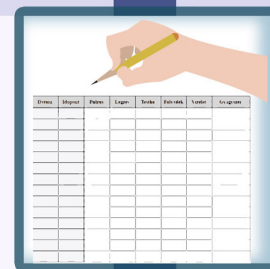




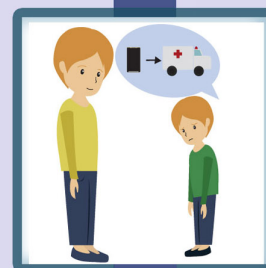
Mire figyeljek, ha otthon beteg vagyok?

Naponta többször megfigyelhetem a testem és leírhatom egy papírra.

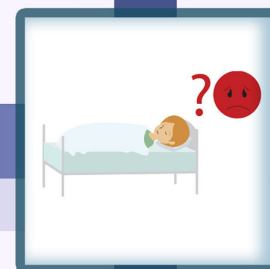


Ez segíthet eldöntennem, hogy mikor kell segítséget kérnem vagy mentőt hívnom.

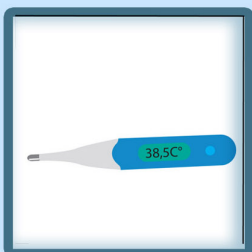
Ez segíthet elmondani az orvosnak, vagy más segítőnek, hogy hogyan érzem magam.



Mit figyelhetek meg magamon?



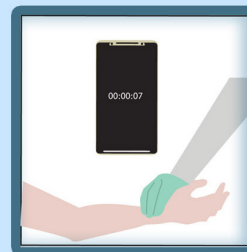
Megmérhetem a lázamat.



Megszámolhatom a légzésemet.



Megszámolhatom a pulzusomat.



Leírhatom mennyit iszom.



Leírhatom hányszor megyek pisílni.

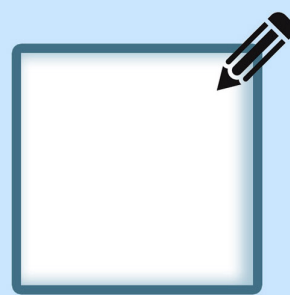
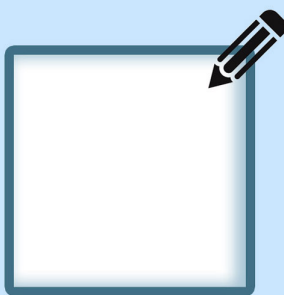
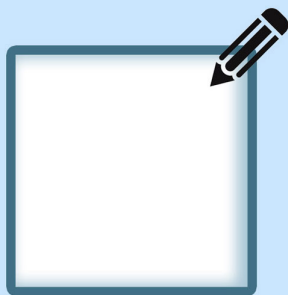


Ha lázas vagyok, gyógyszert vehetek be.





Ide lerajzolhatom és leírhatom, hogy még mit figyelhetek meg.



Kiteszem azoknak az embereknek a telefonszámát,
akik tudnak nekem segíteni.



A telefonomon beállíthatom ezeket a számokat
gyorshívásra.

