

### Pere ja sõpradega kontakti hoidmise soovitused:

- Võtke regulaarselt ühendust oma sugulaste või sõpradega, eriti kui elate või nemad elavad üksinda.
- Koostage nimekiri teile lähedastest inimestest / lähisugulastest või sõpradest, kellega saab hädaolukorras ühendust võtta.  
Kirjutage üles isikute nimed, telefoninumbrid ja aadressid.  
Hoidke seda hädaolukorra kontaktisikute nimekirja oma rahakotis või käekotis.
- Veenduge, et teie lähedane inimene / nimekirjas olev inimene teab teie poolt kasutatavat telefoninumbrit ja kodust aadressi.
- Kui te elate oma sugulastest kaugel, võtke nende naabri või nendega regulaarselt ühenduses oleva inimese kontaktandmed.
- Kirjutage ülesse teiste sugulaste telefoninumbrid ja andke need oma lastele, et teie haigestumise korral saaksid teie lapsed selle inimesega ühendust võtta.
- Kui te olete haige ja peate minema haiglasse, pidage meeles võtta oma telefon ning selle laadija endaga kaasa.
- Jagage siinseid soovitusi teistega!



### Täiendavad nõuanded:

- Kui teile on välja kirjutatud ravimeid, veenduge, et nende andmeid oleks teie juurest hõlbus leida (sh andmeid teie allergiate kohta). Hoidke neid näiteks koos oma hädaolukorra kontaktisikute nimekirjaga.
- Kas te olete arutanud oma viimaseid soove oma lähedase inimesega / hädaolukorra nimekirjas olevate inimestega juhul, kui peaksite COVID-19 tõttu raskesti haigestuma?

## Hädaolukorra kontaktisikute kaart

- Kui te peaksite haigestuma ja te ei ole kontaktivõimeline, soovite tõenäoliselt, et tervishoiutöötaja teataks sellest kellegile.
- Selleks kasutage seda hädaolukorra kontaktisikute kaarti ja hoidke seda oma rahakotis või käekotis.
- Kirjutage sinna teie andmed ja teie lähedase isiku andmed (sugulane, sõber või usaldusisik, kes on teile andnud nõusoleku oma andmete kirjutamiseks sellele kaardile ja hädaolukorras ühenduse võtmiseks). Sellel inimesel ei ole seaduslikke ega finantsõigusi ega kohustusi. Tervishoiutöötajatega suhtlemise hõlbustamiseks oleks hea, kui üks isik teie hädaolukorra nimekirjas räägiks inglise keelt.
- Täitke kaart INGLISE KEELES, et tervishoiutöötajad saaksid seda teavet lugeda. Kui te ei oska inglise keeles kirjutada, paluge kellegi abi. Järgmisel leheküljel on selle kaardi tõlgitud versioon.
- Kui teil ei ole võimalik seda välja trükkida, kirjutage sama teave INGLISE KEELES paberilehele ja hoidke seda oma rahakotis või käekotis.
- See on teie teave. Ärge saatke seda Punasele Ristile.


## Ingliskeelne versioon

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://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  

## Hädaolukorra kontaktisikute kaart

- Kirjutage oma andmed hädaolukorra kontaktisikute kaardi INGLISKEELSELE versioonile.

### Tõlgitud versioon

LÖIKA	MURRA KOKKU
 <b>BritishRedCross</b>  <b>Hädaolukorra kontaktisikute kaart</b>  <b>Teie andmed</b> Nimi Sünniaeg Telefoninumber Aadress  Suhtluskeel/keeled GP/perearst GP telefoninumber	<b>Lähedane inimene/hädaolukorra kontaktisik</b>  Nimi Suhe teiega (Sugulane või sõber) Telefoninumber Aadress  Suhtluskeel/keeled Alla 18-aastase inimese korral tema vanus  Kas nad elavad Ühendkuningriigis? (tõmmake ring ümber) Jah Ei  <b>Kui teil puudub lähedane isik, siis kirjutage, et kontaktisik puudub märkides: <i>No contact</i></b>
<b>Täiendavad hädaolukorra kontaktisikud</b> Nimi ..... Suhe teiega (Sugulane või sõber) Telefoninumber  Aadress  Suhtluskeel/keeled Alla 18-aastase inimese korral tema vanus  Kas nad elavad Ühendkuningriigis? (tõmmake ring ümber) Jah Ei	<i>Kas olete arutanud oma viimaseid soove oma lähedase isikuga/hädaolukorra kontaktisikutega, kui te peaksite raskesti haigestuma COVID-19 tõttu?</i>  <b>Hoidke palun seda kaarti oma rahakotis või käekotis</b>  <a href="http://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  