

BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

POZOSTAJĄC W DOMU

- zamykaj drzwi wejściowe, nie tylko przy opuszczeniu domu i w nocy,
- zastosuj dodatkowe zabezpieczenie drzwi przed otwarciem (np. w postaci łańcucha),
- nie otwieraj drzwi, gdy tylko usłyszysz dzwonek,
- zawsze przed otwarciem drzwi zapytaj, kto za nimi stoi. Pracownicy urzędów zwykle telefonicznie zapowiadają swoją wizytę, a inkasenci mogą wystawione rachunki za światło i gaz zostawić w skrzynce pocztowej, nie wchodząc do Twojego domu,
- nie ufaj nieznanym, nie wpuszczaj ich do klatki schodowej, nie otwieraj domofonu,
- wychodząc zamykaj drzwi do klatki,
- nigdy nie wpuszczaj do domu obcego, dopóki nie będziesz pewien, że to osoba wiarygodna,
- żądaj okazania dokumentów od osób podających się za pracowników gazowni, zakładów energetycznych itp.,
- nie przechowuj w domu dużej ilości pieniędzy lub kosztowności,
- jeśli musisz kogoś wpuścić do mieszkania, nie zostawiaj go ani na chwilę samego,
- ubezpiecz swoje mieszkanie.

WYCHODZĄC Z DOMU

- wyłącz urządzenia elektryczne i nie pozostawiaj garnków na działającym piecu bez nadzoru,
- nie zostawiaj śladów wskazujących na nieobecność domowników,
- nie zostawiaj w skrzynce pocztowej korespondencji, a w czasie wyjazdu urlopowego poproś zaufaną osobę o jej opróżnienie,
- wyjeżdżając na dłużej zapewnij opiekę nad swoim mieszkaniem,
- nie zostawiaj w drzwiach karteczek, że wrócisz np. za 3 godziny,
- nigdy nie zostawiaj kluczy pod wycieraczką oraz innych łatwo dostępnych miejscach,
- w środkach komunikacji miejskiej, w sklepie, na targu trzymaj torbę zapiętą przed sobą,
- nie zostawiaj swoich toreb lub siatek bez nadzoru – nawet na chwilę nie odkładaj portfela do koszyka, na ławkę,
- postaraj się nie wychodzić z domu po zmroku, a jeżeli już musisz, to zabierz ze sobą osobę towarzyszącą,
- omijaj tereny nieoświetlone, szczególnie niebezpiecznymi miejscami są obrzeża miast, na których nie ma zabudowań.

PAMIĘTAJ!

- nie noś dużej kwoty pieniędzy przy sobie;
- jeżeli chcesz wypłacić większą sumę pieniędzy, poproś zaufaną osobę, żeby Ci towarzyszyła w drodze powrotnej,
- nigdy nie zapisuj numeru PIN na karteczce przechowywanej razem z kartą bankomatową.

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

Często osoby bardzo samotne wpuszczają kogoś obcego, dlatego, że brak im kontaktu z ludźmi i chcą chociaż chwilę porozmawiać. Samotne osoby często wdają się w nadmierne szczegółowe rozmowy dotyczące sytuacji prywatnej z nowo poznanymi, przypadkowymi osobami,

np. w parku, w poczekalni w przychodni, w autobusie. Te sytuacje sprzyjają złodziejom. Będąc świadkiem takiej rozmowy łatwo później wykorzystać zasłyszane informacje.

Sposoby popełniania przestępstw - NIE SUGERUJ SIĘ REKLAMĄ!

- „na wnuczka” – sprawcy dzwonią na telefon, przedstawiając się jako członek rodziny. Tłumaczą np., że znaleźli się w wyjątkowo trudnej sytuacji życiowej. Proszą o pożyczkę finansową, wysyłając po nią swojego dobrego znajomego lub kolegę, który odbiera przekazaną dobrowolnie kwotę pieniędzy.
- „na gazownię” czy „na hydraulika” – oszuści podając się za fachowców wchodzą do domów. Kradną co popadnie albo po prostu wyłudniają kilkaset złotych za usługę, której nie wykonali.
- „na dotacje” – złodzieje podając się za urzędników proszą o uiszczenie “opłaty manipulacyjnej” albo wpłacenie “zaliczki” na poczet działań pomocowych, zbierają podpisy na uzyskanie rozmaitych dotacji unijnych – zawsze czytaj dokument, który podpisujesz!
- „na urzędnika”, „na policjanta” – sprawcy podając się za urzędników państwowych wymyślają szereg historii, które pozwolą im oszukać seniora. Może to być np. wymiana złotych na euro i konieczność spisania numerów banknotów powyżej 50 złotych, wykup gruntu, na którym zostało postawione mieszkanie uszkodzonego, przekazanie oszczędności z uwagi na awarię systemów informatycznych w banku.
- „na niską cenę”, „na okazję” – oferują do sprzedaży po okazyjnej cenie biżuterię, pościel, perfumy, noże. Wpuszczeni do mieszkania wykorzystują sytuację i okradają mieszkanie. **Seniorze PAMIĘTAJ!** – nigdy nie sprawdzaj zapachu perfum, kwiatów, środków czyszczących ani materiałów – ich woń może Cię odurzyć!
- jeżeli nie możesz doczytać tekstu na umowie lub zwyczajnie nie rozumiesz niektórych jej zapisów, w żadnym wypadku nie podpisuj takiego dokumentu!
- firmy pożyczkowe to nie banki! - Kredyty „chwilówki” zawierają ukryte koszty, o których nie mówią przedstawiciele.

Wszelkich formalności związanych z podpisywaniem dokumentów, zawieraniem umów, dokonywaniem transakcji oraz wymianą środków płatniczych

DOKONUJ W URZĘDZIE lub SIEDZIBIE FIRMY!

BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM

Skuteczne zapobieganie sytuacjom niebezpiecznym, stwarzającym zagrożenie dla życia i zdrowia jest niezwykle ważnym obszarem wspólnie podejmowanych działań. Każdy z uczestników ruchu drogowego - kierowca, rowerzysta, pieszy - jest tak samo odpowiedzialny za stan bezpieczeństwa na drogach.

Znajomość przepisów prawnych

- Śledź na bieżąco zmiany w przepisach drogowych. Ich znajomość ułatwi Ci bezpieczne poruszanie się w ruchu drogowym.

Troska o swoje zdrowie

- pamiętaj o rutynowych badaniach kontrolnych,
- dbaj o swój wzrok, słuch i serce,
- chodź na spacer, uprawiaj sport,
- stosuj się do zaleceń lekarskich

SENIOR KIEROWCA

Zadbaj o bezpieczeństwo podróży

- bądź wypoczęty,
- zaplanuj trasę,
- zachowaj większy odstęp od poprzedzającego samochodu,
- parkuj tak, aby wyjechać przodem,
- wybieraj trasy o mniejszym natężeniu ruchu,
- dostosuj zawsze prędkość do warunków na drodze.

Zadbaj o dobrą widoczność drogi

- w miarę możliwości rezygnuj z jazdy nocą, wybieraj oświetlone drogi, kieruj wzrok na prawą stronę jezdni unikając odbłasku reflektorów,
- używaj okularów słonecznych dla kierowców.

Koncentruj się podczas jazdy

- ścisij muzykę,
- poproś pasażera o dodatkowe kontrolowanie drogi,
- rób przerwy podczas długiej jazdy - przynajmniej co 1-2 godziny lub kiedy poczujesz zmęczenie. Wykonaj kilka ćwiczeń, przespaceruj się, oddychaj głęboko, daj odpocząć mięśniom, pozwól by Twój wzrok odpoczął.

Przyjmujesz leki, preparaty ziołowe albo syropy?

- sprawdzić na ulotce, jak wpływają na zdolności prowadzenia pojazdów i stosuj się do zaleceń
- zawarte w nich substancje mogą powodować m. in.:
 - obniżenie koncentracji,
 - bóle i zawroty głowy,
 - wydłużenie czasu reakcji,
 - zaburzenia widzenia,
 - zaburzenia koordynacji ruchowej,
 - senność, zmęczenie,
 - niepokój, osłabienie.

PAMIĘTAJ!

Zawsze zapytaj lekarza lub farmaceutę o wpływ leku lub preparatu na Twoją zdolność psychoruchową!

SENIOR NA ROWERZE

- **Oznakuj swój rower** - w przypadku kradzieży pomożesz sobie i Policji w jego zidentyfikowaniu,
- **Korzystaj ze sprawnego roweru** wyposażonego przynajmniej w jeden hamulec, dzwonek, przednią i tylną lampkę oraz obowiązkowe światła odblaskowe, korzystaj z kasku rowerowego.

Bądź widoczny na drodze

- w miarę możliwości rezygnuj z jazdy nocą,
- podróżując rowerem warto zakładać kamizelkę odblaskową, zwłaszcza po zmroku lub przy złych warunkach atmosferycznych (mgła, deszcz),
- noś przy sobie elementy odblaskowe - to zdecydowanie zwiększa bezpieczeństwo, dając szansę kierowcy, aby w porę zauważył pieszego.

Bezpiecznie korzystaj z drogi

- w Polsce obowiązuje ruch prawostronny – poruszaj się jak najbliżej prawej krawędzi drogi,
- jeżeli jest to możliwe - korzystaj ze ścieżek rowerowych,
- skup swoją uwagę na drodze, nie oglądaj się za siebie,
- pamiętaj o sygnalizowaniu zmiany kierunku ruchu – ułatwi to innym uczestnikom ruchu drogowego właściwe zareagowanie,

PO CHODNIKU MOŻESZ JECHAĆ

- podczas złych warunków atmosferycznych (mgła, ulewa, śnieg, gołoledź, silny wiatr). Z chodnika możesz również korzystać, jeśli na drodze, którą jedziesz, dopuszczalna prędkość jest większa niż 50 km/h, a szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 metry.

KILKA RAD DLA PIESZEGO

- **Zawsze poruszaj się po chodniku** - jeśli nie ma chodnika, poruszaj się lewym poboczem drogi,
- **Zasada ograniczonego zaufania** - dla własnego bezpieczeństwa upewnij się, czy inny użytkownik drogi zamierza przestrzegać przepisów na drodze. Nawet jeśli masz pierwszeństwo upewnij się, że możesz bezpiecznie wejść na pasy.
- **Przechodź przez jezdnię na pasach**, a gdy ich nie ma – w bezpiecznym miejscu. Jeśli przechodzisz przez jezdnię na zielonym świetle, upewnij się, że wszystkie samochody się zatrzymały.
- **Zachowaj szczególną ostrożność**,
- **Nigdy nie przechodź** przez jezdnię pomiędzy samochodami i przed/za autobusem.
- **Jeśli idziesz po drodze o zmroku**, zawsze zakładaj jasne ubrania, pamiętaj też o elementach odblaskowych, dzięki którym będziesz widoczny dla kierowcy.
- Poza terenem zabudowanym obowiązkowo korzystaj z elementów odblaskowych.
- **Uważaj na parkingach**, zwłaszcza przy marketach. Wyjeżdżający z parkingu kierowca może cię nie zauważyć.

ZAGINIĘCIA

Przyczyny zaginięć osób starszych:

- Choroby (zaniki pamięci, demencja starcza, choroba Alzheimera, depresja, itp),
- Samotność, zerwanie więzi ze środowiskiem/rodziną,
- Wypadki drogowe, zasłabnięcia,
- Stanie się ofiarą przestępstwa (ofiara przemocy w rodzinie, zabójstwo, handel ludźmi),
- Zagubienie w terenie otwartym (w lesie , w obcym mieście)
- Chęć popełnienia samobójstwa,

SENIORZE! - ZANIM WYJDZIESZ Z DOMU (nawet na chwilę):

- Powiadom osobę najbliższą lub sąsiada, gdzie wychodzisz,
- Zostaw w domu kartkę z informacją, dokąd się wybierasz,
- Zabierz ze sobą naładowany telefon (a jeżeli posiadasz również lokalizator),
- Wpisz w telefon numery telefonów do najbliższych,
- Wszyj w ubranie „metkę” z danymi, adresem, numerem telefonu do osoby najbliższej,
- Na „metce” zamieść informacje o lekach, jeżeli jakiegokolwiek przyjmujesz.

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Zalety korzystania z Internetu:

- Internet to doskonałe źródło informacji,

- Wygodne przeglądanie ofert i dokonywanie zakupów,
- Źródło rozrywki i wykorzystania czasu wolnego,
- Zapobieganie pogorszeniu się kondycji umysłowej seniora,
- Rozmowy przez Internet dają możliwość kontaktu z bliskimi i zawierania nowych znajomości (np. na portalach społecznościowych)
- Aktywne uczestnictwo w życiu rodzinnym, pomimo odległości i braku czasu na spotkania.

Cyberzagrożenia:

SENIORZE!

- z rozwagą korzystaj z bankowości internetowej,
- pilnuj swoich haseł dostępowych,
- nigdy nie otwieraj wiadomości z nieznanymi źródłami, nawet jeśli wiadomość do złudzenia przypomina wiadomość z banku lub innej instytucji,
- zakupów dokonuj **WYŁĄCZNIE** u sprawdzonych sprzedawców,
- korzystaj ze specjalnych portali lub odpowiedników sklepów stacjonarnych,
- **NIGDY** nie podawaj przez Internet poufnych danych (nawet znajomym),
- bądź ostrożny podczas zawierania znajomości i rozmów z innymi użytkownikami – nigdy nie wiesz kto znajduje się po drugiej stronie.

MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC!

- **KRAJOWA MAPA ZAGROŻEŃ BEZPIECZEŃSTWA**
aplikacja dostępna jest na stronie internetowej KWP w Łodzi – www.lodzka.policja.gov.pl
– ma na celu dostarczanie Policji informacji w zakresie wykroczeń porządkowych, m.in. zaśmiecanie, niszczenie zieleni, czy akty wandalizmu, grupowanie się małoletnich zagrożonych demoralizacją.

„Mapa” nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji Policji.

- aplikacja mobilna „MOJA KOMENDA”
zapewnia każdemu użytkownikowi szybki dostęp do informacji o adresach i numerach telefonów obiektów policyjnych oraz kontakt do dzielnicowych.

Nie służy do kontaktu z Policją

w sytuacjach bezpośrednio zagrażających życiu lub zdrowiu.

W SYTUACJI WYMAGAJĄCEJ NIEZWŁOCZNEGO UDZIELENIA POMOCY

- **numer alarmowy – 112** - Centrum Powiadamiania Ratunkowego
każdorazowo w sytuacji pilnej/alarmowej osoby dzwoniące będą przekierowywane do odpowiednich służb na terenie miasta – Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Zespołów Ratownictwa Medycznego