

здравствени прашања како вакцинација, астма, дентално здравје и навиките за јадење. Анкетите ќе се изведуваат на англиски. Ако ве избераат да учествувате ве молиме да ни помогнете ако можете - тоа му помага на Министерството за здравство да ги подобри своите услуги. За повеќе информации јавете се на 1800 620 277 (бесплатен повик). Ако ви треба помош да се јавите на англиски јавете се во Преведувачката служба на 131 450.



Macedonian
26 July 1999

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

**Не дозволувајте стравот да ви го
ограничи животот**

Don't let fear limit your life

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH

Не дозволувајте стравот да ви го ограничи животот Don't let fear limit your life

Излегувањето на прошетка, во посета на пријателите или нови места е добро и за физичкото и за менталното здравје - ни овозможува да се раздвижиме и ни нуди прилики да сретнеме нови луѓе и да стекнеме нови искуства. Но, многу луѓе од постарата генерација се толку вознемирени од извештаите за насилени криминали, што не сакаат многу да излегуваат.

Меѓутоа, добрите новости од Полицијата на НЈВ се дека далеку повеќе кривични прекршоци се прават врз младите, а не постарите лица.

Затоа што слушаме толку многу извештаи за зголемување на криминалот кај малолетните лица, многу луѓе во години се плашат кога ќе видат групи на млади луѓе. Повторно, важно е да се биде реален. Малолетниот криминал е проблем, но тие кои што ги вршат овие прекршоци се во помал број - повеќето од младите лица не вршат кривични прекршоци.

Затоа, не дозволувајте стравот да ве спречи да уживате во работите што сакате да ги правите. Следните предострожности, заедно со помошта од службата на Полицијата на НЈВ, ќе ве прави да се чувствувате побезбедно додека сте надвор:

Одете на прошетка или пазарење со пријател ако тоа прави да се чувствувате побезбедно.

Не носете големи суми пари - подобро е големите сметки да ги плаќате со чек. Ако плаќате за храна или сметки со пластична картичка што префрла пари од вашата сметка, значи дека воопшто не ви треба да носите пари со себе. Ако треба да носите голем износ пари од некоја причина, носете ги во внатрешен џеб.

Кога ќе одите во банка најдобро е да не одите во ист ден и во истото време секоја недела - менувањето на рутината помага да се спречи кражба. Секогаш ставајте ги парите веднаш во џесето пред да си отидете од шалтерот или автоматската машина за

вадење пари.

Ако носите чанта или џесе, држете го пред вас. Чувајте го џесето во преден или внатрешен џеб - ако ви ја грабнат чантата, парите ќе ви бидат безбедни.

Кога ќе се враќате во автомобилот, секогаш клучевите нека ви бидат спремни пред да дојдете до него - помали се шансите да ве фатат неподготвени додека ги барате клучевите.

Како дополнителна предострожност, научете ги "Безбедните куќи" (Safety Houses) по патот по кој што одите - означени се со знакот на жолта куќа. Ако сметате дека сте во опасност треба: да викате колку што можете погласно, обидете се да го привлечете вниманието на луѓето од околу или влезете во најблиската продавница или некое друго јавно место.

Ако сте загрижени за вашата безбедност, јавете се во локалната полициска станица. За да се јавите во полиција во итни случаи, притиснете 000 на телефонот. Ако не зборувате англиски, телефонистот ќе ве поврзе со Преведувачката служба (TIS).

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на <http://mhcs.health.nsw.gov.au>