেখ করুন। ঐ ব্যক্তির কোনো আইনগত বা অর্থনৈতিক অধিকার বা দায়িত্ব নেই। আপনার জরুরি যোগাযোগের ব্যক্তিদের মধ্যে কেউ ইংরেজিতে কথা বলতে পারলে স্বাস্থ্যকর্মীদের সাথে যোগাযোগ সহজতর হয়।
- ফরমটি ইংরেজিতে পূরণ করুন যাতে স্বাস্থ্যকর্মীরা তথ্যগুলো পড়তে পারেন। আপনি ইংরেজি লিখতে না পারলে সেক্ষেত্রে কাউকে সাহায্য করার জন্য বলুন। পরবর্তী পৃষ্ঠায় কার্ডটির একটি অনুবাদিত সংস্করণ রয়েছে।
- আপনি এটি প্রিন্ট করতে না পারলে, এই তথ্যগুলো একটি কাগজে ইংরেজিতে লিখে সেটি আপনার মানিব্যাগ বা পকেট-ব্যাগে রাখুন।
- এটি আপনার তথ্য। এটি রেড ক্রসের কাছে পাঠাবেন না।



## ইংরেজি সংস্করণ

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  

## জরুরি যোগাযোগের কার্ড

- অনুগ্রহ করে জরুরি যোগাযোগ কার্ডের ইংরেজি সংস্করণে আপনার উত্তরসমূহ প্রদান করুন।

## অনুবাদিত সংস্করণ

কাটুন	ভাঁজ করুন
 <b>BritishRedCross</b>  <b>জরুরি যোগাযোগ কার্ড</b>  <b>আপনার তথ্য</b>  নাম জন্ম তারিখ ফোন নম্বর ঠিকানা  যেসকল ভাষায় কথা বলতে পারদর্শী জিপি / পারিবারিক ডাক্তার জিপি'র ফোন নম্বর	<b>নিকটতম আত্মীয় / জরুরি যোগাযোগের ব্যক্তি</b>  নাম আপনার সাথে সম্পর্ক (পারিবারিক সদস্য বা বন্ধু হতে পারে) ফোন নম্বর ঠিকানা  যেসকল ভাষায় কথা বলতে পারদর্শী ১৮ বছরের কম হলে, তাদের বয়স কত? তারা কি ইউ.কে.-তে বাস করেন? (অনুগ্রহ করে বৃত্তাকার দাগ দিন) হ্যাঁ না <b>আপনার কোনো নিকটতম আত্মীয় না থাকলে অনুগ্রহ করে লিখুন “যোগাযোগের কেউ নেই”</b>
<b>জরুরি যোগাযোগের অতিরিক্ত তথ্য</b>  নাম আপনার সাথে সম্পর্ক (পারিবারিক সদস্য বা বন্ধু হতে পারে) ফোন নম্বর ঠিকানা  যেসকল ভাষায় কথা বলতে পারদর্শী ১৮ বছরের কম হলে, তাদের বয়স কত?  তারা কি ইউ.কে.-তে বাস করেন? (অনুগ্রহ করে বৃত্তাকার দাগ দিন) হ্যাঁ না	<i>আপনি কোভিড-১৯ এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার ইচ্ছার বিষয়ে নিকটতম আত্মীয়/ জরুরি যোগাযোগের ব্যক্তিদের সাথে আলোচনা করেছেন কি?</i>  <b>অনুগ্রহ করে এই কার্ডটি আপনার মানিব্যাগ বা পকেট-ব্যাগে রাখুন</b>  <a href="http://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  

ভাঁজ করুন