

Đừng để sợ hãi làm cuộc đời đen tối
Don't let fear limit your life

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

Đừng để sợ hãi làm cuộc đời đen tối

Don't let fear limit your life

Ra khỏi nhà để đi dạo, đi thăm bạn bè hay đi viếng những danh lam, thắng cảnh, sẽ có lợi cho sức khỏe cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Nó tạo cho quý vị cơ hội để vừa tập thể dục, vừa gặp gỡ mọi người và thấu thập thêm những kiến thức mới. Nhưng có nhiều vị đã lớn tuổi nghe nói quá nhiều đến những vụ bạo hành ngoài đường phố đến độ sợ không dám ra khỏi nhà nữa.

Tuy nhiên, điều đáng mừng là theo các thống kê của Cảnh Sát NSW, những tội ác liên quan đến việc hành hung những người đã lớn tuổi ít xảy ra hơn là đối với những người còn trẻ.

Nghe nói nhiều đến những tin có liên quan tới con số những trường hợp phạm pháp của giới thanh thiếu niên, có nhiều vị lớn tuổi cảm thấy không yên tâm khi nhìn thấy đám trẻ tùm năm, tùm ba với nhau. Nhưng một lần nữa, chúng ta cần phải thực tế. Vấn đề phạm pháp trong giới thanh thiếu niên dĩ nhiên có xảy ra, nhưng chỉ có ở một thiểu số mà thôi. Đa số những người trẻ tuổi không hề phạm bất cứ tội nào. Do đó, đừng để sự lo sợ ngăn cản những việc quý vị muốn làm, hay những thú vui quý vị đang hưởng. Các biện pháp sau đây, cộng thêm với sự giúp đỡ của Cảnh Sát NSW, sẽ khiến quý vị cảm thấy yên tâm hơn khi bước chân ra khỏi nhà:

- Đi bách bộ hay mua sắm cùng với một người bạn sẽ làm quý vị cảm thấy an toàn hơn.
- Tránh mang theo nhiều tiền. Tốt nhất nên trả những khoản tiền lớn bằng chi phiếu. Trả tiền mua đồ ăn, thức uống, hay hóa đơn điện hay điện thoại bằng thẻ ngân hàng; có nghĩa là quý vị sẽ không bao giờ phải mang tiền theo. Nếu vì lý do nào đó, bắt buộc phải mang theo một khoản tiền lớn, nên nhét nó vào túi may ở lớp trong áo hay quần.

Khi có việc phải ra ngân hàng, tốt nhất không nên chọn một ngày hay một giờ nào nhất định trong tuần. Thay đổi thời

quen trong việc đi lại, mua sắm, sẽ tránh được chuyên bi cướp hay cướp giựt. Lấy tiền từ ngân hàng hay máy rút tiền ra, quý vị nên bỏ ngay vào bóp hay túi.

Nếu mang theo xách tay hay bóp, nên ôm sát vào bụng. Nếu dùng ví hay bóp, nên nhét chúng vào túi may ở phía trước hay túi may ở lớp trong áo hoặc quần, nếu chẳng may xách tay có bị giật chăng nữa, quý vị cũng không bị mất tiền.

Khi trở lại chỗ đậu xe, lúc nào cũng có sẵn chìa khóa xe trong tay, để tránh trường hợp trong lúc lục tìm chìa khóa, quý vị thiếu sự đề phòng.

Để thêm phần an toàn, để ý những Địa Điểm An Toàn trên đường mình đi (những nơi này có vẽ căn nhà màu vàng, với dòng chữ Safety House. Những dấu hiệu này đa số thấy ở các trường tiểu học tại địa phương). Nếu vì một lý do gì đó quý vị nghĩ là mình đang gặp nguy hiểm, đây là những điều quý vị nên làm: la thật lớn, cố gắng lôi cuốn sự chú ý của những người chung quanh, hoặc đi đến những hàng quán hay những nơi đông người ở gần đó.

Nếu lo ngại về vấn đề an toàn của bản thân mình, quý vị nên liên lạc với đồn cảnh sát địa phương. Muốn liên lạc với cảnh sát trong trường hợp khẩn cấp, quý vị chỉ việc quay **000**

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131 450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>