

### Советы о поддержании связи с семьей и друзьями:

- Планируйте регулярные звонки друзьям и членам семьи, особенно если вы или они живёте одни.
- Составьте список контактных данных близких родственников или друзей, с которыми нужно связаться при чрезвычайной ситуации.  
Укажите их полные имена, номера телефонов и адреса.  
Держите этот список контактов в своем кошельке или бумажнике.
- Удостоверьтесь в том, что Ваши родственники/доверенные лица в случае чрезвычайной ситуации знают текущий номер Вашего телефона и домашний адрес.
- Если Вы живете далеко от своей семьи, узнайте координаты соседей/лиц, которые поддерживают связь с Вашими родственниками.
- Запишите номера телефонов других членов семьи и дайте их своим детям, чтобы дети могли позвонить родственникам, если Вы заболете.
- Если Вы заболели, и Вам нужно в больницу, обязательно возьмите с собой телефон и зарядное устройство.
- Расскажите об этих советах другим!

### Другие полезные советы:

- Если Вы принимаете лекарства по предписанию врача, или у Вас есть аллергии, позаботьтесь о том, чтобы эту информацию можно было легко найти, например, вместе со списком контактов при чрезвычайных ситуациях.
- Обсуждали ли Вы свои пожелания с близкими родственниками/друзьями, если серьезно заболете при заражении коронавирусом?

## Карточка с данными контактных лиц при чрезвычайных ситуациях



- Если Вы серьезно заболете и не сможете разговаривать, возможно Вы захотите, чтобы медработники сообщили кому-то об этом.
- Не стесняйтесь заполнить эту карточку и держать ее при себе, в кошельке или бумажнике.
- Заполните данные о себе и данные контактного лица (близкого родственника, друга или любого человека, которому Вы доверяете и который разрешил использовать свои данные на этой карточке, чтобы с ним связались в чрезвычайной ситуации). Этот человек не имеет никаких юридических или финансовых прав или обязанностей. Медработникам будет легче объяснить ситуацию, если хотя бы одно из Ваших доверенных лиц говорит по-английски.
- Заполните карточку на АНГЛИЙСКОМ, чтобы медработники смогли прочесть информацию. Если Вы не можете писать ПО-АНГЛИЙСКИ, попросите кого-либо Вам помочь. Переводная версия этой карточки находится на следующей странице.
- Если Вы не можете распечатать эту карточку, Вы можете записать ту же информацию на листочке бумаги на АНГЛИЙСКОМ и держать ее в кошельке или бумажнике.
- Это Ваша информация. Не посылайте ее в Красный Крест.

Английская версия



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://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a>  

FOLD

## Контакты при чрезвычайных ситуациях

- Пожалуйста, запишите ответы в АНГЛИЙСКОЙ версии этой карточки с данными контактных лиц при чрезвычайных ситуациях

## Переведенная версия

ВЫРЕЗАТЬ	СВЕРНУТЬ
 <p><b>BritishRedCross</b></p> <p><b>Карточка с данными контактных лиц при чрезвычайных ситуациях</b></p> <p><b>Ваши персональные данные</b></p> <p>Полное имя Дата рождения Номер телефона Адрес</p> <p>Язык(-и), на которых говорите Терапевт/врач Номер телефона терапевта</p>	<p><b>Близкий родственник/контактное лицо при чрезвычайных ситуациях</b></p> <p>Полное имя Кем приходится (Член семьи или друг) Номер телефона Адрес</p> <p>Язык(-и), на которых он(-а) говорит Если младше 18, сколько им лет? Живет в Великобритании?(обведите кружком) Да Нет</p> <p><b>Если таковых контактов не имеется, пожалуйста, напишите: "No contact" (нет контактных лиц)</b></p>
<p><b>Дополнительное контактное лицо</b></p> <p>Полное имя Кем приходится (Член семьи или друг) Номер телефона Адрес</p> <p>Язык(-и), на которых он(-а) говорит Если младше 18, сколько им лет? Живет в Великобритании? (обведите кружком) Да Нет</p>	<p><i>Обсуждали ли Вы свои пожелания с родственниками/друзьями, если серьезно заболете при заражении коронавирусом?</i></p> <p><b>Пожалуйста, храните эту карточку в бумажнике или кошельке</b></p> <p><a href="http://redcross.org.uk/trace">redcross.org.uk/trace</a></p> 