



Cut out these cards and stick them on to a piece of cardboard. On the reverse side of the English version **CLEARLY PRINT** your name and home address. On the reverse side of the foreign version **PRINT** your name, contact address and telephone number in Brazil.

For use at home

I HAVE EPILEPSY

If I am found unconscious this is not because I have been drinking or taking drugs but probably because I have just had an epileptic seizure.

If I should have a seizure...

- Do not move me unless I am in danger.
- Leave a clear space around me, loosen my collar and put something under my head.
- Do not restrict my movements.
- Do not lift me up.
- Do not force anything between my teeth.
- It is not necessary to call an ambulance, the police or a doctor unless I do not recover consciousness in a few minutes.

For use in Brazil

Sofro de Epilepsia.

Se me encontrarem inconsciente, não é por causa de estar inebriado nem por estar intoxicado por ter tomado drogas, mas provavelmente porque acabei de sofrer um ataque epiléptico.

Se eu tiver tido um ataque epiléptico ...

- Não me tirem do sitio onde estou a não ser que eu esteja em perigo.
- Deixem um espaço livre à minha volta, desapertem-me o colarinho e ponham alguma coisa debaixo da minha cabeça.
- Não me restrinjam os movimentos.
- Não peguem em mim.
- Não forcem nada entre os meus dentes.
- Não é necessário chamar uma ambulância, a polícia ou um médico a não ser que eu não recupere os sentidos dentro de alguns minutos.

If you are travelling with a child, use the cards shown below and give them to the child to carry, carefully explain to him or her that if you do have a seizure and are surrounded by strangers the card should be shown to an adult. Make sure that both your name, address and the child's name and address are clearly written on the reverse side of the card.

My parent has Epilepsy. Please do not panic. This is how you can help us

- | | |
|--|--|
| Do: | Do not: |
| * Keep calm. | * Panic. |
| * Provide gentle protection from obvious dangers. | * Try to stop the seizure. |
| * Let the seizure run it's course. | * Place anything in the mouth. |
| * Telephone this number
.....
and tell the person who answers what has happened. | * Send for an ambulance unless
One seizure follows another.
The seizure lasts longer than 5-6 minutes.
Consciousness is not regained after 10 minutes or there is obvious injury. |

O meu pai/a minha mãe sofre de epilepsia. Por favor, não entre em pânico. Pode ajudar-nos da seguinte maneira:

- | | |
|---|--|
| Deve | Não deve |
| * Manter-se calmo. | * Entrar em pânico. |
| * Oferecer protecção suficiente contra perigos óbvios. | * Tentar parar o ataque. |
| * Deixar que o ataque siga o seu curso. | * Pôr nada na boca. |
| * Telefonar para este número
.....
e contar à pessoa que responder o que aconteceu. | * Chamar uma ambulância a não ser que um ataque siga outro, que o ataque dure mais do que 5 ou 6 minutos, que a pessoa não recupere os sentidos depois de 10 minutos ou se houver ferimentos óbvios. |

For use at home

For use in Brazil

Some useful phrases to take with you....

I have epilepsy.
Sofro de epilepsia.

I take my medication once / twice / three or four times a day.
Tomo os meus medicamentos uma vez/duas vezes/três vezes/quatro vezes por dia.

I take the following drugs for my epilepsy.
Tomo os seguintes medicamentos para a minha epilepsia.

I don't usually lose consciousness during a seizure.
No geral, não perco os sentidos durante um ataque.

I always lose consciousness during a seizure.
Perco sempre os sentidos durante um ataque.

My seizures usually last several minutes.
Os meus ataques costumam durar vários minutos.

After a seizure it takes me several minutes/ hours to become fully aware.
Depois de um ataque demoro alguns minutos/horas para ficar completamente consciente.

Will you please take me to my hotel?
Fazia-me o favor de me levar para o meu hotel?

Will you please call a taxi?
Fazia-me o favor de me chamar um taxi.

Where is the nearest hospital?
Onde fica o hospital mais próximo.

Where is the nearest doctor's surgery?
Onde fica o consultório do médico mais próximo.

