



7 juni 2023

Lathund om ICE – nödnummer och medicinskt ID.

**Information om dina nödkontakter
och din hälsa**

Malin Ekdahl



Innehåll

ICE – In case of emergency	3
Kontaktboken.....	3
Bakgrundsbild	3
Papperslapp i mobilskalet.....	3
Medicinskt ID	3
Åtkomst till ditt Medicinska ID	4



ICE – In case of emergency

ICE är ett internationellt namn som betyder i händelse av nödsituation. Du anger själv i din telefon vilka som ska vara dina ICE-kontakter, alltså vilka du vill ska bli kontaktade om det skulle hända dig en olycka eller att du blir hastigt sjuk. Det finns många olika sätt att lägga in sina ICE-kontakter i mobiltelefonen.

Du kan ha flera kontakter som heter ICE men numrera dem gärna i den ordningen du vill att de ska bli kontaktade. Innan du lägger till dessa personer i telefonen är det bra att du informerar dem om detta och frågar så det är okej. Se gärna till så att din kontakt vet om du har några allergier, sjukdomar eller mediciner som är viktigt för sjukvården att veta om.

Kontaktboken

Om du namnger dina ICE-kontakter med ordet ICE så blir det lättare för alla att hitta dina kontakter genom att söka i din kontaktbok. Du kan som exempel skriva ICE relationen till kontakten. Gärna på engelska husband=make, wife=fru, brother=bror, sister=syster, daughter=dotter och son=son. Avsluta med att skriva namnet på personen. Det kan till exempel se ut så här: ICE syster Anna Andersson.

När du skriver in telefonnumret så skriv alltid in landskoden tex +46 för Sverige och ta bort första nollan i telefonnumret. Då kan telefonnumret se ut som följande: +46701234567.

Bakgrundsbild

Du kan även lägga in dina nödkontakter som en bakgrundsbild på din låsta skärm. Då behöver den som ska komma in i din telefon inte använda din kod och de ser snabbt vem de ska kontakta. Enklast är att skriva en lapp för hand och sedan fota av bilden och lägga den som en bakgrundsbild.

Papperslapp i mobilskalet

Många använder ett skal eller fodral till sin mobiltelefon. Lägg en lapp i fodralet där nödkontakterna står angivna.

Medicinskt ID

I de modernare mobiltelefonerna kan du lägga in ditt medicinska ID i förinstallerade funktioner. Du kan lägga in olika mycket information beroende på modell. I en iPhone lägger du in detta via appen Hälsa, klickar på din profil uppe till höger och väljer Medicinskt ID. I en Samsung går du till appen Kontakter och klickar på ditt namn där kan du sedan välja Medicinsk info eller Nödkontakter.

När du lagt in personer under Nödkontakter kommer de få en markering i kontaktboken att de är ICE-kontakter. Det kan till exempel vara en stjärna. Ju mer information om dig som du fyller i, ju lättare är det för blåljuspersonalen att få en bild av din hälsa.



Åtkomst till ditt Medicinska ID

Om du har en pinkod eller lösenord för att komma in på telefonen kan den som har din telefon läsa din information genom att klicka på Nödsamtal på en Samsung och Nödsituation på en iPhone. Därefter får personen gå vidare till Medicinskt ID. På en Samsung kommer kontakterna upp redan efter Nödsamtal. På nyare iPhone håller du inne avstängningsknappen och volymknappen samtidigt så kommer Nödsituation fram.