

**ICE to skrót od angielskiego „In Case of Emergency” – w razie niebezpieczeństwa. To określenie świetnie oddaje charakter informacji, która w skrajnym przypadku może uratować ci życie. Oczywiście, o ile podasz ją w takim miejscu, w którym ratownik łatwo ją znajdzie.**



Od pewnego już czasu znane są **karty ICE noszone w portfelu**. Teraz ponawia się apele o zaznaczanie skrótem ICE numeru **telefonu w liście kontaktów** komórki. Co zrobić, żeby jak najbardziej ułatwić ratownikom zadanie?

## **Karta ICE**

Karty ICE wyglądem przypominają te, których używamy w bankomatach. Są podobnych rozmiarów, plastikowe – nie przeszkadzają więc w portfelu. Podany na nich numer kontaktowy może jednak być **bardzo pomocny służbom medycznym**, które udzielać ci będą ewentualnej pomocy. Karty dostępne są na przykład w oddziałach PCK w całym kraju, można je również zamówić na stronie [www.pck.pl](http://www.pck.pl), lub wykonać ją samodzielnie.

## Numer ICE

Skrótem ICE można również oznaczyć konkretny numer z książki adresowej swojej komórki. Jest to o tyle wygodne dla ciebie i służb ratowniczych, że obecnie niemal nie rozstajemy się już z telefonami – co daje największą szansę na to, że numer ICE będzie dostępny w razie zagrażającego twojemu życiu wypadku.



### Co to w zasadzie jest ICE – i jakie informacje powinniśmy przekazywać?

Wiele osób łączy ICE z informowaniem służb ratunkowych o posiadanej grupie krwi. Jest to skojarzenie całkowicie błędne, z dwóch powodów:

- po pierwsze, lekarz przed podaniem krwi i tak **sprawdzi twoją grupę na miejscu**, nie będzie nigdy opierać się na notatkach w telefonie czy zapisach na karcie.
- po drugie, **ICE służy do podania ratownikom kontaktu** do osoby lub osób, które wiedzą więcej na temat twojego zdrowia, przyjmowanych leków czy alergii na różne medykamenty.

Z uwagi na to drugie, powinieneś dokładnie dobierać osoby do wpisania na listę kontaktów ICE. Musi to być ktoś, kto:

- **dobrze zna twoje problemy zdrowotne**,
- **potrafi zachować zimną krew** w nagłych sytuacjach (płacząca w telefon matka albo dziewczyna, która zasłabnie na wiadomość o twoim wypadku, nie będzie szczególnie pomocna).

## **Dlaczego ICE jest takie ważne?**

- **Może uratować ci życie** – jeśli zdarzy się wypadek, na przykład na drodze, o uratowaniu życia poszkodowanego decydują często minuty. Łatwe uzyskanie informacji na temat chorób, na jakie cierpi ofiara, przyjmowanych leków, może okazać się kluczowe i pozwoli na lepsze dobranie sposobu udzielania pomocy.
- **Pomaga w znalezieniu rodziny** – kiedy ofiara wypadku jest nieprzytomna, nie poda rzecz jasna danych kontaktowych. Jeśli jest to osoba niepełnoletnia, w szpitalu może być potrzebna zgoda rodziców lub opiekunów na wykonanie niektórych zabiegów.
- **Pozwala zidentyfikować osobę poszkodowaną** – na przykład w sytuacji, kiedy wystąpi utrata pamięci bądź mamy do czynienia z człowiekiem starszym albo dzieckiem.

Zbliża się okres zimowego wypoczynku. Niektórzy z Was wyjadą na zasłużony wypoczynek, inni wyślą dzieci na zimowiska, a jeszcze inni pozostaną w mieście, gdzie ich dzieci będą spędzać ferie.

Karta ICE zawiera imię i nazwisko właściciela oraz numery telefonów do 3 osób, które należy powiadomić w razie wypadku. Osoby podane do kontaktu powinny umieć udzielić informacji o stanie zdrowia właściciela karty.

<b>Karta ICE</b> W nagłym wypadku, zadzwoń do... Card In case of Emergency, call to...	
Imię i Nazwisko / Name	Telefon / Phone
Jan WIRTUALNY	+48 XXX XXX XXX
Joanna WIRTUALNA	+48 XXX XXX XXX
Piotr WIRTUALNY	+48 XX XXX XXX XXX

**Kartę ICE powinien mieć przy sobie każdy z nas!**

**- Ty**

**- Twoje dziecko**

**- Twoi rodzice i dziadkowie**



**Samodzielnie wypełnioną kartę można zalaminować, umieścić w portfelu, torebce czy zamocować wewnątrz kurtki dziecka.**