

ПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРОГУЛКЕ

Путешествуйте

группой. Даже если появилось очень срочное дело, попросите кого-нибудь сопроводить вас. На длительную прогулку или в путешествие отправляйтесь с друзьями, хорошо знакомыми людьми. Будьте осмотрительны, не отвлекайтесь. Чтобы не стать жертвой воров или мошенников, сосредоточьтесь на своем маршруте и конечном пункте назначения. Внимательно следите за вещами. Часто жертвой мошенников становятся именно пожилые люди.



Всегда имейте при себе мобильный телефон. В наши дни мобильный телефон стал незаменимым помощником пожилых людей. Если вы плохо себя почувствовали или возникла чрезвычайная ситуация, всегда можно связаться с родственниками, друзьями, специальными городскими службами. Пожилым людям иногда сложно разобраться в современной технике. Попросите близких ввести в ваш телефон номера полиции, пожарной части, скорой помощи и установить функцию быстрого набора. Составьте памятку с телефонами экстренных служб.

Что делать, если близкий человек потерялся?

Немедленно начинайте искать. Лучше вы потом будете извиняться перед специалистами и волонтерами за «ложную тревогу», чем упустите время, когда пропавшему человеку можно помочь.

Сразу же обращайтесь в полицию. Ваше заявление должны принять и зарегистрировать.

Обращайтесь к волонтерам. Также стоит подготовить и разместить объявления в социальных сетях, привлечь к поискам друзей, родных и знакомых.

Обратитесь в больницы. Сообщите возраст, приметы пропавшего, максимально подробно описать внешний вид.

Пройдите весь предполагаемый маршрут пропавшего человека. По пути стоит обращать внимание на пожилых человека: детей, играющих во дворе; молодых родителей; владельцев собак; бабушек и дедушек на лавочках. В магазинах стоит обратиться к охране.

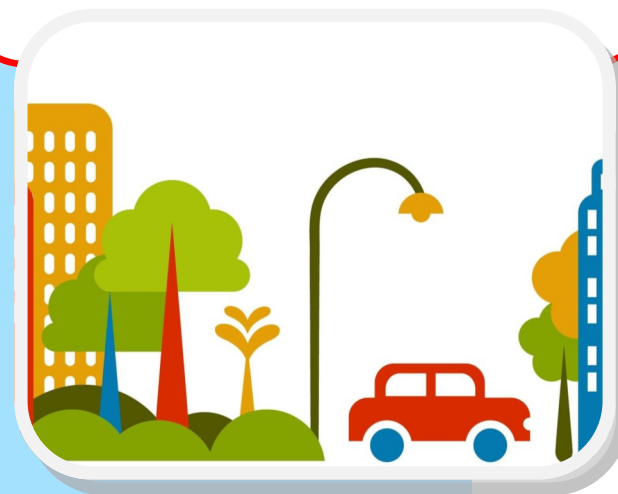
Буклет разработан
в рамках реализации проекта
«Серебряный» курьер безопасности»
Всероссийского конкурса
«СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ»
благотворительного фонда
«Хорошие истории»

Наш адрес:

Вологодская область, город Сокол,
ул. Беднякова, д. 33, т. 8(81733)3-18-71,
группа ВК <https://vk.com/kcsonsokol35>

Бюджетное учреждение
социального обслуживания
Вологодской области «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Сокольского района»

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦЕ



**Мы надеемся, эти советы помогут
вам избежать беды.**

Помните, что никто не позаботится о
вас и ваших родных лучше,
чем вы сами.

Берегите свою жизнь и друг друга!

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Избегайте опасных районов и темных улиц. Сторонитесь плохо освещенных улиц, отдаленных городских районов, пустырей. Осторожно проходите по тротуарам и пешеходным аллеям, которые находятся в тени кустов или деревьев. В таких местах могут прятаться потенциальные грабители. Если вы припозднились, то лучше остаться ночевать у родственников или друзей. В случае, если следом за вами кто-то идет по улице, входит в подъезд, поднимается по лестнице, не доставайте ключ, позвоните в соседние квартиры.

Не рискуйте из-за денег или ценных вещей. Помните, что ваша жизнь бесценна. Если на вас напал грабитель, подчинитесь его требованиям, отдайте все, что имеете. Не демонстрируйте свою храбрость. Лучше утратить кошелек, чем здоровье или жизнь.

**Самый главный совет:
не выходите на улицу,
не предупредив близких!**

**Если вы находитесь
вне дома, держите при себе
мобильный телефон.**

Всегда оповещайте родных и близких о месте своего пребывания. Если вы собираетесь выйти из дома по делам, сообщите кому-нибудь из родных о своих намерениях. Обозначьте время, когда планируете вернуться. Этот человек должен побеспокоиться, если вас не будет в назначенный час, и перезвонить вам, чтобы убедиться, что все в порядке.

Не носите с собой крупные суммы денег, не храните кредитные карты вместе с пин-кодом. Напишите заявление о перечислении пенсии на ваш банковский счет. Не храните дома, не носите в кошельке крупные суммы денег. Не кладите записки с пин-кодом вместе с пластиковой картой. Обращайтесь в учреждения для оплаты какой-либо квитанции, для получения справок или субсидий заблаговременно. В спешке люди часто допускают ошибки, теряют документы и деньги.

Будьте бдительны в общественном транспорте. Постарайтесь не садиться в пустой автобус. Если у вас нет другого выбора, то расположитесь рядом с дверью, ближе к водителю или кондуктору. Не выпускайте свои вещи из поля зрения. Всегда носите с собой несколько мелких монет или проездной билет на городской транспорт. Не расплачивайтесь крупными денежными купюрами.

В зимнее время старайтесь выходить на улицу только в сопровождении кого-либо из членов семьи. Если такой возможности нет, во избежание падения на улице используйте трость. При переходе дороги не стесняйтесь попросить помощи у окружающих людей. Будьте осторожны на лестнице.

В непогоду (снегопад, гололед, дождь) старайтесь не выходить из дома на улицу. Для пожилых людей такие погодные условия особенно травмоопасны. Сделайте небольшой запас продуктов длительного хранения, а молоко и хлебобулочные изделия попросите купить родственников или соседей.

В жаркую погоду, выходя из дома, всегда имейте при себе питьевую воду, это может быть небольшая бутылочка с водой. Это поможет вам избежать обезвоживания. Не плохо иметь при себе веер и зонт. Веер обеспечит небольшой прохладой, а зонт защитит от солнечных лучей.

