

## نکاتی جهت حفظ ارتباط با خانواده و دوستان

- برقرار ساختن تماس های منظم با خانواده و دوستان تان ، مخصوصا اگر شما یا آنها تنها زندگی می کنید.
- فهرستی از اعضای خانواده/خویشاوندان و یا دوستان نزدیک خود تهیه کرده تا در مواقع اورژانسی با آنها تماس گرفته شود. اسامی، شماره های تماس و آدرس آنها را شامل فهرست خود سازید.
- فهرست تماس اورژانسی خود را در کیف جیبی خود داشته باشید.
- اطمینان حاصل نمایید اشخاص شامل در فهرست اورژانسی شما ، شماره تماس و آدرس فعلی شما را داشته باشند.
- در صورت دور بودن محل زندگی شما از اعضای خانواده تان، جزئیات تماس همسایه آنها یا شخص دیگری که با اعضای خانواده تان در تماس بوده را با خود داشته باشید.
- شماره تماس اعضای دیگر خانواده تان را نوشته و به فرزندانتان بدهید تا در صورت بیماری شما با آنها تماس بگیرند.
- در صورت بیماری و نیاز به بیمارستان رفتن، به یاد داشته باشید که گوشی همراه و شارژر آنرا را با خود داشته باشید
- این نکات را با دیگران به اشتراک بگذارید!




## نکات مفید دیگر

- اگر نسخه دارویی داشته و به داروی مشخصی از آن حساسیت دارید، اطمینان دهید که جزئیات آن در دسترس باشد به عنوان مثال با فهرست تماس های اورژانسی شما.
- در صورت مبتلا شدن جدی به بیماری کوید ۱۹ ، آیا خواسته های خود را با اشخاص فهرست اورژانسی خویش در میان گذاشته اید؟

## کارت تماس اورژانسی

- اگر بیمار شوید و قادر به برقراری ارتباط نباشید ، ممکن است بخواهید کارمندان مراقبت های بهداشتی به شخصی اطلاع دهند.
- با استفاده از کارت تماس اورژانسی و همراه داشتن آن در کیف پول خود، احساس راحتی داشته باشید.
- جزئیات تماس خود و نیز جزئیات مربوط به اقارب خود (یک عضو خانواده ، دوست یا شخص قابل اعتماد دیگری که رضایت داده است جزئیات آنها را روی این کارت نوشته شود و در مواقع اورژانسی با آنها تماس گرفته شود) را درج کنید. این شخص هیچ حقوقی یا مسئولیتهای قانونی یا مالی ندارد. اگر یکی از این اشخاص که در کارت تماس اورژانسی شما درج شده قادر به صحبت کردن به زبان انگلیسی باشد ، برقراری ارتباط با کارمندان بهداشت آسانتر خواهد شد.
- فورم را به زبان انگلیسی نوشته تا کارمندان مراقبت های بهداشتی بتوانند معلومات را بخوانند. اگر نمی توانید به زبان انگلیسی بنویسید ، لطفا از کسی بخواهید به شما کمک کند. نسخه ترجمه شده این کارت در صفحه بعد موجود میباشد.
- اگر قادر به چاپ این مطالب نمی باشید، می توانید همه این معلومات را به زبان انگلیسی بر روی یک کاغذ نوشته و آن را در کیف پول خود به همراه داشته باشید.
- این اطلاعات شماست آن را به صلیب سرخ نفرستید.

نسخه انگلیسی

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

- لطفاً پاسخ های خود را در نسخه انگلیسی کارت تماس اورژانسی درج نمایید.

نسخه ترجمه شده

<p><b>تماس اورژانسی / خویشاوندان</b></p> <p>اسم رابطه با شما (میتواند خانواده یا یک دوست باشد) شماره تماس آدرس</p> <p>زبان هایی که صحبت میشود اگر زیر ۱۸ سال باشند، چند سال دارند؟</p> <p>آیا آنها در انگلستان زندگی می کنند؟ ( لطفا جواب را دایره بکشید) بلی خیر</p> <p><b>اگر خویشاوند دیگری برای تماس اورژانسی ندارید لطفا بنویسید بدون تماس</b></p>	<p> <b>BritishRedCross</b></p> <p><b>صلیب سرخ بریتانیا</b></p> <p><b>کارت تماس اورژانسی</b></p> <p><b>دریاره شما</b></p> <p>اسم تاریخ تولد شماره تماس آدرس</p> <p>زبان هایی که صحبت می شود پزشک عمومی/ پزشک خانواده شماره تماس پزشک عمومی</p>
<p>در صورت مبتلا شدن جدی به بیماری کوید ۱۹ ، آیا خواسته های خود را با اشخاص فهرست اورژانسی خویش در میان گذاشته اید؟</p> <p><b>لطفا این کارت را همراه خود داشته باشید</b></p> <p><b>redcross.org.uk/trace</b></p> <p></p>	<p><b>تماس اضطراری اضافی</b></p> <p>اسم رابطه با شما (میتواند خانواده یا یک دوست باشد) شماره تماس آدرس</p> <p>زبان هایی که صحبت میشود اگر زیر ۱۸ سال باشند، چند سال دارند؟ آیا آنها در انگلستان زندگی می کنند؟ ( لطفا جواب را دایره بکشید) بلی خیر</p>

FOLD