

Sugestões para se manter em contacto com a família e os amigos:

- Telefone regularmente à família ou aos amigos, especialmente se você ou eles viverem sozinhos.
- Escreva uma lista dos familiares ou amigos mais próximos a serem contactados em caso de emergência.
Inclua os respectivos nomes, números de telefone e moradas.
Guarde a lista de Contactos de Emergência no seu porta-moedas ou na carteira.
- Certifique-se de que a pessoa que lhe é mais próxima/contactos de emergência sabem o seu número de telefone e morada actual.
- Se estiver a viver longe da família, tenha o contacto de algum dos vizinhos ou de alguém que está em contacto com os seus familiares.
- Escreva e entregue aos seus filhos o número de telefone de outros familiares para que possam contactá-los caso você adoça.
- Se adoecer e precisar de ir para o hospital, lembre-se de levar consigo o telefone e o carregador.
- Partilhe estas sugestões com outras pessoas!



Outras sugestões úteis:

- Caso lhe tenha sido prescrito algum medicamento ou tenha alguma alergia, guarde essas informações de modo a que sejam facilmente encontradas. Por exemplo, junto da sua lista de Contactos de Emergência.
- Já falou com a pessoa que lhe é mais próxima/contactos de emergência sobre o que quer que aconteça caso fique gravemente doente com a COVID-19?

Cartão de Contactos de Emergência

- Se adoecer e não conseguir comunicar, poderá querer que os profissionais de saúde informem alguém.
- Use este Cartão de Contactos de Emergência à vontade e guarde-o no porta-moedas ou na carteira.
- Preencha com informações relativas à sua pessoa e a quem lhe é mais próximo (um familiar, um amigo ou outra pessoa de confiança que lhe tenha dado autorização para escrever os respectivos dados pessoais neste cartão e ser contactado/a em caso de emergência). Essa pessoa não tem nem direitos nem responsabilidades legais ou financeiras. É mais fácil comunicar com os profissionais de saúde se um dos seus Contactos de Emergência falar inglês.
- Preencha o formulário em **INGLÊS** para que os profissionais de saúde possam ler as informações. Se não sabe escrever em inglês, peça ajuda a alguém. A versão traduzida deste cartão encontra-se na página seguinte.
- Se não conseguir imprimir, pode escrever as mesmas informações em **INGLÊS**, num pedaço de papel, e guardá-lo no porta-moedas ou na carteira.
- Estas informações são para si. Não as envie para a Red Cross (Cruz Vermelha).


Versão em inglês



CUT	FOLD
 <p>BritishRedCross</p> <p>Emergency Contact Card</p> <p>About you</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>Next of Kin / Emergency Contact</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>If you have no next of kin, please write "No contact"</p>
<p>Additional Emergency Contact</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>Please keep this card in your wallet or purse</p> <p>redcross.org.uk/trace</p> 

Cartão de Contactos de Emergência

- Por favor, escreva as suas respostas na versão em INGLÊS do Cartão de Contactos de Emergência.

Versão traduzida

 **CORTAR** **DOBRAR**

 BritishRedCross Cartão de Contactos de Emergência Sobre si Nome Data de nascimento Telefone Morada Língua(s) falada Médico de Família Telefone do Médico de Família	Pessoa mais próxima / Contacto de Emergência Nome Grau de parentesco (Pode ser um familiar ou um amigo) Telefone Morada Língua(s) falada Se a pessoa tiver menos de 18 anos, que idade tem? A pessoa reside no Reino Unido? (assinale com um círculo) Sim Não Se não tiver ninguém próximo, escreva "Sem contacto"
Outro contacto de emergência Nome Grau de parentesco (Pode ser um familiar ou um amigo) Telefone Morada Língua(s) falada Se a pessoa tiver menos de 18 anos, que idade tem? A pessoa reside no Reino Unido? (assinale com um círculo) Sim Não	<i>Já falou com a pessoa que lhe é mais próxima/contactos de emergência sobre o que quer que aconteça caso fique gravemente doente com a COVID-19?</i> Por favor, guarde este cartão no porta-moedas ou na carteira. redcross.org.uk/trace 

DOBRAR