

PORADNIK SENIORA



Koźliny, 25 stycznia 2018 r.

Aby nie dać się oszukać musisz być czujny i stosować się do podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Pamiętaj!!!

W domu:

- Zawsze zaraz po wejściu do mieszkania zamykaj za sobą drzwi!
- Nie otwieraj drzwi osobom obcym!
- Nie wpuszczaj do mieszkania osób, których nie znasz, nie masz takiego obowiązku!
- **Nie przeprowadzaj żadnych transakcji z akwizytorami i inkasentami.**
- Nie ufaj - oszuści mogą podawać się za przedstawicieli różnych instytucji, np. policjantów, pracowników NFZ, terapeutów, członków rodziny, znajomych!
- Każda wizyta przedstawicieli instytucji, tj. gazownia, elektrownia jest wcześniej zapowiadana! Podczas takiej wizyty zadbaj, aby w mieszkaniu był z Tobą ktoś zaufany. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości zadzwoń do instytucji, z której przedstawicielem masz do czynienia. Upewnij się czy taka osoba tam pracuje i jest upoważniona do kontroli.
- Żadna instytucja nie dokonuje rozliczeń finansowych w domu klienta!
- Nie wpłacaj należności, ani nie przyjmuj rzekomej nadpłaty od „inkasentów”!
- Nie kupuj artykułów za „podejrzenie” niską cenę, im większa **OKAZJA**, tym większe prawdopodobieństwo **OSZUSTWA**!
- Nie podpisuj dokumentów bez uprzedniego zapoznania się z jego treścią! Wszelką dokumentację czytaj ze zrozumieniem, w razie wątpliwości skonsultuj jej treść z osobą zaufaną.
- Nie ufaj osobom podającym się za krewnych, nie zgaduj kto do ciebie dzwoni! Rozmówca ma obowiązek się przedstawić.
- Nie podawaj swoich danych osobowych przez telefon i Internet!
- Nikomu nie udostępniaj swojego dokumentu tożsamości!
- Nie informuj w jakich bankach i na jakich lokatach gromadzisz oszczędności!

Poza domem:

- Nie przechowuj kluczy do mieszkania razem z dokumentami, w których podany jest Twój adres zamieszkania!
- W przypadku utraty kluczy do mieszkania niezwłocznie zmień zamki w drzwiach!
- Unikaj miejsc odosobnionych, słabo oświetlonych!
- W dużych skupiskach ludzi uważaj na „sztuczny tłok”! To sprzyja kradzieżom.
- Nigdy nie zostawiaj podręcznego bagażu bez nadzoru!
- Podręczną torbę noś zawsze trzymając ją z przodu, aby mieć większy nadzór nad swoją własnością! Pamiętaj, że torbę trzymaną w ręku łatwo wyrwać.
- Udając się na zakupy nie zabieraj ze sobą zbyt wiele pieniędzy, zabierz tylko tyle ile potrzebujesz! W razie potrzeby gotówkę podziel na mniejsze kwoty, którą przechowuj w różnych miejscach.
- Pamiętaj!!! Eksponowanie biżuterii, np. łańcuszków, kolczyków sprzyja kradzieżom!

ZAWSZE BĄDŹ UWAŻNY, OSTROŻNY I PRZEWIDUJĄCY!

PRZEMOC

Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej.

Psychiczna – naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby, obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie naszych zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie itp.

Ekonomiczna – naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów itp.

Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nieprzekazywanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nieudzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka itp.

BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM

ZANIM WEJDZIESZ NA ULICĘ:

- Zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo, **zasada ta jest bardzo prosta lecz niezwykle pomocna.**
- Nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych.
- Podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych.
- Unikaj przechodzenia przez jezdnię z za dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy).
- Nie przechodź przez jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść. Unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to bardzo rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne.
- To, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód, wcale nie znaczy, że kierowca widzi nas.

ZASTANÓW SIĘ!

- Czy warto się spieszyć?
- Czy masz wystarczająco dużo czasu na bezpieczne przejście przez ulicę?
- Czy kierowca zdąży zahamować jeśli wkroczysz na jezdnię?

ZAGROŻENIA POŻAROWE

BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W MIESZKANIU

- **Nie opuszczaj kuchni, gdy przygotowujesz jedzenie.**

Nie zostawiaj w pobliżu kuchenki z włączonym palnikiem drewnianych łyżek, ręczników papierowych lub materiałowych. Nigdy nie ogrzewaj mieszkania kuchenką gazową!

- **Urządzeń grzewczych (np. farelki) używaj z największą ostrożnością.**

Zachowaj odpowiedni dystans od materiałów palnych, gdy używasz tych urządzeń. Pamiętaj o wyłączeniu od zasilania, gdy opuszczasz dom lub kładziesz się spać. Nie przykrywaj żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych, nie używaj urządzeń uszkodzonych oraz nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej.

- **Jeśli palisz papierosy, pal na zewnątrz.**

Nigdy nie pal w łóżku. Gaś niedopałki dokładnie, najlepiej wilgotne wyrzucaj do pojemnika na śmieci. Nigdy nie pal, gdy używasz butli tlenowych.

BEZPIECZEŃSTWO FARMAKOLOGICZNE

JEŚLI ZAŻYWASZ LEKI!

NIE POPEŁNIAJ BŁĘDÓW PRZY PRZECHOWYWANIU LEKÓW

Nie pozostawiaj używanych leków:

- na parapetach okiennych, gdzie narażone są na działanie promieni słonecznych, które mogą powodować **zmiany w składzie chemicznym**.
- na stolikach lub półkach usytuowanych nad lub przy źródłach ciepła (grzejniki CO, piece grzewcze).

Lek przyjmujemy wtedy, gdy **organizm jest chory**.

- Jeśli już kupujesz lek bez recepty w aptece powiedz farmaceucie jakie inne leki zażywasz na stałe – zapytaj czy możesz je połączyć!

ZWRÓĆ UWAGĘ I PYTAJ!

- Czy produkt, który kupujesz w aptece jest lekiem czy też suplementem diety.
- Czy suplement diety będzie miał wpływ na inne leki, które zażywasz na stałe.
- Jakie są skutki uboczne stosowania suplementu diety.



TELEFONY ALARMOWE

112 - ALARMOWY

999 - POGOTOWIE

998 - STRAŻ

997 - POLICJA