

### Jak utrzymać kontakt z rodziną i znajomymi:

- Zaplanuj regularne rozmowy z rodziną lub znajomymi, zwłaszcza jeśli ktoś z was mieszka sam.
- Przygotuj pisemną listę bliskich osób/członków najbliższej rodziny lub bliskich znajomych, z którymi należy skontaktować się w razie nagłego wypadku.  
Podaj ich imiona i nazwiska, numery telefonów i adresy.  
Przechowuj listę osób do kontaktu w razie nagłego wypadku w portfelu lub torebce.
- Upewnij się, że twoja bliska osoba/osoby do kontaktu w razie nagłego wypadku znają twój aktualny numer telefonu i adres zamieszkania.
- Jeśli mieszkasz daleko od swoich krewnych, zdobądź dane kontaktowe ich sąsiadów lub innej osoby, która jest z nimi w kontakcie.
- Zapisz numery telefonów innych członków rodziny i daj swoim dzieciom, aby mogły one skontaktować się z nimi, jeśli zachorujesz.
- Jeśli zachorujesz i będziesz musiał(a) iść do szpitala, pamiętaj, aby zabrać telefon i ładowarkę.
- Przekaż te wskazówki innym!

### Inne przydatne rady:



- Jeśli przyjmujesz jakieś leki na receptę, dopilnuj, aby informacje o nich, jak również o wszelkich alergiach, były łatwo dostępne, na przykład przechowuj je razem z listą kontaktów w razie nagłego wypadku.
- Czy porozmawiałeś/-aś z bliską osobą/osobami do kontaktu w razie nagłego wypadku o swoich życzeniach, na wypadek gdybyś poważnie zachorował(a) na chorobę związaną z COVID-19?



## Karta kontaktów w razie nagłego wypadku

- Jeśli poważnie zachorujesz i nie będziesz w stanie się komunikować, może chciał(a)byś, aby pracownicy służby zdrowia kogoś o tym poinformowali.
- Zachęcamy do korzystania z tej karty kontaktów w razie nagłego wypadku i noszenia jej ze sobą w portfelu lub torebce.
- Podaj dane swoje oraz bliskiej osoby (członka rodziny, znajomego lub innej zaufanej osoby, która wyraziła zgodę na umieszczenie jej danych na tej karcie i na kontakt z nią w razie nagłego wypadku). Osoba ta nie ma żadnych praw ani zobowiązań prawnych lub finansowych. Pracownikom służby zdrowia łatwiej jest komunikować się z osobami znającymi język angielski.
- Wypełnij formularz po ANGIELSKU, aby pracownicy służby zdrowia mogli przeczytać informacje. Jeśli nie umiesz pisać po ANGIELSKU, poproś kogoś o pomoc. Przetłumaczona wersja tej karty znajduje się na następnej stronie.
- Jeśli nie możesz wydrukować karty, możesz zapisać te same informacje po ANGIELSKU na kartce papieru i przechowywać ją w portfelu lub torebce.
- To są twoje informacje. Nie wysyłaj ich do Red Cross.

## Wersja angielska

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>   <b>RESTORING FAMILY LINKS</b>

## Karta kontaktów w razie nagłego wypadku

- Zapisz swoje odpowiedzi w ANGIELSKIEJ wersji tej karty kontaktów w razie nagłego wypadku.

### Wersja przetłumaczona

PRZETNIJ	ZŁÓŻ
 <b>BritishRedCross</b>  <b>Karta kontaktów w razie nagłego wypadku</b> <b>Twoje dane</b> Imię i nazwisko Data urodzenia Numer telefonu Adres  Język(i), jakim(i) się posługujesz Lekarz pierwszego kontaktu / lekarz rodzinny Numer telefonu lekarza pierwszego kontaktu	<b>Bliska osoba / Kontakt w razie nagłego wypadku</b> Imię i nazwisko Relacja z tobą (może to być krewny lub znajomy) Numer telefonu Adres  Język(i), jakim(i) się posługuje Wiek, jeżeli poniżej 18 lat Czy ta osoba mieszka w Wielkiej Brytanii? (zakreślić kółkiem) Tak Nie  <b>Jeżeli nie masz bliskiej osoby, wpisz „Brak kontaktu”</b>
<b>Dodatkowy kontakt w razie nagłego wypadku</b> Imię i nazwisko Relacja z tobą  (może to być krewny lub znajomy) Numer telefonu Adres  Język(i), jakim(i) się posługuje Wiek, jeżeli poniżej 18 lat  Czy ta osoba mieszka w Wielkiej Brytanii? (zakreślić kółkiem) Tak Nie	<i>Czy porozmawiałeś/-aś z bliską osobą/osobami do kontaktu w razie nagłego wypadku o swoich życzeniach, na wypadek gdybyś poważnie zachorował(a) na chorobę związaną z COVID-19?</i>  <b>Przechowuj tę kartę w portfelu lub torebce</b>  <a href="https://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  

ZŁÓŻ