



# 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.

## DOPORUČENÍ OD SLOŽEK IZS<sup>1</sup> (policie, hasiči a zdravotníci):

**Jak se ochránit před okradením:** Peníze, doklady i klíče noste v příruční uzavřené tašce nebo kabelce vždy odděleně. Berte si jen tolik peněz, kolik skutečně potřebujete. Peněženku uložte do spodní části kabelky nebo nákupní tašky. Kabelku nebo tašku přes rameno nenechávejte viset na zádech, ale mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na břiše. Kabelku nebo tašku nepokládejte v obchodech na police a nenechávejte ji v nákupním vozíku. Nikdy ji neodkládejte s oděvem v šatně kina, divadla, restaurace, ani v čekárně u lékaře či na úřadech.

**Jak předcházet riziku přepadení:** Vyhybejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům. Chodte raději frekventovanějšími ulicemi. Kabelku nebo tašku noste v ruce či na rameni směrem od ulice, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást. Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu. Zdraví nebo dokonce život jsou cennější než peníze!

**Jak zabezpečit majetek a vyhnout se podvodům:** Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepochvázejte do svého bytu. Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi. Pořídte si panoramatické kukátko, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout, instalujte si na dveře bezpečnostní řetěz, který udrží dveře jen pootvěřené. Některé věci tak můžete vyřídit bezpečněji. Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb (odečet plynu apod.) nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo ještě lépe zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte. V domácnostech se také osvědčuje mít „hlásiče kouře“ a jiná informační zařízení.

1 Zdroj: Podvody na seniorech - Policie České republiky

 Život je dar. Kéž jej můžeme smysluplně prožít, je-li to možné, ve zdraví.

LOGO KRAJE

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň  
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_017/0006207



<https://seniorivkrajich.mpsv.cz>



[www.facebook.com/seniorivkrajich](https://www.facebook.com/seniorivkrajich)



[senioři v krajích - YouTube](#)



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



#seniořivkrajích