



Portuguese
26 July 1999

soa que atender o telefone liga a chamada para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS).

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na Website do serviço "Multicultural Communication", <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

**NÃO DEIXE QUE O MEDO LIMITE A SUA
VIDA**

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
DEPARTMENT

Não deixe que o medo limite a sua vida Don't let fear limit your life

Sair de casa para passear a pé, ver amigos ou visitar sítios que não se conhece é benéfico para o bem-estar físico e mental - proporciona-nos exercício e oportunidades de conhecer pessoas e ter experiências novas na vida. Mas muitas pessoas mais idosas estão tão alarmadas com as notícias sobre crime violento que têm relutância em sair de casa.

Contudo, as boas notícias do Serviço da Polícia de Nova Gales do Sul dizem que há de longe mais crimes cometidos contra as mais jovens do que contra as mais idosas.

Como ouvimos tantas notícias sobre o aumento de crime juvenil, muitas pessoas mais idosas sentem-se ameaçadas quando vêem grupos de jovens. Mais uma vez, é importante sermos realistas. O crime juvenil é um problema, mas os que cometem os crimes são uma minoria - a maioria dos jovens não comete crimes.

Por isso não deixem que o medo os afaste de fazer o que lhes dá prazer. As seguintes precauções, compiladas com a ajuda do Serviço da Polícia de Nova Gales do Sul, irão fazer com que se sintam mais seguro quando estiver fora de casa:

Vá passear a pé ou fazer compras com uma pessoa amiga se assim sentir mais segurança.

Evite levar consigo muito dinheiro - é preferível pagar as contas grandes com cheque. Pagar as compras de mercearia ou pagar as contas com um cartão bancário que transfira dinheiro da sua conta, dá origem a que praticamente não seja necessário levar dinheiro consigo. Caso

tenha de levar consigo uma quantia grande, guarde o dinheiro num bolso que não esteja à vista, no interior do vestuário.

Quando for ao banco é aconselhável não ir no mesmo dia ou à mesma hora todas as semanas - mudar a rotina contribui para evitar roubos. Coloque sempre o dinheiro imediatamente dentro da carteira antes de deixar o balcão onde o levantou ou a ATM (Automatic Teller Machine - caixa bancária automática).

Se levar consigo um saco, ou carteira, segure-o na frente do seu corpo. Mantenha a sua bolsa ou carteira do dinheiro num bolso da frente ou no interior do vestuário - se a sua carteira for roubada por esticção, o seu dinheiro ainda estará seguro.

Quando voltar para o automóvel tenha sempre as chaves prontas a ser usadas quando lá chegar - terá muito mais probabilidades de ser apanhado desprevenido se ainda estiver a procurar as chaves.

Como precaução extra aprenda a conhecer as "Safety Houses" (casas seguras) ao longo do percurso que segue - as quais são indicadas por um símbolo amarelo.

Se pensa estar em perigo por qualquer razão, proceda da seguinte maneira: grite o mais alto que puder, tente atrair a atenção das pessoas que estão perto de si, ou então dirija-se para a loja mais perto ou para um local público onde haja muita gente.

Caso esteja preocupado com a sua segurança contacte a esquadra da polícia local. Para contactar a polícia numa emergência telefone para o 000. Se não falar Inglês a pes-