

### Conseils pour rester en contact avec la famille et les amis :

- Appelez régulièrement votre famille et vos amis, surtout si l'un d'entre vous vit seul.
- Faites une liste écrite de vos parents ou amis les plus proches, à joindre en cas d'urgence, en indiquant leurs noms, numéros de téléphone et adresses.  
Gardez cette liste de coordonnées d'urgence dans votre portefeuille ou dans votre sac à main.
- Assurez-vous que les proches parents/personnes à joindre en cas d'urgence connaissent votre numéro de téléphone et votre adresse actuels.
- Si vous vivez loin des membres de votre famille, ayez les coordonnées de leur voisin, ou autre personne qui puisse les joindre.
- Écrivez les numéros de téléphone d'autres membres de votre famille et donnez-les à vos enfants, afin qu'ils puissent les joindre si vous tombez malade.
- Si vous êtes malade et devez être hospitalisé, n'oubliez pas d'emporter votre téléphone portable ainsi que le chargeur.
- Partagez ces conseils avec d'autres personnes !



### Autres conseils utiles :

- Si vous prenez un médicament sur ordonnance, assurez-vous que toute information à ce sujet, ainsi que toute information sur toute allergie dont vous souffrez, sont faciles à trouver, par exemple avec votre liste de coordonnées d'urgence.
- Avez-vous fait part de vos volontés à vos proches parents/personnes à joindre en cas d'urgence, si vous tombez gravement malade en raison du COVID-19 ?

## Carte de coordonnées d'urgence

- Si vous tombez malade et n'êtes plus en mesure de communiquer, vous aurez peut-être besoin que le personnel soignant prévienne quelqu'un.
- Cette carte de coordonnées d'urgence est à votre disposition. Gardez-la dans votre portefeuille ou dans votre sac à main.
- Inscrivez-y vos coordonnées et celles de la personne à joindre en cas d'urgence (parent, ami ou autre personne de confiance qui a consenti à ce que ses coordonnées soient inscrites sur cette carte et à ce qu'on le/la joigne en cas d'urgence). Cette personne n'a aucun droit ni aucune responsabilité d'ordre juridique ou financier. Dans un souci de communication avec le personnel soignant, il est préférable qu'une des personnes à joindre en cas d'urgence parle anglais.
- Remplissez le formulaire en ANGLAIS afin que le personnel soignant puisse lire les informations. Si vous ne pouvez pas écrire en ANGLAIS, demandez à quelqu'un de vous aider. Vous trouverez une version traduite de cette carte à la page suivante.
- Si vous ne pouvez pas imprimer ce formulaire, vous pouvez écrire les mêmes informations en ANGLAIS sur un morceau de papier, et le garder dans votre portefeuille ou dans votre sac à main. Ces informations sont pour vous. Ne les envoyez pas à la Croix Rouge.



## Version anglaise

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

## Carte de coordonnées d'urgence

- Veuillez inscrire vos réponses sur la version ANGLAISE de cette carte de coordonnées d'urgence.

### Version traduite

COUPER	PLIER
  <b>BritishRedCross</b>  <b>Carte de coordonnées d'urgence</b>  <b>Vos coordonnées</b> Nom Date de naissance No de téléphone Adresse  Langue (s) parlée (s) Médecin traitant No de téléphone du médecin traitant	<b>Personne à joindre en cas d'urgence</b>  Nom Relation personnelle (parent ou ami) No de téléphone Adresse  Langue (s) parlée (s) Age (si moins de 18 ans) Domicilié/e au Royaume Uni ? (encercler la réponse appropriée) Oui Non  <b>Si vous ne connaissez pas de personne à contacter en cas d'urgence, écrivez « aucune »</b>
<b>Autres coordonnées d'urgence</b>  Nom Relation personnelle (parent ou ami) No de téléphone Adresse  Langue (s) parlée (s) Age (si moins de 18 ans) ?  Domicilié/e au Royaume Uni ? (encercler la réponse appropriée) Oui Non	<i>Avez-vous fait part de vos volontés à vos proches / personnes à joindre en cas d'urgence si vous tombez gravement malade en raison du COVID-19 ?</i>  <b>Gardez cette carte dans votre portefeuille ou dans votre sac à main</b>  <a href="http://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  