

# خطتي في حال الوقوع أو السقوط

## My plan if I should fall



استخدم هذه الصفحة لوضع خطة للحصول على المساعدة بعد السقوط أو أي حالة طوارئ أخرى.

كيف سيعرف أي شخص أنني بحاجة إلى المساعدة؟

على سبيل المثال: سأستخدم منبهًا شخصيًا أو جهازًا آخر أو أرتب قيام صديق بالاتصال في وقت محدد كل يوم.

---

---

---

---

بمن سأتصل في حالة الطوارئ؟

بيانات الاتصال:

الاسم:

---

---

---

---

كيف سيدخل المنزل لمساعدتي؟

على سبيل المثال: سأترك مفتاحًا احتياطيًا مع جار موثوق به أو في صندوق برقم سري أو في مكان آمن خارج منزلي.

---

---

---

---

الأشياء التي يجب القيام بها:

على سبيل المثال: سأحفظ أرقام هواتف العائلة والأصدقاء في ذاكرة التليفون.

---

---

---

---

