



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 Polish version **PRINT** your name, contact address and telephone number in Poland.

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 Poland

CHORUJĘ NA PADACZKĘ

Jeżeli znaleziono mnie nieprzytomnego(-ą), nie jest to spowodowane odurzeniem alkoholem lub narkotykami, ale prawdopodobnie jest to skutek napadu padaczkowego.

Jeżeli doznałem(-am) napadu padaczkowego:

- Nie należy mnie prznosić, chyba że grozi mi niebezpieczeństwo. Powinno się zostawić wokół mnie wolną przestrzeń, poluzować kołnierzyk koszuli i podłożyć mi coś pod głowę.
- Nie ograniczać moich ruchów.
- Nie podnosić mnie.
- Nie wkładać niczego na siłę między zęby.

Nie jest konieczne wzywanie pogotowia ratunkowego, policji ani lekarza, chyba że nie odzyskam świadomości w ciągu kilku minut.

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 its 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. |

Mój rodzic cierpi na padaczkę. Proszę nie wpaść w panikę. Można nam pomóc:

- | | |
|--|---|
| • zachowując spokój; | Nie należy: |
| • zapewniając ochronę przed oczywistymi niebezpieczeństwami; | • wpaść w panikę; |
| • pozwalając, aby atak odbywał się bez zakłóceń; | • próbować zatrzymać atak; |
| • dzwoniąc pod następujący numer telefonu:
.....
i informując o tym, co się wydarzyło. | • umieszczać czegokolwiek w ustach chorego; |
| | • wzywać pogotowia, chyba że następuje kolejny napad, atak trwa dłużej niż 5-6 minut, chory nie odzyskuje świadomości po 10 minutach lub jeżeli występują widoczne okaleczenia. |

For use at home

For use in Poland

Some useful phrases to take with you....

I have epilepsy.

Cierpię na padaczkę.

I take my medication once / twice / three or four times a day.

Przyjmuję leki raz/dwa/trzy razy dziennie.

I take the following drugs for my epilepsy.

Przyjmuje następujące lekarstwa w związku z moją chorobą.

I don't usually lose consciousness during a seizure.

Zazwyczaj nie tracę świadomości w trakcie ataku.

I always lose consciousness during a seizure.

Zawsze tracę świadomość podczas ataku.

My seizures usually last several minutes.

Moje ataki trwają zwykle kilka minut.

After a seizure it takes me several minutes/hours to become fully aware.

Pełne odzyskanie świadomości po ataku zajmuje mi kilka minut / godzin.

Will you please take me to my hotel?

Czy może mnie Pan/Pani zabrać do mojego hotelu?

Will you please call a taxi?

Czy mógłby Pan/Pani wezwać taksówkę?

Where is the nearest hospital?

Gdzie jest najbliższy szpital?

Where is the nearest doctor's surgery?

Gdzie jest najbliższy gabinet lekarski?

