

Consejos para mantenerse en contacto con familiares y amigos:

- Organice llamadas periódicas con sus familiares o amigos, especialmente si usted o ellos viven solos.
- Elabore una lista con los familiares/parientes más cercanos o amigos a los que contactar en caso de emergencia.
Incluya sus nombres, números de teléfono y direcciones.
Guarde esta lista de contactos en caso de emergencia en su cartera o monedero.
- Asegúrese de que sus contactos de emergencia/parientes más cercanos tengan su número de teléfono y dirección actuales.
- Si vive lejos de su familia, obtenga los datos de contacto de su vecino o de alguien que esté en contacto con ellos.
- Anote el número de teléfono de otros familiares y entrégueselo a sus hijos de modo que puedan ponerse en contacto con ellos si se está enfermo.
- Si está enfermo y necesita ir al hospital, acuérdesse de llevar su teléfono y el cargador.
- ¡Comparta estos consejos con los demás!



Otros consejos útiles:

- Si tiene una receta médica, asegúrese de que sus detalles e información sobre alergias puedan encontrarse con facilidad, por ejemplo, añádalos a su lista de contactos en caso de emergencia.
- ¿Ha comunicado a sus contactos de emergencia/parientes más cercanos cuáles son sus deseos en caso de enfermarse gravemente de COVID-19?

Tarjeta de contactos en caso de emergencia

- Si está enfermo y no puede comunicarse, seguramente desee que el personal sanitario informe a alguien.
- Rellene esta tarjeta de contactos en caso de emergencia y guárdela en su cartera o monedero.
- Incluya sus datos personales y los de su pariente más cercano (familiar, amigo o alguien de confianza que haya autorizado que sus datos sean anotados en esta tarjeta y que esté dispuesto a ser contactado en caso de emergencia). Dicha persona no tiene derechos ni responsabilidades legales o financieras. Resultará de gran ayuda a la hora de comunicarse con el personal sanitario que alguno de sus contactos en caso de emergencia hable inglés.
- Rellene el formulario en INGLÉS de modo que el personal sanitario pueda leer la información. Si no sabe escribir en INGLÉS, pida ayuda a alguien. En la página siguiente encontrará una versión traducida de esta tarjeta.
- Si no tiene donde imprimir, puede escribir la misma información en INGLÉS en un trozo de papel y guardarla en su cartera o monedero.
- Esta información es suya. No la envíe a la Cruz Roja.


Versión en inglés



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> 

Tarjeta de contactos en caso de emergencia

- Anote sus respuestas en la versión en INGLÉS de esta Tarjeta de contactos en caso de emergencia.

Versión traducida

 **CORTAR** **PLEGAR**

 BritishRedCross Tarjeta de contactos en caso de emergencia Sobre usted Nombre Fecha de nacimiento N.º de teléfono Dirección Idiomas hablados Médico de familia N.º de teléfono del médico	Pariente más cercano/Contacto de emergencia Nombre Relación (pariente o amigo) N.º de teléfono Dirección Idiomas hablados Si es menor de 18 años, ¿qué edad tiene? ¿Vive en el RU? (marque con un círculo) Sí No Si no tiene parientes cercanos, indique "Sin contactos"
Contacto de emergencia adicional Nombre Relación (pariente o amigo) N.º de teléfono Dirección Idiomas hablados Si es menor de 18 años, ¿qué edad tiene? ¿Vive en el RU? (marque con un círculo) Sí No	<i>¿Ha informado a su pariente más cercano/contactos de emergencia sobre cuáles son sus deseos en caso de enfermar gravemente de COVID-19?</i> Guarde esta tarjeta en su monedero o cartera redcross.org.uk/trace 

PLEGAR