

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в вебсайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>



Russian
July 26, 1999

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СТРАХУ КОНТРОЛИРОВАТЬ
ВАШУ ЖИЗНЬ**
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

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СТРАХУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Don't let fear limit your life

Выходить из дому на прогулку, встретиться с друзьями, повидать новые места - полезно как для физического, так и для умственного здоровья: это и упражнения, и возможность встретиться с новыми людьми, увидеть что-то новое. Но многие пожилые люди настолько напуганы сообщениями о насилиях и преступлениях, что с неохотой выходят из дому.

Однако полиция штата Новый Южный Уэльс сообщает и хорошие новости: оказывается, что случаев насилия против пожилых гораздо меньше, чем против молодежи.

Из-за того, что нам постоянно сообщают о росте преступности среди подростков, многие пожилые люди пугаются, увидев группу молодых людей. Опять же, важно быть реалистичным. Подростковая преступность - это проблема, но совершающих преступления - меньшинство, большая же часть молодежи преступлений не совершает.

Так что не позволяйте страху мешать вам наслаждаться тем, что вы любите делать. Ниже приводятся некоторые правила предосторожности, выработанные с помощью полиции штата Новый Южный Уэльс. Следование этим правилам поможет вам чувствовать себя более безопасно на улице.

На прогулку или в магазин идите с кем-нибудь из своих друзей, если вам так спокойнее.

Не носите с собой больших сумм денег - крупные счета лучше оплачивать чеком. Оплата счетов и покупок в продуктовом магазине с помощью банковской карточки, когда деньги переводятся прямо с вашего счета, означает, что вам вряд ли

нужно иметь при себе деньги. Если вам почему-то требуется иметь при себе большую сумму, положите ее во внутренний карман.

Когда вы ходите в банк, то лучше всего не ходить туда каждую неделю всегда в один и тот же день или в одно и то же время: если вы будете варьировать время, это поможет предотвратить ограбление. Всегда кладите деньги прямо в кошелек - до того, как отойти от кассира в банке или от банкомата.

Если у вас с собой сумка, держите ее перед собой. Кошелек держите в наружном или внутреннем кармане: если у вас вырвут сумку, ваши деньги будут в целости.

Когда вы возвращаетесь к своей машине, держите ключи наготове, таким образом вас будет труднее застать врасплох, если вы не будете заняты поиском ключей.

В качестве дополнительной предосторожности поинтересуйтесь, где находятся ближайшие к вашему маршруту Safety Houses ("безопасные дома") - они отмечены специальными знаками желтого цвета.

Если по какой-нибудь причине вы считаете, что находитесь в опасности, то следует как можно громче закричать, постараться привлечь внимание находящихся рядом людей или зайти в ближайший магазин или людное место.

Если вы волнуетесь за свою безопасность, свяжитесь с местной полицией. В чрезвычайной ситуации полицию можно вызвать по телефону 000. Если вы не говорите по-английски, оператор подключит вас к Службе устного и письменного перевода (TIS).