

Sunt _____ și am epilepsie.
Nu te speria, criza nu va dura mult. Te rog să o anunți pe
_____ la numărul de telefon
_____ că am o criză.

Uite cum mă poți ajuta.



Fii calm și rămâi
alături de mine



Pune-mi ceva moale
sub cap (de exemplu
o geantă sau o haină)



Nu-mi bloca
mișcările



Cronometrează-mi
dacă poți durata
crizei





NU mă stropi cu apă! Nu-mi băga nimic
Nu vei opri criza în gură (poți să-mi
așa dar mă poți răni provoci răni grave)



NU mă mușca
de deget !
(nu-mi poți opri
criza așa, ci doar
mă rănești)



Ține la distanță
persoanele curioase
pentru ca să pot
respira



După terminarea
crizei, întoarce-mă
pe o parte



Stai cu mine până
îmi revin și explică-mi
ce s-a întâmplat

Sună la 112 doar dacă:

- Apar mai multe crize, sau o criză durează mai mult de 5 minute.
- Dacă vezi că după criză nu-mi revin sau sunt rănit
- Criza s-a întâmplat în apă.

Se poate ca la sfârșitul crizei să fac anumite mișcări automate, să fiu confuz sau foarte speriat. Nu te speria, sunt normale și trec repede. Îți mulțumesc