

Name

Telefonnummer

Beratungstelefon *lups*

T 0900 85 65 65

Dargebotene Hand: T 143

Polizei: T 117

* Bitte diese Personen als erstes informieren

Meine Notfallkarte

© 2019 *lups*
www.lups.ch

Gründe zum ...

Woran erkenne ich, dass es mir schlechter geht?

(Frühwarnzeichen)

Was mir gut tut
