

Oavsett om du är ensam i skogen eller sitter på bussen kan du bli sjuk eller dö.

Något att tänka på är att ha en kontakt i sin mobil som heter ICE. Ambulans, polis och andra tittar efter det om de hittar dig och inte kan få kontakt med dig. Skriv in namn och nummer till någon eller några närstående.

En annan bra idé är att ha ett kort i plånboken där motsvarande information finns men kompletterad med ev. sjukdomar, mediciner, allergier och möjligen blodgrupp.

För andras skull bör du ha ett [donationskort](#) också och gärna ha anmält dig till [donationsregistret](#). Det viktiga är att du talar om hur du vill ha det, inte att du väljer donation eller ej. Svar på en del frågor hittar du [här](#). Det är rejält jobbigt för dina efterlevande om de måste bestämma.