



# I.C.E. KARTA

ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI  
V SITUACI TÍSNÉ A OHROŽENÍ  
ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

 #seniořivkrajích

**!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!**

## Pokyny pro vyplnění Seniorské obálky

### OBECNÉ RADY:

- Záleží jen na vás, které kolonky budou vyplněny. I.C.E. kartu může využít nejen senior, ale také každý bez rozdílu věku, kdo bude považovat tuto pomůcku za užitečnou.
- Důležitost kolonek DOMÁCÍ i MINI Seniorské obálky (I.C.E. karty) se na doporučení zdravotnické záchranné služby řídí podle „semaforu“ (červená, žlutá, zelená).
- Nutná je neustálá AKTUALIZACE údajů v I.C.E. kartě. Například při změně léků nebo kontaktů.
- Domácí I.C.E. kartu umístěte viditelně. Na doporučení složek IZS buď **na vnější stranu dveří ledničky**, nebo **vnitřní stranu vstupních dveří**. Můžete použít praktickou plastovou obálku a magnetku.
- K domácí I.C.E. kartě přidejte také poslední propouštěcí zprávu z nemocnice nebo od lékaře.
- Mini I.C.E. kartu doporučujeme nosit při sobě například v peněžence vždy, když se vydáte mimo domov.

### KONKRÉTNĚ:

- **ČERVENĚ:** Jméno, příjmení; jiné důležité (např. ALERGIE – na pyl, léky); datum vyplnění; souhlas s použitím údajů pro složky IZS; léky, u kterých uvádějte název opsaný z krabičky, včetně množství (například 80 mg) a dávkování (například 1-0-1).
- **ŽLUTĚ:** Nemoci (postupujte v pořadí od těch nejzávažnějších až po ty, co jste prodělali před lety), kontakt a údaje o blízké osobě (rodina, sousedé či přátelé); telefon pomůže v případě zajištění péče o osobu blízkou nebo domácího mazlíčka.
- **ZELENĚ:** Kontakt případně razítko praktického lékaře, údaje o očkování, datum narození a pojišťovna.