



SZYBKI KONTAKT – ICE **–POMÓŻ SOBIE I NNYM !!!**

I.C.E – to skrót od angielskich słów In Case of Emergency
- WNAGŁYM WYPADKU

Jest to skrót informujący do kogo należy zadzwonić w razie nagłego wypadku. W chwili wypadku ratownicy medyczni, policjanci, strażacy i wszyscy inni interweniujący na miejscu wypadku często nie wiedzą z kim się kontaktować w sprawie osoby poszkodowanej .

Skrót I.C.E może uratować życie, pozwoli ratownikom na uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym (grupa krwi, choroby, problemy ze zdrowiem, przyjmowane leki, alergie).

Skrót I.C.E. stosowany jest przeważnie w dwóch formach:

* **pod hasłem ICE** –

W swoim telefonie komórkowym wpisuje się numer telefonu osoby, która wie najwięcej na temat naszego zdrowia. Jeśli takich osób jest kilka to wpisuje się je pod hasłami ICE1, ICE2, ICE3...itd...

* **na karcie ICE** -

Karta jest wielkości wizytówki , należy umieścić na niej imię, nazwisko i numer kontaktowy osoby, która wie najwięcej na temat naszego zdrowia, taką kartę powinno nosić się cały czas przy sobie, najlepiej w portfelu. Karta ICE jest dostępna na stronie internetowej PCK.

PAMIĘTAJ!!!
MOŻESZ URATOWAĆ SIEBIE I INNYCH !!!