ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
  ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲੇਟ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡ ਮੌਜੂਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ ਲੈਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ!

ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਕਾਰਡ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲੇਟ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ)। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਭਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ। ਇਸ ਕਾਰਡ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਸੰਸਕਰਣ ਅਗਲੇ ਵਰਕੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲੇਟ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਨੂੰ ਨਾ ਭੇਜੋ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ

CUT FOLD

BritishRedCross

Emergency Contact Card

About you

Name……

Date of birth……

Phone number……

Address……

……

Language(s) spoken……

GP / Family doctor……

GP phone number……

Next of Kin / Emergency Contact

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

If you have no next of kin, please write "No contact"

FOLD

Additional Emergency Contact

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

Have you discussed your wishes with your Next of Kin/ Emergency Contacts, if you were seriously ill due to COVID-19?

Please keep this card in your wallet or purse

redcross.org.uk/trace

RESTORING FAMILY LINKS

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਕਾਰਡ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਕਾਰਡ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਲਿਖੋ।

ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਸੰਸਕਰਣ

ਕੱਟੋ

ਮੋੜੋ

BritishRedCross

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਕਾਰਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਨਾਮ

ਜਨਮ ਮਿਤੀ

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ.

ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਜੀਪੀ/ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ

ਜੀਪੀ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਅਗਲਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ / ਵਧੀਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

ਨਾਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ

(ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਪਤਾ

ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਜੇ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਕੀ ਉਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ)

ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ
"ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਹੀਂ"

ਮੋੜੋ

ਵਧੀਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

ਨਾਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ

(ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਪਤਾ

ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਜੇ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਕੀ ਉਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ)

ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ?

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਵਾਲੇਟ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ**

redcross.org.uk/trace

RESTORING FAMILY LINKS