

BEZPIECZEŃSTWO

PORADNIK DLA SENIORA

Osoby starsze, inwalidzi czy dzieci stają się często ofiarami wypadków, przestępstw. Są to osoby o szczególnych predyspozycjach psychicznych: ufne, życzliwe, otwarte, często nie posiadające dostatecznej wiedzy pozwalającej na właściwą ochronę przed zagrożeniami.

Często to właśnie predyspozycje psychofizyczne tych osób decydowały o tym, że stały się one ofiarami wypadków, zostały wybrane jako cel przez przestępców czy naraziły się na inne niebezpieczeństwo, stanowiące zagrożenie dla ich życia, zdrowia lub mienia.

W wielu przypadkach odpowiedni poziom wiedzy pozwoliłby im na uniknięcie sytuacji niebezpiecznej.

Przedstawiamy kilka wskazówek, do stosowania w praktyce, które mają na celu podniesienie świadomości osób w podeszłym wieku na temat bezpiecznych zachowań, pozwolą lepiej radzić sobie w sytuacjach trudnych, odpowiednio reagować i szukać właściwej pomocy.

POŻAR

ZASADY BEZPIECZNEGO POSTĘPOWANIA W DOMU

Pożary budynków mieszkalnych stanowią niewielki odsetek wszystkich pożarów. Niestety, to właśnie w tych zdarzeniach jest najwięcej ofiar wśród ludzi. Przyczyny pożarów od lat są te same. Dominują podpalenia, nieostrożność przy posługiwaniu się otwartym ogniem, wady lub niewłaściwa eksploatacja urządzeń i instalacji elektrycznych, wady i zła obsługa urządzeń grzewczych oraz nie przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa. Bardzo często jednak wypadki te nie mają związku z powstaniem pożaru, a wynikają jedynie z niewłaściwej eksploatacji urządzeń i instalacji grzewczych, a ich skutkiem są ofiary zatrucia tlenkiem węgla /potocznie zwanym czadem/. Każdego roku - w okresie wiosennym i jesienno-zimowym /tzw. okresie grzewczym/ - z powodu zatrucia tlenkiem węgla ginie lub poszkodowanych jest kilkaset osób. Większość przypadków zatruc spowodowana jest zaniedbaniami w zakresie zapewnienia drożności przewodów kominowych i wentylacyjnych w budynkach mieszkalnych. Kolejne przyczyny to samowolne podłączanie urządzeń grzewczych na paliwo stałe i gazowe, nieszczelność tych urządzeń i używanie ich niezgodnie z instrukcją.

Ogień - rozprzestrzenia się bardzo szybko. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5 minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień. Podczas każdego pożaru mieszkania powstaje duże zadymienie oraz szereg substancji niebezpiecznych wydzielających się podczas spalania palnych elementów wyposażenia.

W przeciągu kilku minut pożaru, ilość wydzielonych substancji powoduje po kilku oddechach zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon. W 90% przyczyną śmierci nie jest ogień i wysoka temperatura, lecz właśnie wdychanie produktów spalania. Zapewnijmy sobie i bliskim bezpieczeństwo w domu. Zapamiętajmy następujące, podstawowe zasady bezpieczeństwa pożarowego.

Co możemy zrobić, aby uniknąć pożaru:

- zachowujemy bezpieczną odległość przenośnych urządzeń grzewczych od mebli, firan i innych przedmiotów palnych,
- nie przykrywamy żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych,
- nie używamy urządzeń uszkodzonych,
- nie wykonujemy prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,

- nie pozostawiamy urządzeń bez dozoru – przed opuszczeniem mieszkania wyłączmy urządzenia z prądu,
- nie przeciążamy instalacji nadmierną ilością podłączonych urządzeń elektrycznych, które powoduje przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych (np. jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka, pralki i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji),
- używamy urządzeń gazowych posiadających krajowe atesty i dopuszczenia,
- regularnie przeprowadzamy kontrole techniczne, w tym sprawdzanie szczelności i drożności przewodów kominowych - niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody,
- zlecamy przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania,
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzmy poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są o wiele bardziej szczelne i mogą pogarszać wentylację,
- często wietrzymy pomieszczenia wyposażone w urządzenia na gaz, a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien,
- w mieszkaniu przechowujemy nie więcej niż 2, nie podłączone do urządzeń gazowych, butle gazowe o ładunku nie przekraczającym 11 kg każda,
- nie zatykamy przewodów kominowych, wentylacyjnych /kratek/. W urządzeniach gazowych, w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza, nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla (CO),
- nie ogrzewamy pomieszczeń kuchnią gazową - takie praktyki mogą się skończyć poważnym zatruciem organizmu,
- nie palmy papierosów w łóżku - ludzie giną nie tylko w pożarach obejmujących całe mieszkanie; zdarza się, że zaproszenie ognia niedopałkiem papierosa po zaśnięciu, prowadzi do śmiertelnego zatrucia,
- nie pozostawiamy włączonej kuchenki bez dozoru - odparowanie wody z garnka może doprowadzić do zwęglenia pozostałości, zapalenia ich i silnego zadymienia mieszkania, szczególnie niebezpiecznego dla śpiących osób. Przypadkowe wygaszenie kuchenki podczas gotowania może również doprowadzić do ulatniania się gazu i jego wybuchu.

Pamiętajmy. Gdy na dłużej opuszczamy mieszkanie:

- sprawdzmy czy zostały wyłączone wszystkie odbiorniki prądu i gazu,
- przed opuszczeniem domu na dłuższy czas odłączmy zasilanie prądem elektrycznym oraz zakręćmy zawory wody i gazu,
- u sąsiadów pozostawmy informację, gdzie będziemy przebywać.

W jaki sposób możemy pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla?

- zapewnimy osobie poszkodowanej dopływ świeżego powietrza,
- wynieśmy osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce /jeżeli nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia osoby ratującej,
- wezwijmy służby ratownicze (pogotowie ratunkowe, straż pożarną),
- jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha, ma zatrzymaną akcję serca, natychmiast zastosujemy sztuczne oddychanie np. metodą usta - usta oraz masaż serca. *(Tlenek węgla to największy „cichy zabójca”. Jest bezbarwny, bezwonny, silnie toksyczny. W przypadku wdychania czadu dochodzi do duszności. Ostre zatrucie może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń ośrodka układu nerwowego i śmierci).*

W trosce o własne bezpieczeństwo, warto rozważyć zamontowanie w domu czujek dymu i tlenu węgla.

Domowe czujki pożarowe przeznaczone są do wykrywania i sygnalizowania pierwszych oznak pożaru. Ostrzegają o niebezpieczeństwie już wtedy, gdy nie widać jeszcze płomienia i nie jest odczuwalny wyraźny wzrost temperatury. Urządzenia te, pomimo, że nie zapobiegają powstaniu pożaru, skutecznie mogą zaalarmować lokatorów mieszkania, w którym powstał pożar, umożliwiając szybkie opuszczenie objętego pożarem domu lub mieszkania. Ma to istotne znaczenie zwłaszcza w porze nocnej, kiedy wszyscy śpimy. Podobny charakter działania mają detektory gazu, które są w stanie wykryć już minimalne stężenie gazów niebezpiecznych, w szczególności tlenu węgla (czadu). Koszt zamontowania takich czujek jest niewspółmiernie niski do korzyści, jakie daje zastosowanie tego typu urządzeń.

W PRZYPADKU ZAUWAŻENIA POŻARU:

- Zaalarmujmy niezwłocznie osoby będące w strefie zagrożenia (w pobliżu), - zaalarmujmy ochronę, obsługę - w przypadku pożaru w budynkach użyteczności publicznej, - w budynkach wyposażonych w przyciski alarmowe - wciśnijmy przycisk,
- Zadzwońmy do **straży pożarnej 998 lub policji 997 lub numer alarmowy 112**,
- Opuśćmy zagrożone miejsce - ewakuujmy się.
- Jeżeli pożar jest w początkowej fazie - niewielki (np. pożar kosza na śmieci na korytarzu) możemy podjąć próbę gaszenia przy użyciu dostępnych środków.

UWAGA! W przypadku, gdy nie udaje nam się ugasić pożaru natychmiast, przerwijmy gaszenie i ewakuujmy się w bezpieczne miejsce!

Pamiętajmy: Do gaszenia urządzeń elektrycznych nie używamy nigdy wody, może to doprowadzić do porażenia - starajmy się wyciągnąć z gniazdka sznur zasilający (np. drewnianym kijem od szczotki), możemy wyłączyć bezpieczniki aby odłączyć dopływ prądu do mieszkania.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ZGŁOSZENIA POŻARU

W przypadku powstania pożaru wszyscy jesteśmy zobowiązani do:

- zaalarmowania niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osób będących w strefie zagrożenia,
- wezwania straży pożarnej – tel. **998** lub **112**.

Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób:

Po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej **998** i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie powiedzmy:

1. **Co się stało,**
2. **Gdzie zdarzenie ma miejsce,**
3. **Imię i nazwisko osoby zgłaszającej,**
4. **Numer telefonu, z którego dzwoni,**
5. **Jak wygląda sytuacja na miejscu zdarzenia,**
6. **Czy są osoby poszkodowane, zagrożone (określić w miarę możliwości liczbę osób).**

Pamiętajmy: Prawidłowe zgłoszenie zdarzenia jest gwarancją szybkiej i skutecznej pomocy służb ratowniczych. Po przekazaniu powyższych informacji osoba zgłaszająca nie powinna się rozłączać (nie należy odkładać słuchawki telefonu) do czasu uzyskania wyraźnej zgody od osoby przyjmującej zgłoszenie. Należy postępować zgodnie z zaleceniami przekazanymi przez osobę przyjmującą zgłoszenie. Osoba zgłaszająca powinna w miarę swoich możliwości zapanować nad swoimi emocjami, ponieważ przekazanie jak największej ilości danych o zdarzeniu pozwoli na udzielenie szybkiej i niezbędnej pomocy.

ZASADY EWAKUACJI

Celem ewakuacji ludzi jest zapewnienie szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem. Drogami ewakuacyjnymi są najczęściej: korytarze, klatki schodowe, schody, hole, przedsionki.

Podczas ewakuacji (opuszczania zagrożonych miejsc) kierujemy się następującymi zasadami:

- zachowajmy spokój (nie dopuszczamy do powstania paniki),
- poruszajmy się po drogach ewakuacyjnych (korytarzach, klatkach schodowych) zgodnie z kierunkiem ewakuacji - oznakowaniem. Nie wolno tamować ruchu, poruszać się w przeciwnym kierunku do ewakuujących się ludzi,
- korzystajmy podczas ewakuacji tylko z korytarzy i klatek schodowych. Nie korzystajmy z wind (w przypadku uszkodzenia podczas pożaru zasilania windy, możemy w niej utknąć),
- zamykajmy drzwi oddzielające klatkę schodową od reszty budynku (poprzez otwarte drzwi i klatkę schodową dym będzie rozprzestrzeniał się na cały budynek),
- bezwzględnie dostosowujemy się do poleceń służb ratowniczych, ochrony lub personelu budynku oraz komunikatów głosowych emitowanych przez dźwiękowy system ostrzegawczy (np. w supermarkecie, kinie itd.),
- opuszczając dom, mieszkanie (jeśli brak jest bezpośredniego zagrożenia) wyłączmy odbiorniki elektryczne i gazowe (najlepiej odciąć dopływ prądu i gazu do mieszkania) oraz pozamykajmy drzwi i okna, zabierzmy ze sobą tylko dokumenty, pieniądze, telefon komórkowy i ciepłą odzież,
- jeżeli mamy do czynienia z sytuacją, kiedy pożar lub dym odciął nam jedyną drogę ucieczki z pomieszczenia, w którym się znajdujemy - pozamykajmy i uszczelnijmy drzwi (np. kocem, ręcznikiem, ubraniami) tak, aby dym nie dostawał się do pomieszczenia, w którym

przebywamy i czekajmy na pomoc (oczywiście po wcześniejszym zaalarmowaniu straży i/lub innych osób o miejscu naszego pobytu),

- w przypadku, gdy dym zacznie obejmować korytarz, na którym się znajdujemy, poruszajmy się w pozycji ugiętej (nisko nad podłogą, ponieważ tam będzie najczystsze powietrze i najniższa temperatura),
- w przypadku, gdy dym i płomień znajdują się w miejscu gdzie przebywamy, możemy jako ochronę przed nim podczas ucieczki użyć zwilżonego wodą koca, płaszcza itp., nie wdychajmy dymu - zasłońmy usta mokrą tkaniną, jeżeli to możliwe - zmoczmy swoje ubranie lub owińmy ciało mokrą grubą tkaniną z naturalnych materiałów (z lnu, wełny, bawełny itp.),
- w przypadku, gdy znajdziemy się w miejscu, którego nie możemy samodzielnie opuścić (odcięte pomieszczenie, gruzowisko np. po wybuchu) alarmujemy ratowników, ludzi o miejscu swojego pobytu poprzez: telefon, nawoływanie (krzyk), gwizdanie, świecenie latarką, pukanie po metalowych elementach konstrukcji i instalacji budynku (kaloryfery, rury od wody),
- korzystajmy przy ewakuacji z piktogramów naklejonych na ścianach lub podwieszonych pod sufitami, wskazujących kierunek do wyjścia na zewnątrz budynku.

NIEBEZPIECZNE ZJAWISKA POGODOWE

Anomalie pogodowe takie jak huragany, trąby powietrzne, duże wahania temperatury, gwałtowne opady i długotrwałe upały mogą spowodować duże starty materialne, jak i ofiary w ludziach.

Przed nadejściem wichury:

- słuchajmy prognoz oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne,
- sprawdźmy stan okien, zamknijmy je,
- uprzątnijmy z obejścia i balkonu przedmioty, które mogłyby narobić szkód

W czasie silnych wiatrów:

- nie wychodźmy na zewnątrz, jeśli to nie jest absolutnie konieczne,
- nie zatrzymujmy się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami.
- wyłączmy główny wyłącznik prądu – ograniczy to możliwość powstania pożaru
- schrońmy się w środkowych i najniższych partiach budynku, z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,

W czasie burzy:

- jeżeli jesteśmy z dala od domu, znajźmy bezpieczne schronienie,
- opuśćmy otwartą przestrzeń, nie chrońmy się pod drzewami,
- jeżeli znajdujemy się w samochodzie, zatrzymajmy się na poboczu i przeczekajmy ulewę,
- unikajmy zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi,
- jeżeli jesteśmy w domu: zamknijmy okna, pozostajmy z dala od nich,
- trzymajmy pod ręką latarki, dodatkowe baterie,
- wyłączmy z gniazdek urządzenia elektryczne oraz anteny

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzenie zbyt długiego czasu na słońcu może spowodować uraz termiczny, który może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

- nie opuszczajmy pomieszczeń w czasie najintensywniejszego promieniowania ciepłego
- utrzymujemy chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń , stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- regularnie pijmy duże ilości wody,
- nośmy okrycia głowy i lekką, przewiewną odzież
- unikajmy skrajnych zmian temperatury, zwolnijmy tryb życia, ograniczmy wysiłek
- zachowajmy szczególną ostrożność i starajmy się nie zaproszyć ognia.

BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Przebywając w domu czy mieszkaniu musimy pamiętać o zagrożeniu ze strony oszustów i złodziei. W celu ustrzeżenia się zachowajmy szczególną ostrożność i pamiętajmy o przestrzeganiu poniższych zaleceń.

1. Drzwi wejściowe zawsze muszą być zamknięte na zamki, a drzwi tarasu czy okna uchylone w pionie, po zmroku warto zaciągać zasłony aby strzec prywatności.
2. W ganku, przedpokoju, gdzie mamy kontakt z osobami obcymi, nie przechowujemy rzeczy cennych i ważnych dokumentów (portfel, kluczyki do samochodu, klucze od mieszkania, saszetki z dokumentami itp.) Rzeczy takie powinny być schowane (np. w szufladzie, szafce) a nie pozostawione „na widoku”
3. Nie wolno otwierać drzwi bez sprawdzenia kto i po co przyszedł – najlepiej jest spojrzeć przez wizjer i zapytać o to bez otwierania. Dobrym rozwiązaniem są domofony i wideofony. Sprawdzać osoby przedstawiające się jako administratorzy, pomoc społeczna, służby techniczne z gazowni, elektrowni itp. Prosić o pokazanie legitymacji służbowej, możemy telefonicznie (bez otwierania drzwi) sprawdzić w danej instytucji czy taka osoba była skierowana pod wskazany adres. Można poprosić, aby ta osoba przyszła z kimś Wam znanym (sąsiadem, gospodarzem domu) lub w innym terminie, kiedy będą pozostali domownicy lub ktoś z rodziny.
4. jeśli musimy kogoś wpuścić, to nigdy nie zostawiamy go ani na chwilę samego. Najlepiej, żeby w domu był ktoś jeszcze z rodziny, czy znajomych.
5. Nie podpisujemy żadnych umów oraz nie przekazujemy pieniędzy akwizytorom, cz inkasentom, jeżeli nie mamy pewności kogo reprezentują. Poprośmy o pomoc osobę zaufaną, poprośmy o radę.
6. Nie przekazujemy żadnych pieniędzy osobom obcym czy nawet znajomym, które przyszły w imieniu kogoś z Waszej rodziny. Nie należy tego robić, nawet jeśli wcześniej był telefon w tej sprawie. Osoba z rodziny po te pieniądze powinna przybyć osobiście.
7. Oszczędności i rzeczy szczególnie cenne schowajmy w miejscu trudno dostępnym i nie mówmy o tym innym osobom. Dyskrecja jest jedną z podstaw ochrony siebie i swojego mienia.
8. Przestępcy czasami próbują wzbudzić litość osób starszych poprzez prośby o szklankę wody lub kromkę chleba. Nie otwierajmy drzwi, gdy jesteśmy sami, odsyłajmy te osoby do instytucji pomocowych.
9. Bądźmy ostrożni przy udzielaniu informacji przez telefon. Nie podajemy: danych personalnych, numerów dokumentów, kont bankowych i haseł do nich, numerów karty bankomatowej i jej PIN-u. Nie informujemy o rodzinie, godzinach pobytu w domu, wyjazdach itp.
10. W porze nocnej w pobliżu łóżka powinniśmy mieć niezbędne leki, latarkę , telefon.

Oprócz przestrzegania wymienionych zasad, utrzymujemy dobre relacje z sąsiadami. Interesujemy się osobami obcymi będącymi na klatce schodowej, pytajmy kogo szukają. Otoczenie wrażliwe na obecność osób obcych utrudnia działanie przestępcom.

BEZPIECZEŃSTWO NA ULICY, W POCIĄGU, TRAMWAJU, AUTOBUSIE, W SKLEPIE

Osoba poza domem narażona jest na wiele niebezpieczeństw, jak kradzieże i rozboje.

W celu ograniczenia ryzyka tego typu zdarzeń przestrzegajmy poniższe zalecenia:

1. Strzeżmy swojej prywatności i unikajmy okazywania zamożności (np. wyglądem, zachowaniem, poprzez rozmowy z innymi). Nie zdradzajmy informacji o stanie konta, terminach otrzymywania świadczeń za pośrednictwem listonosza, posiadanych pieniądzech i kosztownościach i miejscach ich przechowywania.
2. Nie nosimy cennych rzeczy ze sobą, a jeśli już musimy, to te niezbędne. Na zakupy zabieramy odliczoną kwotę, resztę chowamy w domu w różnych miejscach, by w razie kradzieży nie stracić wszystkiego.
3. Rzeczy najcenniejsze oraz dokumenty nosimy przy sobie, nie w torebce, czy saszetce. Przy próbie wyrwania torebki, łatwiej ją oddamy nie narażając się na poturbowanie. Cenne przedmioty schowane głęboko w wewnętrznych kieszeniach nie padną łupem kieszonkowców.
4. Unikajmy poruszania się po zmroku, czy nocą. W razie konieczności wybierajmy drogi ruchliwe, oświetlone unikając ciemnych zaułków, przejść podziemnych, niebezpiecznych dzielnic.
5. Jeśli musimy gdzieś zatrzymać się (np. na przystanku), to wybierajmy miejsce, w którym nie można zejść nas od tyłu, zaskoczyć. Uważnie obserwujemy otoczenie.
6. Widząc zbliżającą się grupę ludzi, których zachowanie lub wygląd budzi niepokój, (osoby agresywne, głośne, nietrzeźwe) przejdźmy na drugą stronę ulicy.
7. Unikajmy zawierania na ulicy szybkich znajomości, nie pozwalajmy odprowadzać się takim osobom do domu, nie korzystajmy z podwiezienia samochodem przez takie osoby.
8. W sklepie pamiętajmy, aby robione zakupy nie odwróciły naszej uwagi od posiadanych rzeczy własnych (torebki, saszetki, portfela, kluczy, dokumentów itp.) Nośmy je dobrze schowane przy sobie.
9. Płacąc za zakupy unikajmy pokazywania zawartości portfela. Wykorzystujmy wcześniej odliczona gotówkę. Płacąc kartą płatniczą, nie traćmy jej z oczu, dyskretnie wprowadzajmy PIN, dyskretnie chowajmy kartę czy portfel chroniąc się przed kieszonkowcem.

Bezpieczeństwo w tramwaju, autobusie czy pociągu:

1. Dokumenty przechowujmy w wewnętrznych kieszeniach ubrania a pieniądze rozdzielone i schowane w różnych miejscach. Dobrze jest pozostawić w zasięgu ręki kilku drobnych monet – na bilety lub małe wydatki.
2. Zwracajmy uwagę na bagaż, szczególnie w czasie kupowania biletu czy rozmowy z innymi osobami. Podczas wsiadania i wysiadania ze środków lokomocji zachowajmy czujność, bo wtedy najczęściej atakują kieszonkowcy. W czasie podróży pamiętajmy cały czas o bagażu.
3. Wsiadając do autobusu, tramwaju, pociągu, zajmujmy miejsce blisko kierowcy, motorniczego, Unikajmy grup zachowujących się głośno, agresywnie.

4. W trakcie podróży unikajmy spania,(poza przedziałami sypialnymi) gdy nie ma w pobliżu osób zaufanych.

Bezpieczeństwo w czasie podróży samochodem:

1. Nie pozostawiamy torebki, czy wartościowych rzeczy na fotelu pasażera lub na kanapie z tyłu. Chowajmy je do schowka lub bagażnika.
2. Unikajmy zabierania autostopowiczów, czy przypadkowo poznanych w czasie postoju osób.
3. Nie zatrzymujemy się w miejscach nieoświetlonych, zalesionych, niezamieszkałych.
4. Zabierajmy ze sobą panel, przewoźny sprzęt elektroniczny, GPS, nie pozostawiamy tych przedmiotów w samochodzie.
5. Kluczyki chowajmy do wewnętrznych kieszeni ubrania, a w domu w miejscu bezpiecznym. Dokumentów samochodu nie pozostawiamy w jego wnętrzu.
6. Parkując na posesji czy w garażu nigdy nie otwieramy bramy pozostawiając samochód z uruchomionym silnikiem czy kluczykami w stacyjce.

BEZPIECZEŃSTWO PRZY BANKOMACIE, W BANKU, NA POCZCIE

Powszechne korzystanie z kart płatniczych czy kart kredytowych, przeprowadzanie transakcji przez internet niesie ze sobą oprócz korzyści także i niebezpieczeństwa, które możemy ograniczyć lub całkowicie wykluczyć, jeśli zastosujemy się do procedur bezpieczeństwa i skorzystamy z poniższych porad:

1. Korzystając z bankomatu wprowadzamy PIN i odbieramy gotówkę dyskretnie. Tak też postępujemy płacąc kartą w kasach. Kodu PIN do karty nie trzymamy zapisanego na tejże karcie czy karteczce wraz z kartą, czy w telefonie, pod żadnym pozorem nie przekazujemy go osobom postronnym, także telefonicznie osobom przedstawiającym się jako pracownicy banku.
2. Płacąc kartą obserwujemy wszelkie czynności z nią wykonane, nie traćmy ja z oczu.
3. Wykonując operacje na swoim koncie przy pomocy internetu bezwzględnie przestrzegajmy bankowych procedur bezpieczeństwa. Pod żadnym pozorem nie udzielamy osobom obcym informacji o sobie (danych personalnych, adresu, numeru PESEL) numerze konta i obowiązujących hasłach, zwłaszcza przez telefon czy pocztę elektroniczną. Wszelkie sprawy dotyczące współpracy z bankiem załatwiamy osobiście w jego placówkach.
4. Nie odpowiadamy na listy e-mail pochodzące od osób nieznanymi i zawierające różne załączniki czy odsyłacze.
5. Wykonując potrzebne transakcje w kasie placówki bankowej lub poczty zachowajmy dyskrecję.

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Jednym z problemów dzisiejszych czasów są kradzieże telefonów komórkowych, zarówno tych nowych, jak i używanych. Warto skorzystać z kilku rad, jak chronić się przed kradzieżami :

1. Unikajmy pokazywania telefonu innym, chwalenia się nim. W miejscach publicznych (na ulicy, w środkach komunikacji) korzystajmy z niego tylko w sytuacjach niezbędnych.

2. Telefon nosimy w mało widocznym miejscu, trudno dostępnym dla innych (kieszenie wewnętrzne, przednie kieszenie spodni itp.)
3. Nie pozostawiamy telefonu w samochodzie w miejscu widocznym, na stoliku , biurku lub torebce w pracy czy kurtce w szatni.
4. Ostrożnie korzystamy z wszelkich ofert konkursowych polegających na wysłaniu SMS-a zwrotnego. Opłata za skorzystanie z takiej oferty może być bardzo wysoka.
5. Po stwierdzeniu kradzieży telefonu, natychmiast informujemy o tym operatora w celu zablokowania konta.