

26 July 1999
Arabic

لا تدع الخوف يحد من استمتاعك بالحياة

Don't let fear limit your life.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع
Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

- تجنب حمل مبالغ كبيرة من المال، إذ من الأفضل دفع الفواتير الكبيرة بموجب شيك. كما أن دفع ثمن مشترياتك في السوبرماركت أو دفع الفواتير باستعمال بطاقة البنك التي تسحب المال من حسابك معناه أنك لن تحتاج إلى حمل مال معك إلا نادراً. وإذا احتجت لحمل مبلغ كبير لسبب من الأسباب احتفظ به في جيب داخلي.

عندما تذهب إلى البنك من الأفضل عدم الذهاب في اليوم أو الوقت ذاته كل أسبوع، إذ أن تغيير الروتين يقلل من إمكانية السرقة. ضع مالك دائماً في محفظتك مباشرة بعد أن تتلقاه من موظف البنك أو من آلة الصرف الآلي.

إذا كنت تحمل حقيبة أو شنطة فاحملها أمامك، واحتفظ بمحفظتك في جيب أمامي أو داخلي، بذلك تظل أموالك معك إذا قام أحدهم بسحب حقيبتك منك.

عندما تذهب إلى سيارتك جهّز مفاتيحك دائماً كي تفتح سيارتك بمجرد وصولك إليها بدلاً من التوقف والبحث عنها في حقيبتك أمام السيارة.

وكاحتياط إضافي، حاول معرفة بيوت الأمان (Safety Houses) الموجودة على طريقك، على هذه البيوت إشارات البيوت الآمنة الصفراء اللون.

إذا كنت تعتقد أنك في خطر لأي سبب كان عليك أن تصرخ بأعلى صوتك وأن تحاول لفت انتباه كل من حولك أو الذهاب إلى أقرب دكان أو مكان يتكاثر فيه الناس.

إذا كنت خائف على سلامتك اتصل بالشرطة في منطقتك. للاتصال بالشرطة في الحالات الطارئة اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000). وإذا كنت لا تتكلم الإنكليزية فإن موظف سنترال الشرطة سيصل مكالمتك بخدمة الترجمة الخطية والشفهية.

لا تدع الخوف يحد من استمتاعك بالحياة.

(Don't let fear limit your life)

إن الخروج من المنزل للمشي أو رؤية الأصدقاء أو زيارة أماكن جديدة أمر مفيد لصحتنا البدنية والعقلية، إذ أن ذلك يوفر لنا فرصة لممارسة التمرين ولقاء أناس والاستفادة من خبرات جديدة. إلا أن كثيرين من المسنين يخشون الخروج من منازلهم نظراً لكثرة الأنباء التي تتحدث عن جرائم العنف.

لكن هناك خبراً ساراً، ألا وهو أن خدمة شرطة نيو ساوث ويلز قد أفادت بأن الجرائم المرتكبة ضد المسنين أقل من تلك المرتكبة ضد الأصغر سناً.

يخاف المسنون عندما يرون مجموعة من المراهقين، وذلك بسبب كثرة التقارير التي تتحدث عن ارتفاع في عدد الجرائم التي يرتكبها المراهقون. لكن هنا أيضاً، علينا أن نكون واقعيين. فمع التسليم بأن جرائم المراهقين مشكلة، يجب أن ندرك أن هناك قلة فقط من المراهقين يقومون بارتكاب هذه الجرائم، أما غالبية المراهقين فلا يرتكبون أيًا منها.

إذن لا تخشى الاستمتاع بالأشياء خارج المنزل. إن التدابير الاحترازية التالية التي أعدتها خدمة شرطة نيو ساوث ويلز ستشعرك بالأمان وأنت خارج منزلك:

- اذهب للمشي أو التسوق بصحبة صديق فذلك يشعرك بمزيد من الأمان.