

**Nemojte dopustiti da vam strah
ograničava život**

Don't let fear limit your life

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

Nemojte dopustiti da vam strah ograničava život

Don't let fear limit your life

Izaći van iz kuće, posjetiti prijatelje i obići nova mjesta, dobro je kako za fizičko tako i za duševno zdravlje - vježbamo i ujedno imamo prilike za upoznavanje ljudi i doživljavanje novih iskustava. No ipak, mnogi stariji ljudi nerado izlaze van jer ih uznemiruju izvještaji o nasilnom kriminalu.

Međutim, NSW Policijska služba (**NSW Police Service**) ima i boljih vijesti, koje kažu da je protiv starijih osoba počinjeno manje kriminalnih djela nego protiv mlađih.

Zbog toga što se tako često čuje o povećanju mladenačkog kriminala, mnogi se stariji ljudi osjećaju ugroženi kada vide grupe mladih ljudi zajedno. I opet, važno je biti realan. Mladenački kriminal jeste problem, ali oni koji ga počinju su manjina - većina mladih ljudi nisu počinitelji kriminala.

Prema tome nemojte dopustiti da vas strah zaustavi uživati u nečemu što volite raditi. Uz slijedeće mjere opreza, sastavljene uz pomoć NSW Policijske službe, osjećat ćete se sigurniji kada ste vani.

Idite u šetnju ili u trgovinu s prijateljem ili prijateljicom ako se tako osjećate sigurniji.

Izbjegavajte nositi veće svote novaca - bolje je plaćati velike račune čekovima. Ako plaćate račune u trgovini s kreditnom kartom na koju se prebacuju novci s vašeg bankovnog konta, onda vam zapravo skoro uopće nije potrebno nositi sa sobom ikakvu gotovinu. Ako ipak zbog nekih razloga morate nositi velike svote, spremite novac u neki unutarnji džep.

Za odlaske na banku, najbolje je ne ići svakoga tjedna na iste dane - mjenjanje rutine pomaže u sprečavanju krađe. Svaki puta, prije nego krenete od bankovnog šaltera ili automatske mašine na ulici, stavite novce u novčanik.

Ako nosite torbu ili novčarku, držite to ispred sebe. Novčarku ili lisnicu spremite u prednji ili unutarnji džep - Ako i ukradu torbu, novci će ostati na sigurnom.

Pri povratku u auto, uvijek prethodno pripremite ključeve prije nego stignete do auta - manja je mogućnost da budete zatečeni nepripravni dok prtljate oko ključeva.

Još jedna dodatna mjera opreza - pronađite gdje su tzv. kuće sigurnosti (**Safety Houses**), duž vaše uobičajene rute. Označene su **žutim simbolom "safety house"**. Ako mislite da ste u opasnosti zbog bilo kojeg razloga, morate vikati što možete glasnije i pokušati privući pažnju ljudi koji su blizu, ili otići u najbližu trgovinu ili na javno mjesto gdje ima mnogo ljudi.

Ako ste zabrinuti za vlastitu sigurnost, kontaktirajte lokalnu policiju. Za hitne slučajeve broj policije je 000. Ako ne govorite engleski, operator će vas spojiti sa Službom za prevođenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service -TIS**).

Ako želite više zdravstvenih informacija na hrvatskom jeziku, potražite u **Multicultural Communication website** na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>