

سلسلة منع وقوع الجرائم تقدّمها قوة شرطة نيو ساوث ويلز

احم نفسك - للمسنين

سلسلة السلامة المسنين

إن السلامة من الجريمة والعنف حقّ أساسي لكل فردٍ من أفراد مجتمعنا. مع تقدّمنا في السن، تكون هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر على ثقتنا ومستوى حياتنا.

خذ بعض الاحتياطات الإضافية وكن مستعداً عندما تكتشف وجود خطر. إذ أن ذلك سيساعد بدرجة كبيرة في تحسين شعورك بالأمان عندما تكون خارج بيتك في الأماكن العامة وفي بيتك.

فيما يلي بعض النصائح العملية البسيطة التي يمكننا جميعاً اتخاذها لحماية نفسك وعائلتك وأصدقائك من تأثيرات الجريمة.

احم نفسك عندما تكون خارج بيتك

- **دائماً** كن يقظاً عندما تسافر في وسائل المواصلات العامة. ابحث عن عربات القطار المليئة بالمسافرين أو حجرة الحارس (المعلمة بضوء أزرق) أو اجلس في مقمّمة الباص.
- **دائماً** حاول السفر مع مجموعة من الأصدقاء إذا أمكن.
- **لا تقم أبداً** بحمل مبالغ نقدية كبيرة في الأماكن العامة.
- **دائماً** احمل وثيقة هوية وأخبر شخصاً آخر عن المكان الذي ستذهب إليه والوقت المتوقع لعودتك إلى بيتك. (اسأل مسؤول منع الجرائم عن برنامج أقرب الأصدقاء)

احم نفسك في البيت

- **لا تقم أبداً** بالسماح لأي شخص لا تعرفه ولا تثق به بالدخول إلى بيتك.
- **دائماً** امّن أبواب بيتك ونوافذه.
- **لا** تترك أغراضك الثمينة أو أجهزة الموبايل أو المفاتيح (الخاصة بمنزلك أو سيارتك) في مكان ظاهر.
- **دائماً** بلّغ الشرطة عن التصرفات المشبوهة في منطقتك.

منشور السلامة في البيت: http://www.police.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0011/357059/292859_0615_G015395_NSW_Police_Brochure_-_Home.pdf

معلومات عن مراقبة الجوار: http://www.police.nsw.gov.au/community_issues/crime_prevention/neighbourhood_watch_nsw

احم نفسك من الاحتيال

- **كن حذراً** عندما تشارك معلوماتك الشخصية أو المالية مثل تفاصيل رخصة القيادة أو تاريخ الميلاد وغيرها على الهاتف أو عبر الإنترنت.
 - **دائماً** اقرأ أي عقد أو أوراق تقديم خدمة لك بحرص قبل الدفع لقاء أي عمل.
 - **لا تقم أبداً** بإعطاء أي شخص إمكانية الدخول عن بعد إلى أجهزة الإنترنت التي لديك.
 - **لا تقم أبداً** بفتح الرسائل الإلكترونية التي لا تعرف مرسلها أو لا تثق بهم.
- إذا كنت أنت أو إذا كنت تعرف شخصاً آخر وقع ضحية للأذى، يُرجى الاتصال بخط مساعدة المسنين من الأذى ووحدة الموارد على الرقم 1800 628 221، أو تفقّد الموقع: <http://www.elderabusehelpline.com.au/>

للمزيد من المعلومات عن منع الجرائم تفضل بزيارتنا في الموقع www.police.nsw.gov.au



Justice