

Sfaturi pentru menținerea legăturii cu familia și prietenii:

- Stabiliți apeluri regulate cu membrii familiei sau cu prietenii, mai ales dacă dumneavoastră sau vreunul/vreuna din ei locuiți/locuiește singur/ă.
- Creați o listă în scris cu membrii cei mai apropiați ai familiei dumneavoastră sau prietenii cei mai apropiați, pentru a putea fi contactați în caz de urgență.
Includeți numele lor, numerele de telefon și adresele.
Păstrați lista de persoane ce pot fi contactate în caz de urgență în portofel sau în poșetă.
- Asigurați-vă că membrii cei mai apropiați ai familiei dumneavoastră/ persoanele ce pot fi contactate în caz de urgență vă cunosc numărul dumneavoastră de telefon curent și adresa curentă de acasă.
- Dacă locuiți departe de membrii familiei dumneavoastră, asigurați-vă că aveți detaliile de contact ale unui vecin sau ale altei persoane care este în contact cu rudele dumneavoastră.
- Scrieți numărul de familie al altor membri ai familiei și dați-l copiilor dumneavoastră, astfel încât copiii dumneavoastră să poată să îi contacteze în cazul în care vă îmbolnăviți.
- Dacă vă îmbolnăviți și aveți nevoie să mergeți la spital, amintiți-vă să vă luați telefonul și încărcătorul cu dumneavoastră.
- Împărtășiți aceste sfaturi și altora!



Alte sfaturi de ajutor:

- Dacă luați orice medicamente cu prescripție medicală, asigurați-vă că detaliile acestora precum și detaliile oricăror alergii sunt ușor de găsit, de exemplu în același loc cu lista persoanelor ce pot fi contactate în caz de urgență.
- Ați discutat dorințele dumneavoastră cu membrii cei mai apropiați ai familiei dumneavoastră/ persoanele ce pot fi contactate în caz de urgență, în cazul în care deveniți grav bolnav/ă din cauza virusului COVID-19?

Card cu detalii de contact în caz de urgență

- Dacă deveniți bolnav/ă și în incapacitate de a comunica, este posibil că veți dori ca personalul sanitar să spună cuiva acest lucru.
- Nu ezitați să folosiți acest card cu detalii de contact în caz de urgență și să îl păstrați în portofel sau în poșeta dumneavoastră.
- Includeți detaliile dumneavoastră și detalii ale membrilor celor mai apropiați ai familiei dumneavoastră (un/o membru/ă al/a familiei, un/o prieten/ă sau o persoană de încredere care și-a dat acordul pentru ca detaliile sale să fie scrise pe acest card și poate fi contactată în caz de urgență). Această persoană nu are drepturi sau responsabilități legale sau financiare. Comunicarea cu personalul sanitar se face mai ușor dacă una dintre persoanele din lista dumneavoastră de persoane ce pot fi contactate în caz de urgență vorbește engleza.
- Completați formularul în ENGLEZĂ astfel încât personalul sanitar să poată citi informațiile. Dacă nu puteți scrie în ENGLEZĂ, vă rugăm să rugați pe cineva să vă ajute. Pe pagina următoare găsiți o versiune tradusă a acestui card.
- Dacă nu puteți să imprimați acest card, puteți scrie aceleași informații în ENGLEZĂ pe o bucată de hârtie și o puteți păstra în portofel sau în poșeta dumneavoastră.
- Aceste informații vă aparțin. Nu le trimiteți la Red Cross (Crucea Roșie).



Versiunea în engleză

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"
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	<i>Have you discussed your wishes with your Next of Kin/ Emergency Contacts, if you were seriously ill due to COVID-19?</i> Please keep this card in your wallet or purse redcross.org.uk/trace 

Card cu detalii de contact în caz de urgență

- Vă rugăm să scrieți răspunsul dumneavoastră pe versiunea în **ENGLEZĂ** a acestui card cu detalii de contact în caz de urgență.

Versiunea tradusă

TĂIAȚI	ÎNDOIȚI
 BritishRedCross Card cu detalii de contact în caz de urgență Detaliile dumneavoastră Nume Data nașterii Număr telefon Adresă Limba/limbile vorbite Medic generalist/Medic de familie Număr telefon medic generalist	Membrul cel mai apropiat al familiei dumneavoastră/ persoana ce poate fi contactată în caz de urgență Nume Relația cu dumneavoastră (poate fi membru/ă al/a familiei sau un/o prieten/ă) Număr telefon Adresă Limba/limbile vorbite Dacă are sub 18 ani, ce vârstă are? Locuiește în Regatul Unit? (vă rugăm să încercuiți) Da Nu Dacă nu aveți un membru al familiei considerat cel mai apropiat membru, vă rugăm să scrieți „No contact”.
Altă persoană ce poate fi contactată în caz de urgență Nume Relația cu dumneavoastră (poate fi membru/ă al/a familiei sau un/o prieten/ă) Număr telefon Adresă Limba/limbile vorbite Dacă are sub 18 ani, ce vârstă are? Locuiește în Regatul Unit? (vă rugăm să încercuiți) Da Nu	<i>Ați discutat dorințele dumneavoastră cu membrii cei mai apropiați ai familiei dumneavoastră/ persoanele ce pot fi contactate în caz de urgență, în cazul în care vă veți îmbolnăvi grav din cauza virusului COVID-19?</i> Vă rugăm să păstrați acest card în portofelul sau poșeta dumneavoastră. redcross.org.uk/trace 

ÎNDOIȚI