

### Съвети за поддържане на връзка със семейството и приятелите:

- Организирайте редовни обаждания със семейството или приятелите, особено ако един от Вас живее сам.
- Напишете списък с близки родственици/членове на семейството или приятели, които желаете да бъдат информирани при спешен случай.  
Той трябва да включва имена, телефонни номера и адреси.  
Носете списъка с лица при спешни случаи в своето портмоне/портфейл.
- Уверете се, че Вашите близки/лица за контакт при спешни случаи знаят настоящия Ви телефонен номер и домашен адрес.
- Ако живеете далеч от семейството си, снабдете се с данните за контакт на техните съседни или някой друг, който има връзка с тях.
- Напишете номера на някой член от семейството си и го дайте на децата си, за да могат те да се свържат с някого, ако Вие се разболееете.
- Ако сте болен/на и трябва да отидете в болница, не забравяйте да вземете телефона и зарядното си.
- Споделете тези съвети с останалите!



### Други полезни съвети:

- Ако вземате лекарства по рецепта или имате някакви алергии, се погрижете тази информация да е лесно достъпна, например можете да я държите заедно със списъка си с лица за контакт при спешни случаи.
- Обсъдили ли сте с Вашите близки/лица за контакт при спешни случаи какви са желанията Ви, ако се разболееете тежко от COVID-19?

## Карта с лица за контакт при спешни случаи

- Ако се разболеете и не сте в състояние да общувате, вероятно ще желаете здравните работници да съобщят на някого.
- Можете да попълните тази Карта с лица за контакт при спешни случаи и да я държите в портфейла/протмонето си.
- Посочете своите данни, както и данните на Вашите близки (член на семейството, приятел или друго доверено лице, което е дало съгласието си данните му да бъдат посочени на тази карта и да бъде потърсено в случай на спешност). Това лице няма да има законови или финансови права или отговорности. Ще бъде по-лесно за здравните работници, ако едно от лицата Ви за контакт при спешни случаи говори английски език.
- Попълнете формуляра на АНГЛИЙСКИ ЕЗИК, така че здравните работници да могат да прочетат информацията. Ако не можете да пишете на АНГЛИЙСКИ ЕЗИК, помолете някой да Ви помогне. Можете да намерите превода на този формуляр на следващата страница.
- Ако не можете да го разпечатате, можете да препишете същата информация на АНГЛИЙСКИ ЕЗИК на лист хартия и да го сложите в портфейла/протмонето си.
- Това е Вашата информация. Не я изпращайте на Червения кръст.


## Версия на английски език

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>  <a href="https://www.redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  

## Карта с лица за контакт при спешни случаи

- Моля, попълнете отговорите си във версията на АНГЛИЙСКИ ЕЗИК на тази карта с лица за контакт при спешни случаи.

### Преведена версия

СРЕЖИ	СГЪНИ
 <b>BritishRedCross</b>  <b>Карта с лица за контакт при спешни случаи</b>  <b>Вашата информация</b> Име Дата на раждане Телефон Адрес  Говорим(и) език/езици  Личен лекар Телефон на личния лекар	<b>Близък родственик/Лице за контакт при спешни случаи</b> Име Каква е връзката с Вас (лицето може да бъде член на семейството или приятел) Телефон Адрес  Говорим(и) език/езици  Ако са под 18 години, на колко години са?  В Обединеното кралство ли живеят? (моля, оградете) Да Не  <b>Ако нямате никакви близки, моля, напишете „Няма лице за контакт“</b>
<b>Допълнително лице за контакт при спешни случаи</b> Име Каква е връзката с Вас (лицето може да бъде член на семейството или приятел) Телефон Адрес  Говорим(и) език/езици  Ако са под 18 години, на колко години са?  В Обединеното кралство ли живеят? (моля, оградете) Да Не	<i>Обсъдили ли сте с Вашите близки/контакти при спешни случаи какви са желанията Ви, ако се разболеете тежко от COVID-19?</i>  <b>Пазете тази карта в портфейла/портмонето си</b>  <a href="https://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  