

ŚWIADOMY SENIOR AKTYWNY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH I SAMOTNYCH



BEZPIECZEŃSTWO OSÓB STARSZYCH Poradnik

2025



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
NOWEFIO

SPIS TREŚCI

1. KRAJOWA MAPA ZAGROŻEŃ BEZPIECZEŃSTWA	2
2. PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA	4
a. Bezpieczeństwo w domu:	4
▪ zagrożenie pożarowe	4
▪ czad i ogień	5
▪ na wypadek ewakuacji	6
▪ włamania i kradzieże	8
b. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym:.....	12
▪ kilka rad dla seniora kierowcy.....	12
▪ kilka rad dla seniora na rowerze.....	13
▪ kilka rad dla pieszego.....	14
▪ wypadek drogowy.....	15
c. Bezpieczeństwo finansowe:	17
▪ umowy i transakcje.....	17
▪ oszustwa.....	19
d. Bezpieczeństwo i opieka zdrowotna:.....	22
▪ koperta życia.....	22
▪ senior w aptece.....	23
▪ leki i suplementy diety.....	24
e. Bezpieczne i zdrowe żywienie:.....	25
▪ etykieta, jako źródło ważnych informacji	25
▪ przygotowanie i przechowywanie żywności.....	25
f. Zagrożenia pogodowe:.....	27
▪ upały.....	27
▪ burza.....	28
▪ mróz.....	30
3. SENIORZY ŚWIADKAMI PRZESTĘPSTW.....	32
4. MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC	34

KRAJOWA MAPA ZAGROŻEŃ BEZPIECZEŃSTWA

Krajowa Mapa Zagrożeń została opracowana przez Komendę Główną Policji, stanowi element procesu zarządzania bezpieczeństwem publicznym, realizowanym w partnerstwie międzyinstytucjonalnym i społecznym. Jest istotnym narzędziem obywateli, dzięki któremu mogą oni przekazywać informacje o najbardziej uciążliwych problemach bezpieczeństwa i zagrożeniach.

Informacje prezentowane na mapach uwzględniają zarówno wybrane kategorie przestępstw i wykroczeń jak i zagrożenia, które w subiektywnym odczuciu mieszkańców negatywnie wpływają na ich poczucie bezpieczeństwa.

Policja nie gromadzi danych zgłaszających, dokonując zgłoszenie obowiązuje pełna anonimowość zgłaszającego. Z jednego komputera (jeden adres IP) można wykonać jedno zgłoszenie w ciągu 24 godzin. Po wprowadzeniu zgłoszenia pojawia się zielona ikonka.

Policja w ciągu dwóch dni musi przyjąć zgłoszenie (ikonka zmienia kolor na żółty, gdy zgłoszenie jest przyjmowane do realizacji). W ciągu pięciu dni Policja potwierdza zdarzenie (kolor czerwony ikonki) lub nie potwierdza (kolor szary).

Weryfikacja zaznaczonego koloru odbywa się poprzez patrole Policyjne w danym miejscu i rozmowy z mieszkańcami.

Szczegółowe informacje na temat zagrożeń w danym regionie można uzyskać pod adresem:

<https://mapy.geoportal.gov.pl/IMAPLITE/KMZBPUBLIC.HTML>



Wyróżniamy kategorie zgłoszeń, które można zaznaczyć na mapie:

- akty wandalizmu,
- bezdomność,
- dzikie kąpieliska,
- dzikie wysypiska śmieci,
- grupowanie się małoletnich zagrożonych demoralizacją,
- kłusownictwo,
- miejsca niebezpieczne na terenach wodnych
- nielegalna wycinka drzew,
- nielegalne rajdy samochodowe,
- nieprawidłowe parkowanie,
- niestrzeżone przejście przez tory,
- niestrzeżony przejazd kolejowy,
- niewłaściwa infrastruktura drogowa,
- używanie środków odurzających

- niszczenie zieleni,
- wałęsające się bezpańskie psy
- poruszanie się po terenach leśnych quadami,
- wypalanie traw,
- przekraczanie dozwolonej prędkości,
- zdarzenia drogowe z udziałem zwierząt leśnych,
- spożywanie alkoholu w miejscach niedozwolonych,
- znęcanie się nad zwierzętami,
- utonięcie,
- zła organizacja ruchu drogowego

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo w domu

ZAGROŻENIE POŻAROWE



- | | |
|---|---|
| 1 Upewnij się, że kratki wentylacyjne są drożne | 5 Nie trzymaj w domu łatwopalnych substancji, takich jak ojele, farby, benzyna |
| 2 Sprawdź czy urządzenia gazowe działają prawidłowo | 6 Usuń materiały łatwopalne z okolicy kominka |
| 3 Dbaj o właściwą wentylację pomieszczeń | 7 Sprawdź czy gazowy podgrzewacz wody jest sprawny |
| 4 Nie modyfikuj i nie naprawiaj samodzielnie instalacji elektrycznej | 8 Sprawdź, czy przewody kominowe są drożne |

SPRAWDŹ!

- ☹️ CZY zrobiłeś przegląd instalacji grzewczej?
- ☹️ CZY zrobiłeś przegląd wentylacji i jest ona drożna?
- ☹️ CZY masz w domu czujnik tlenu węgla lub dymu?
- ☹️ CZY masz w domu gaśnicę?
- ☹️ CZY wiesz w jaki sposób szybko opuścić swój dom?
- ☹️ CZY znasz numery alarmowe służb ratowniczych?



CZAD I OGIEŃ

W ubiegłym roku w Polsce:

2913 osób
trafiło do szpitala przez
pożary i czad

295 osób
zginęło w pożarach

52 osoby
zmarło w wyniku zatrucia
tlenkiem węgla

Zagrożenie?

- wyjdź z domu,
- zostań na zewnątrz
- zadzwoń pod numer

112 lub 998

REGULARNIE SPRAWDZAJ WENTYLACJĘ W SWOIM DOMU



W warunkach domowych warto cyklicznie przeprowadzać TEST PRZY POMOCY KARTKI PAPIERU.

Przyłóż kartkę do kratki wentylacyjnej.

Jeśli NIE PRZYLGNIJE, GROZI CI zatrucie czadem. Niezwłocznie uchyl okna.

PAMIĘTAJ! CO NAJMNIEJ RAZ W ROKU WENTYLACJĘ MUSI SPRAWDZIĆ KOMINIARZ

Dla własnego bezpieczeństwa rekomendujemy zabezpieczenie mieszkań
czujkami wykrywającymi tlenek węgla w powietrzu.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo w domu

NA WYPADEK EWAKUACJI

- przygotuj z domownikami domowy plan ewakuacji
- sprawdź czy drzwi i okna łatwo się otwierają i nie są zastawione żadnymi przedmiotami,
- miej zawsze w widocznym miejscu (na kalendarzu czy lodówce) wykaz telefonów alarmowych.

SENIORKO, SENIORZE PAMIĘTAJ!

Nie opuszczaj kuchni, gdy przygotowujesz jedzenie!

W pobliżu kuchenki z włączonym palnikiem nie zostawiaj drewnianych łyżek, ręczników papierowych lub materiałowych. Reguluj gaz - nie gotuj na dużym gazie. Gdy przygotowujesz posiłki czy pieczesz w piekarniku używaj minutników z alarmem (timerów). Po zakończonym gotowaniu pamiętaj o wyłączeniu gazu.

W przypadku zapalenia się tłuszczu na patelni - nigdy nie gaś wodą!

Nie używaj kuchenek czy piekarników, gdy jesteś pod wpływem alkoholu lub nowych leków.



Nigdy nie ogrzewaj mieszkania kuchenką gazową!

Urządzeń grzewczych (np. farelki) używaj z największą ostrożnością!

Zachowaj odpowiedni dystans od materiałów palnych, gdy używasz tych urządzeń.

Pamiętaj o wyłączeniu ich od zasilania, gdy opuszczasz dom lub kładziesz się spać.

Nie przykrywaj żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych, nie używaj urządzeń uszkodzonych oraz nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej.

Jeśli palisz papierosy, pal na zewnątrz! Nigdy nie pal w łóżku.

W przypadku, gdy Twoje ubranie zacznie się palić - zatrzymaj się (nie wykonuj gwałtownych ruchów, nie biegnij), połóż się na podłodze, zakryj twarz rękami, przewracaj się z boku na bok w celu ugасzenia płomieni, wołaj o pomoc.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo w domu

WŁAMANIA I KRADZIEŻE

Sprawcy przestępstw dokonywanych na osobach starszych działają w różnorodny sposób, wykorzystując ich zaufanie i dobre serce. Oszuści pukają do drzwi pod różnym pretekstem:

- z prośbą o wodę czy coś do jedzenia,
- oferując sprzedaż artykułów przemysłowych,
- podając się za osoby urzędowe, np. listonosza, pracownika ZUS-u, siostrę PCK, hydraulika, przedstawiciela fundacji, pracownika pogotowia ratunkowego, itp.

Po podstępny wejściu do mieszkania, wykorzystując nawet chwilową nieuwagę i okradają domowników

Chroń swój majątek stosując się do następujących zasad:

Gdy jesteś w domu:

- Zawsze zamykaj drzwi wejściowe, zainstaluj na drzwiach łańcuch zabezpieczający.
- Nie otwieraj drzwi gdy tylko usłyszysz dzwonek - zawsze zapytaj kto za nimi stoi, zerknij przez wizjer. Jeśli nie znasz odwiedzającego - zapytaj o cel wizyty.
- Jeśli zdecydujesz się na otwarcie drzwi, zapnij łańcuch zabezpieczający oraz poproś o pokazanie dowodu tożsamości, legitymacji służbowej, identyfikatora.



- W razie wątpliwości ustal inny termin wizyty, sprawdzając uprzednio w administracji osiedla lub innej odpowiedniej instytucji wiarygodność osoby pukającej do drzwi (jeśli osoba podaje się za przedstawiciela administracji lub innej instytucji), zapewnij udział w wizycie kogoś z rodziny, zaufanego znajomego.
- Nie wpuszczaj nieznanym osobom do mieszkania - nigdy nie znasz ich zamiarów.
- Nie przechowuj w domu dużej ilości pieniędzy lub kosztowności.
- Jeśli musisz kogoś wpuścić do mieszkania, nie zostawiaj go ani na chwilę samego.
- Utrzymuj więzi z sąsiadami, pomagajcie sobie nawzajem.

ZANIM OTWORZYSZ DRZWI:

- Spójrz przez wizjer w drzwiach lub przez okno - zapytaj KTO TO?
- Jeśli nie znasz odwiedzającego - spytaj go o cel wizyty, zapnij łańcuch zabezpieczający i poproś o pokazanie dowodu tożsamości, identyfikatora lub legitymacji służbowej. Osoba o uczciwych zamiarach nie obrazi się.
- Jeśli “gość” staje się natarczywy, zadzwoń na Policję lub zaalarmuj otoczenie. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów np. wygląd nieznanego, numery i markę samochodu, którym przyjechał itp.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo w domu

PONADTO ZAPAMIĘTAJ:

- Najlepszym zabezpieczeniem naszych mieszkań jest życzliwy sąsiad.
 - Wychodząc z domu nie zostawiaj śladów wskazujących na nieobecność domowników.
 - Nie zostawiaj w skrzynce pocztowej korespondencji, a w czasie wyjazdu urlopowego poproś zaufaną osobę o jej opróżnienie.
 - Wyjeżdżając na dłużej zapewnij opiekę nad swoim mieszkaniem. Osoba opiekująca się mieszkaniem powinna wieczorem zapalać (choć na kilkanaście minut) światło w różnych pomieszczeniach, otwierać okno, tak jakby ktoś na stałe przebywał w mieszkaniu.
 - Nie zostawiaj w drzwiach karteczek, że wrócisz np. za 3 godziny.
- Nie udostępniaj swojego mieszkania osobom przypadkowo poznanym.
 - Nigdy nie wpuszczaj do domu obcego, dopóki nie będziesz pewien, że to osoba wiarygodna.
 - Spójrz przez wizjer (załóż łańcuch) i sprawdź kto stoi za drzwiami.
 - Żądaj okazania dokumentów od osób podających się za pracowników gazowni, zakładów energetycznych itp.
 - Nigdy nie zostawiaj kluczy pod wycieraczką oraz innych łatwo dostępnych miejscach.
 - Dbaj wspólnie z sąsiadami o sprawność Waszego domofonu oraz o to, aby drzwi do klatki schodowej były solidnie i zawsze przez wszystkich zamykane.



- Nigdy nie wieszaj kluczy na szyi dziecka idącego do szkoły lub bawiącemu się na podwórku, ponieważ łatwo mogą znaleźć się one w rękach przestępców, nawet bez jego wiedzy.
- Zwracaj uwagę na obecność w rejonie Twojego mieszkania podejrzaną zachowujących się osób, które mogą prowadzić obserwację potencjalnych ofiar, ich rozkładu dnia oraz posiadanego mienia.
- Ubezpiecz swoje mieszkanie

Gdy przebywasz poza domem:

- Nie noś dużej kwoty pieniędzy przy sobie.
- Jeśli chcesz wypłacić większą sumę pieniędzy, poproś zaufaną osobę, żeby Ci towarzyszyła w drodze powrotnej.
- Naucz się na pamięć numeru PIN do karty bankomatowej, nigdy nie zapisuj go na karteczce przechowywanej razem z kartą.
- W autobusie, w pociągu, w sklepie, na targu trzymaj torbę zapiętą przed sobą.
- Nie zostawiaj toreb lub siatek z pieniędzmi i dokumentami bez nadzoru - nawet na chwilę nie odkładaj portfela do koszyka, na ławkę.
- Omijaj tereny uczęszczane, słabo oświetlone.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo w ruchu drogowym

KILKA RAD DLA SENIORA KIEROWCY

- **ABY POCZUĆ SIĘ PEWNI I BEZPIECZNIE** na drodze, zaplanuj trasę, zachowaj większy odstęp od poprzedzającego samochodu. Parkuj tak, aby wyjechać przodem. Wybieraj trasy o mniejszym natężeniu ruchu. Dostosuj zawsze prędkość do warunków na drodze.
- **BADAJ WZROK** W miarę możliwości rezygnuj z jazdy nocą, wybieraj oświetlone drogi, kieruj wzrok na prawą stronę jezdni unikając odbłasku reflektorów, używaj okularów słonecznych dla kierowców.
- **NIE ROZPRASZAJ SIĘ** podczas jazdy. Ścisij muzykę, a jeśli to możliwe, poproś pasażera o dodatkowe kontrolowanie drogi.
- **DBAJ O SWOJĄ SPRAWNOŚĆ** Bądź aktywny - zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Chodź na spacer, uprawiaj sport. Pamiętaj też o rutynowych badaniach kontrolnych.
- **RÓB PRZERWY PODCZAS DŁUGIEJ JAZDY**, przynajmniej co 1-2 godziny lub kiedy poczujesz zmęczenie. Możesz wykonać poza autem kilka ćwiczeń lub się przespacerować. Dzięki temu dotlenisz organizm.
- **JEŚLI PRZYJMUJESZ LEKARSTWA**, pamiętaj, aby zawsze przed ich zażyciem sprawdzić na ulotce, jak wpływają na zdolności prowadzenia pojazdów.
- **PAMIĘTAJ O EDUKACJI** Śledź na bieżąco zmiany w przepisach drogowych. Ich znajomość ułatwi Ci bezpieczne poruszanie się w ruchu drogowym.



KILKA RAD DLA SENIORA NA ROWERZE

- **OZNAKUJ SWÓJ ROWER**, aby zapobiec kradzieży. Znakując rower w wiadomy dla siebie sposób pomożesz sobie i Policji.
- **KORZYSTAJ ZE SPRAWNEGO ROWERU**, wyposażonego przynajmniej w jeden hamulec, dzwonek, przednią i tylną lampkę oraz obowiązkowe światła odblaskowe.
- **BĄDŹ WIDOCZNY NA DRODZE**. Podróżując rowerem warto zakładać kamizelkę odblaskową, zwłaszcza po zmroku lub przy złych warunkach atmosferycznych (mgła, deszcz).
- **ZASADA OGRANICZONEGO ZAUFANIA** Dla własnego bezpieczeństwa, upewnij się, czy inny użytkownik drogi zamierza przestrzegać przepisów na drodze. Jeśli masz pierwszeństwo upewnij się, że możesz bezpiecznie zmienić pas ruchu lub wejść na pasy.
- **MOŻESZ JECHAĆ PO CHODNIKU** podczas złych warunków atmosferycznych (mgła, ulewa, śnieg, gołoledź, silny wiatr). Z chodnika możesz również korzystać, jeśli na drodze, którą jedziesz, dopuszczalna prędkość jest większa niż 50 km/h, a szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 metry.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo w ruchu drogowym

KILKA RAD DLA PIESZEGO

- **ZAWSZE IDŹ PO CHODNIKU** Jeśli nie ma chodnika, poruszaj się lewym poboczem drogi.
- **PRZECHODŹ PRZEZ JEZDNIĘ NA PASACH**, a gdy ich nie ma - w bezpiecznym miejscu. Jeśli przechodzisz przez jezdnię na zielonym świetle, upewnij się, że wszystkie samochody się zatrzymały.
- **NIGDY NIE PRZECHODŹ** przez jezdnię pomiędzy samochodami i przed/za autobusem.
- **JEŚLI IDZIESZ PO DRODZE O ZMROKU**, zawsze zakładaj jasne ubrania, pamiętaj też o elementach odblaskowych, dzięki którym będziesz widoczny dla kierowcy.
- **UWAŻAJ NA PARKINGACH**, zwłaszcza przy marketach. Wyjeżdżający z parkingu kierowca może cię nie zauważyć.



WYPADEK DROGOWY

Gdy jesteś świadkiem wypadku:

1. Pamiętaj o zapewnieniu sobie bezpieczeństwa, sam nie możesz stwarzać zagrożenia.
2. Zaparkuj przed miejscem zdarzenia celem jego zabezpieczenia i kierując koła w stronę pobocza, włącz światła awaryjne.
3. Nocą załóż na siebie kamizelkę odblaskową i używaj latarki. Stosuj ogólne zasady bezpieczeństwa.
4. Wyślij innych świadków wypadku, aby ostrzegali nadjeżdżających kierowców oraz powiadomili policję, pogotowie ratunkowe.
5. Ustaw trójkąt ostrzegawczy lub światła w odpowiedniej odległości.
6. Wyłącz zapłon we wszystkich uszkodzonych pojazdach i jeśli potrafisz odłącz akumulator.
7. Zamknij dopływ paliwa w pojazdach z silnikiem Diesla i w motocyklach
8. Ustaw pojazdy w stabilnym położeniu. Jeśli samochód stoi normalnie, zaciągnij hamulec ręczny, włącz bieg lub zablokuj koła, spróbuj zabezpieczyć pojazd przed przewróceniem się.
9. Rozejrzyj się, czy istnieją inne zagrożenia. Czy ktoś pali papierosa? Czy w najbliższym otoczeniu są pojazdy z oznakowaniem wskazującym na niebezpieczny ładunek? Czy została zerwana napowietrzna linia energetyczna? Czy w pobliżu jest rozlane paliwo?
10. W wyniku zderzenia dochodzi do różnych obrażeń u kierowcy i pasażerów. Szybko oceń stan poszkodowanych. Z samochodu wyciągaj ich tylko w niżej wymienionych sytuacjach:
 - kiedy istnieje niebezpieczeństwo zapalenia się pojazdu,
 - kiedy istnieje niebezpieczeństwo najechania na uszkodzony pojazd przez inny pojazd,
 - kiedy potrzebna jest reanimacja poszkodowanego.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo w ruchu drogowym

11. Zajmij się w pierwszej kolejności tymi, których życie jest zagrożone. Przeszukaj teren, żeby nie pozostawić ofiar gdzieś dalej od miejsca wypadku lub, które same oddaliły się (szok powypadkowy).
12. Bezwzględnie, jeśli jest potrzeba, przystąp do reanimacji i opatrzenia obrażenia zagrażające życiu lub wyglądające niebezpiecznie. Jeśli to możliwe, zajmij się poszkodowanymi nie zmieniając ich pozycji (wyjątek - reanimacja).
13. Wstępnie zawsze zakładaj, że nastąpiło uszkodzenie kręgosłupów szyjnych. Podtrzymuj rękami głowę i szyję ofiary tak, aby mogła ona swobodnie oddychać. W miarę możliwości obserwuj stale wszystkich poszkodowanych aż do nadejścia specjalistycznej pomocy.

Wzywanie pomocy:

- **CO?** - rodzaj wypadku (np. zderzenie się samochodów, upadek z drabiny, utonięcie, atak padaczki itp.),
- **GDZIE?** - miejsce wypadku,
- **ILE?** - liczba poszkodowanych,
- **JAK?** - stan poszkodowanych,
- **CO ROBISZ?** - informacja o udzielonej dotychczasowo pomocy,
- **KIM JESTEŚ?** - dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz).

Gdy istnieje dodatkowe niebezpieczeństwo (np. cysterna) - poinformuj o tym.



UMOWY I TRANSAKcje

NIE KUPUJ BEZ NAMYSŁU

„Tylko w tych naczyniach ugotujesz obiad 3 razy szybciej”
- zanim kupisz, zweryfikuj informacje.
Skonsultuj zakup z rodziną



NIE WIERZ W „DARMOWE” PREZENTY

Uważaj, darmowa wycieczka może być połączona z kilkugodzinną sprzedażą kosztownych produktów



NIE DAJ SOBIE WMÓWIĆ, ŻE NIE MASZ PRAWA

Gdy kupujesz w domu czy na pokazie, to możesz odstąpić od umowy. Masz na to 14 dni od odbioru produktu



BĄDŹ UWAGAŃNY - NIE DAJ SIĘ MANIPULACJI

„Proszę odstąpić od umowy za tydzień, bo będzie wtedy osoba upoważniona” - gdy zastosujesz się do takiej instrukcji, może się okazać, że przekroczysz termin na odstąpienie od umowy



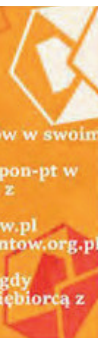
NIE ULEGAJ NAMOWOM

„Tylko dziś ten sprzęt jest w wyjątkowej cenie”
- sprzedawcy wykorzystują wiele sztuczek, które mają skłonić cię do kupna produktu, nawet jeżeli go nie potrzebujesz.
Przemysł decyzje



PAMIĘTAJ, NIE JESTEŚ SAM

Pomocy szukaj u:
- Rzeczników konsumentów w swoim miejscu zamieszkania
- 801 440 220 - dzwoń od pon-pt w godz. 8-18 (opłata zgodna z cennikiem operatora)
- porady@dlakonsumentow.pl
- www.federacja-konsumentow.org.pl
- 22 55 60 118,
info@konsument.gov.pl - gdy zawarłeś umowę z przedsiębiorcą z innego kraju



Nie daj się oszukać

Nie bądź naiwny i zachłanny.

Z reguły wszystkie propozycje super interesu są pozorne!

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo finansowe

PAMIĘTAJ!

- Unikaj wymiany walut poza bankami i kantorami.
- Nie kupuj od przypadkowo napotkanych osób monet oferowanych jako złote.
- Nie wpuszczaj do domu komiwojazerów oraz przedstawicieli firm usługowych.
- Nie dawaj zaliczek na poczet wykonania usług. Najpierw sprawdź wiarygodność wykonawcy.
- Nie kupuj np. na bazarach dziwnie tanich przedmiotów, mogą pochodzić z kradzieży. Stracisz je nie odzyskując gotówki.

Rozsądek i wiedza na temat sprzedaży prowadzonych na pokazach mogą uchronić Cię przed staniem się ofiarą oszustwa!

ZANIM PODPISZESZ UMOWĘ UWAŻNIE PRZECZYTAJ DOKUMENTY

Ustawa o prawach konsumenta

Art.27 Konsument, który zawarł umowę na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa może w terminie 14 dni odstąpić od niej, bez podawania przyczyny i bez ponoszenia kosztów

**SENIORKO, SENIORZE! TY
DECYDUJESZ - WYKORZYSTAJ
SWOJĄ WIEDZĘ I ZNAJOMOŚĆ
PRZEPISÓW!!!**



OSZUSTWA

Sprawcy oszustw mogą podszywać się pod funkcjonariuszy Policji, Straży Miejskiej lub innych służb.

Uważaj na oszustów, którzy mogą Cię oszukać metodą „na wnuczka”

Oszust dzwoni na telefon domowy podając się za wnuczka, osobę z rodziny i prosi o szybkie pożyczanie lub przekazanie pieniędzy na okazyjny zakup, leczenie w szpitalu, zakup leków, pomoc w związku z wypadkiem drogowym. Podczas rozmowy „wnuczek” przekonuje, że nie może osobiście odebrać pieniędzy i po pieniądze przyśle swojego kolegę. Przekazane w ten sposób pieniądze na pewno nie trafią do wnuczka, tylko w ręce oszusta, który telefonował.

MOŻESZ TEMU ZAPOBIEC: Zawsze oddzwoń do najbliższej rodziny (córkę, syna lub samego wnuczka) aby **potwierdzić** tą informację i **sprawdzić**, czy była to rzeczywiście prośba wnuczka. **Nie przekazuj pieniędzy osobie nieznaną i umawiaj się na takie spotkania.** Pieniądze dla wnuczka możesz przecież przekazać za pośrednictwem jego rodziców.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo finansowe

Oszuści mogą Cię oszukać również innymi metodami:

- **„Na policjanta”** - oszust informuje, że konto bankowe jest zagrożone przez grupę hakerów i można stracić wszystkie oszczędności. „Policjant” zapewnia, że można się tego ustrzec zakładając nowe konto bankowe i dokonując przelewu oszczędności. Po wykonaniu poleceń oszusta, ma on dane do operacji bankowych na nowo otwartym koncie.
- **„Na gazownię”, „na hydraulika”, „na kominiarza”** - oszuści podają się za fachowców, wchodzą do domów i wykorzystując chwilę nieuwagi kradną pieniądze, kosztowności albo wyłudzają kilkaset złotych za usługę, której nie wykonali.
- **„Na dotację”** - oszuści podają się za urzędników, proszą o uiszczenie „opłaty manipulacyjnej” albo wpłacenie zaliczki, na poczet późniejszej realizacji „dotacji dla emeryta”.



- „Na urzędnika”, „na pielęgniarkę”, „na pracownika pomocy społecznej” - sprawcy podający się za wymienione osoby, wymyślają szereg historii, które pozwolą im dokonać oszustwa. Może to być np. wymiana złotych na euro i konieczność spisania numerów banknotów, wywiad przed udzieleniem pomocy finansowej, chęć udzielenia bezpłatnej porady lekarskiej, darmowego przekazania lekarstw itp.

- „Na niską cenę”, „na okazję” - oferują do sprzedaży po okazyjnej cenie dywany, koce, noże i inne przedmioty, chcą po bardzo atrakcyjnej cenie sprzedać złotą biżuterię, obrączki, walutę. Wpuszczeni do mieszkania podstępem okradają domowników.

We wszystkich opisanych przypadkach należy natychmiast skontaktować się z Policją, dzwoniąc na numer alarmowy 997 lub 112, przekazując jak najwięcej zapamiętanych szczegółów, np. wygląd nieznajomej osoby, numer i markę samochodu, którym przyjechała, a w przypadku rozmowy telefonicznej - numer z wyświetlacza telefonu, datę i godzinę rozmowy.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo i opieka zdrowotna

KOPERTA ŻYCIA

To nowa forma wsparcia, dzięki której możliwe jest uzyskanie informacji niezbędnych do udzielania natychmiastowej i specjalistycznej pomocy osobom, do których przybywa pogotowie ratunkowe.

INFORMACJE W NIEJ ZAWARTE MOGĄ URATOWAĆ CI ŻYCIE

WAŻNE!

- **DARMOWĄ KOPERTĘ ŻYCIA** możesz pobrać ze strony: <https://kopertazycia.com.pl/>
- **CZYTELNIE** wypełnij druk, zawiera koperta, najlepiej drukowanymi literami.
- **WSKAŹ** miejsce, w którym znajduje się koperta poprzez umieszczenie naklejki w widocznym miejscu.
- **UMIEŚĆ** kopertę życia w lodówce, gdzie będą szukać jej ratownicy!!!



SENIOR W APTECE

LEKI PRZYJMUJEMY TYLKO WÓWCZAS GDY ORGANIZM JEST CHORY!!

Jeżeli zażywasz leki, nie popełniaj błędów przy przechowywaniu:

- Nie pozostawiaj ich na parapetach okiennych, na stolikach przy grzejnikach lub piecach.
- Sprawdź, które leki trzeba trzymać w lodówce.

SENIORKO, SENIORZE, PAMIĘTAJ!!!

- Nie kupuj leków na bazarze lub przez internet.
- Jeżeli nie stać Cię na kupno danego leku, zapytaj w aptece o jego odpowiednik.
- Zwróć uwagę i pytaj czy produkt, który kupujesz jest lekiem czy suplementem.
- Spytaj czy suplement będzie miał wpływ na leki przyjmowane przez Ciebie.
- Zapytaj, jakie są skutki uboczne stosowania suplementu diety.
- Zapytaj lekarza lub farmaceutę o sposób przyjmowania leków.
- Leki zawsze popijaj wodą.
- Nie stosuj gorących płynów do rozpuszczenia leku.
- Nie przyjmuj suplementów diety w tym samym czasie co leki.
- Nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo i opieka zdrowotna

DO REKLAMY LEKÓW PODEJDŹ KRYTYCZNIE

**PAMIĘTAJ!!! LEK MA ZA ZADANIE LECZYĆ, A SUPLEMENT
UZUPEŁNIĆ DIETĘ W POTRZEBNE SKŁADNIKI**

Przydatne informacje są dostępne na stronie
<https://www.lekinfo24.pl/>





ETYKIETA, JAKO ŹRÓDŁO WAŻNYCH INFORMACJI

- przy zakupie zwróć uwagę na termin przydatności oraz skład i zawartość produktu,
- przed spożyciem kontroluj termin przydatności produktów.

Po jego upływie produkt nie nadaje się do spożycia. Należy go usunąć z lodówki lub szafki.

PRZYGOTOWYWANIE I PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI

PAMIĘTAJ!

- koniecznie myj owoce i warzywa pod bieżącą wodą, wyraźnie zanieczyszczone wyszoruj szczotką,
- jajka należy wyparzać,
- mięso przed obróbką należy zawsze umyć dokładnie ciepłą wodą,
- unikaj zanieczyszczeń,
- dbaj o dobry stan narzędzi i sprzętu by nie były źródłem zanieczyszczeń,

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczne i zdrowe żywienie

- wymieniaj często ręczniki materiałowe, których używasz w kuchni, pierz je w wysokiej temperaturze,
- przechowuj żywność zgodnie z zaleceniami producenta,
- utrzymuj czystość pomieszczenia, w których jest żywność,
- myj regularnie lodówkę wodą z octem,
- segreguj w lodówce produkty surowe, wymagające mycia, gotowania lub innych zabiegów kulinarnych,
- pamiętaj o wystudzeniu pozostałości posiłków przed włożeniem do lodówki,
- przechowuj produkty sypkie w zamkniętych pojemnikach.



UPAŁY

UPAŁY SĄ SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE DLA MAŁYCH DZIECI I OSÓB W PODESZŁYM WIEKU, CHORYCH NA CUKRZYCĘ, NADCIŚNIENIE I MAJĄCYCH PROBLEMY Z SERCEM

BEZPIECZNE ZACHOWANIA:



unikaj wychodzenia na zewnątrz w najcieplejszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)



unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych



chron dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem



w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych



jeli musisz przebywać na zewnątrz noc nakryjcie głowy i przewieź obuwie oraz ubranie, zakrywając możliwie największą powierzchnię skóry, a także okulary przeciwsłoneczne



pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów, mrożonek)



unikaj forsownego wysiłku fizycznego



korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kądek; pamiętaj, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny



unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami, autami, a temperaturą panującą na zewnątrz



utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych



przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą



dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia, w których przebywają

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Zagrożenia pogodowe

BURZA

UWAŻNIE ŚLEDŹ ALERTY RCB

ZANIM UDERZY PIORUN



- Spoglądaj w niebo. Szukaj ciemniejących chmur, błysków światła lub narastającego wiatru. Nasłuchuj odgłosów grzmotu,
- Jeżeli usłyszysz grzmot oznacza to, że jesteś wystarczająco blisko burzy aby być uderzonym przez piorun. Natychmiast udaj się w bezpieczne miejsce, sugerowane w poradniku,
- Słuchaj komunikatów meteorologicznych w radiu lub prognoz pogody w telewizji.

GDY BURZA SIĘ ZBLIŻA

- Poszukaj schronienia w budynku lub samochodzie. Zamknij okna,
- Linie telefoniczne i metalowe rury mogą przewodzić prąd. Odłącz wszystkie odbiorniki prądu i urządzenia. Unikaj używania przyrządów zasilanych energią elektryczną. Oświetlenie możesz zostawić włączone, gdyż nie wpływa to na prawdopodobieństwo porażenia piorunem,
- Unikaj kąpeli w wannie lub pod prysznicem oraz używania bieżącej wody do celów gospodarczych,

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Zagrożenia pogodowe



- Wyłącz komputery, lodówki, pralki i inne urządzenia elektryczne. W razie przeładowania sieci w wyniku uderzenia pioruna czeka cię kosztowna naprawa,
- Zaciągnij story i opuść żaluzje. W razie rozbicia szyb przez przedmioty z zewnątrz, skutecznie zatrzymają szkło przed rozsypaniem się po mieszkaniu.

JEŻELI BURZA ZASKOCZY CIĘ NA ZEWNĄTRZ

- Jeżeli jesteś w lesie - szukaj schronienia wśród niższych drzew,
- Jeżeli pływasz lub żeglujesz - natychmiast skieruj się ku lądowi i znajdź schronienie.

OCHRONA GDY JESTEŚ NA ZEWNĄTRZ

- Udaj się do nisko położonego, otwartego miejsca, z dala od drzew, słupów lub metalowych obiektów. Upewnij się, że miejsce gdzie się znalazłeś, nie zostanie zalane przez wody opadowe,



- Bądź bardzo małym celem. Przyłgnij do podłoża, rękoma chwyć kolana i umieść głowę między nimi. Skurcz się tak bardzo, jak to tylko możliwe,
- Nie leż płasko na ziemi, bowiem ta pozycja robi z ciebie większy cel.



GDY BURZA MINIE

- Pozostań poza terenem dotkniętym zniszczeniami spowodowanymi przez burzę do czasu usunięcia skutków,
- Słuchaj radia i lokalnej telewizji, oczekuj komunikatów o sytuacji i zaleceń służb ratowniczych.

JEŻELI KTOŚ ZOSTAŁ PORAŻONY PIORUNEM

- Pilnie wezwij pomoc,
- Udziel pierwszej pomocy. Jeżeli oddech jest zatrzymany, zastosuj sztuczne oddychanie. Gdy praca serca została wstrzymana, rozpocznij jego masaż lub poproś kogoś, kto umie to zrobić. Gdy tylko poszkodowana osoba odzyska przytomność / oddech, praca serca /, rozejrzyj się czy nie trzeba komuś innemu udzielić podobnej pomocy.

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Zagrożenia pogodowe

MRÓZ

ŚLEDŹ UWAGNIE ALERTY POGODOWE ORAZ RCB



Obfite i długotrwałe opady śniegu mogą sparaliżować funkcjonowanie całych regionów kraju. Nawet tereny o zwykle łagodnym przebiegu zimy mogą być nawiedzone gwałtownymi atakami mrozu, opadów śniegu i marznącego deszczu. Tego rodzaju zdarzenia prowadzą do zablokowania dróg i powodują przerwy w dostawach energii elektrycznej. W takich warunkach normalne funkcjonowanie lokalnych społeczności jest bardzo utrudnione, a sprawne prowadzenie działań ratowniczych bywa niemożliwe.

Jedynie nadzwyczajna mobilizacja sił i środków państwa i samorządu terytorialnego, w tym Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, pod kierownictwem właściwego ze względu na skalę zdarzenia terytorialnego organu władzy publicznej, pozwala ochronić życie ludzi i zminimalizować straty materialne.

Również i Ty możesz przyczynić się do pomniejszenia oddziaływania skutków uciążliwych zimowych warunków atmosferycznych na Ciebie, jak i na członków Twojej rodziny. Weź na siebie ciężar przygotowań, w takim zakresie, jaki uznasz za stosowny odpowiednio do zaistniałej lub dającej się przewidzieć sytuacji kryzysowej.

- W czasie zimy szczególnie uważnie obserwuj pogodę i zmiany w jej stanie, zapowiadane w prognozach meteorologicznych,

PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Zagrożenia pogodowe



- Zrozum znaczenie stosowanych w mediach określeń stanu pogody i towarzyszących im zjawisk atmosferycznych,
- Zgromadź w domu i w samochodzie niezbędne wyposażenie, które pomoże Ci przetrwać trudne godziny lub dni bez ogrzewania, oświetlenia, łączności, ciepłej strawy, leków itp. codziennych udogodnień,
- Zadbaj o stan podręcznego sprzętu gaśniczego /z braku wody w zamrożonych rurociągach nie ugasisz nawet małego pożaru, a blokada dróg uniemożliwi szybkie przybycie straży pożarnej/,
- Stosuj w zimie ubrania składające się z kilku warstw z lekkiego materiału zamiast np. jednego grubego płaszcza zimowego,
- Nakrywaj głowę, bo to miejsce szczególnie narażone na duże straty ciepła,
- Nie podejmuj prac wymagających nadmiernego wysiłku np. w czasie odgarniania śniegu itp. Taki wysiłek może być przyczyną ataków serca,
- Zwracaj uwagę na pierwsze odczuwalne objawy odmrożenia palców rąk i stóp, uszu, nosa, brody i policzków. Jak stracisz czucie, na pomoc może być już za późno ze względu na nieodwracalne zmiany.

Odmrożeniem nazywamy miejscowe uszkodzenie tkanek na skutek działania zimna. Może się ono zdarzyć nawet przy temperaturach powyżej 0° C, szczególnie przy wietrznej i wilgotnej pogodzie.

W odmrożeniu skóra początkowo bywa zaczerwieniona, później staje się sina, szaroniebieska "marmurkowa", a w końcu białą bladą. We wstępnym okresie odmrożenia występuje uczucie marnięcia i swędzenia.

Z powodu płynnych i nieostrych granic zmian na skórze trudno jest rozstrzygnąć, czy mamy do czynienia z odmrożeniem, czy też z miejscowym wychłodzeniem. Dopiero w ciepłym pomieszczeniu można z grubsza odróżnić te dwa rodzaje uszkodzeń: lekkie odmrożenie i nadmierne przechłodzenie

powodują od razu silny ból, podczas gdy ciężkie odmrożenia pozostają w ciepłe zupełnie bezbolesne.

Głównym zagrożeniem w odmrożeniu jest nieodwracalne obumarcie odmrożonych części ciała a także zakażenie powstałych ran.

SKALA ODMROŻENIA/NARASTAJĄCO/:

- I stopień** - zaczerwienienie, ból, uszkodzenie naskórka,
- II stopień** - zaczerwienienie, ból, pęcherze,
- III stopień** - deformacja skóry, bladeść, siność, brak bólu.

Ważne

- Nie podajemy alkoholu - ogrzewa tylko na moment,
- Nie nacieramy śniegiem,
- Nie pozwalamy poszkodowanemu palić tytoniu.

Hipotermia następuje gdy temperatura ciała wynosi 35° C i mniej. Spadek temperatury ciała poniżej 20° C może doprowadzić do zagrożenia życia.

Objawy odmrożenia:

- Błada, zimna, sucha skóra,
- Spowolnione tętno i oddech,
- Zaburzenia świadomości.

Postępowanie z osobą poszkodowaną:

- Okładamy kocami, folią lub innym materiałem o własnościach izolujących ciało osoby poszkodowanej od zimna,
- Ciepła kąpiel /woda o temperaturze pokojowej, stopniowo ogrzewana/,
- Jeżeli osoba jest przytomna: podajemy ciepłe, słodzone napoje /np. herbata/ lub wysokokaloryczne pokarmy /np. czekolada /,
- Co 45-60 sek. sprawdzamy tętno.

SENIORZY ŚWIADKAMI PRZESTĘPSTW

JAK POSTĘPOWAĆ KIEDY JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZESTĘPSTWA

STRACH PRZED PRZESTĘPCZOŚCIĄ NIE MOŻE NAS SPARALIŻOWAĆ!

Kradzież kieszonkowa

Jeśli zauważysz moment kradzieży:

- krzycz głośno „złodziej”, staraj się zatrzymać sprawcę na gorącym uczynku tzn. w momencie popełnienia przestępstwa, wtedy gdy sięga do cudzej kieszeni czy torebki, staraj się zwrócić uwagę największej liczby osób na to zdarzenie,
- jeśli jednak nie ma w pobliżu nikogo, kto mógłby Ci pomóc: nie narażaj się, nie reaguj natychmiast lecz staraj się jak najszybciej powiadomić Policję,
- spróbuj zapamiętać najwięcej szczegółów zdarzenia.

Napad rabunkowy lub pobicie

- jeśli nie możesz skutecznie pomóc napadniętemu nie włączaj się do zdarzenia, w takiej sytuacji możesz stać się następną ofiarą,
- jeśli jednak uważasz, że masz szansę pomóc - zrób to,
- postaraj się zapamiętać sprawcę i jego charakterystyczne cechy,
- udziel pomocy ofiarom napadu, jeżeli to konieczne wezwij Pogotowie Ratunkowe 999,
- poczekaj na przyjazd Policji w miejscu zdarzenia, udziel wszelkich informacji, co pomoże w ustaleniu sprawcy napadu.



Włamanie do mieszkania lub kradzież samochodu

- zachowaj spokój i opanowanie, obserwuj sprawców jednocześnie staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów,
- nie płośz włamywacza czy złodzieja,
- możesz zdecydować się na jego zatrzymanie, jeżeli jesteś pewien, że do czasu przybycia Policji dasz radę sam lub możesz liczyć na pomoc innych osób,
- szybko powiadom Policję,
- po przybyciu Policji udziel wszystkich informacji o zaistniałym zdarzeniu,
- nie próbuj prowadzić dochodzenia na własną rękę - to co wygląda atrakcyjnie w filmie, w życiu jest znacznie trudniejsze i bardziej niebezpieczne.

Dochodzenie pozostaw Policji.

Jeśli chcesz mieć wpływ na poczucie bezpieczeństwa swoje i innych, jeśli czujesz się zagrożony, jeśli byłeś świadkiem przestępstwa czy wykroczenia, jeśli wiesz o popełnionym przestępstwie czy wykroczeniu, jeśli zostałeś poszkodowany w wyniku przestępstwa czy wykroczenia!

ZADZWOŃ!!! Pamiętaj!

Nie licz na to, że złapiesz kieszonkowca. Postaraj się raczej udaremnić mu kradzież. We wszystkich opisanych przypadkach należy natychmiast kontaktować się z Policją, dzwoniąc na numery alarmowe **997** lub **112** przekazując jak najwięcej zapamiętanych szczegółów, np. wygląd nieznanym osoby, numer i markę samochodu, którym się porusza, a w przypadku rozmowy telefonicznej numer z wyświetlacza telefonu, datę i godzinę rozmowy.

MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC

Urząd Gminy w Kostomłotach
Kostomłoty, ul. Ślężna 2
tel. 71 317 02 83

Zakład Usług Medycznych
Kostomłoty ul. Szpitalna 13,
tel. 71 317 02 89

Rzecznik Konsumentów
Środa Śląska, ul. Wrocławska 2,
tel. 71 317 56 46

**Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej**
Kostomłoty, ul. Średzka 11A
tel. 71 317 02 05

Komenda Powiatowa Policji
w Środzie Śląskiej, ul. św
Andrzeja 2, tel. 71 317 24 15
| 396 75 00

Komenda Powiatowa PSP w
Środzie Śląskiej, ul. Kolejowa 45,
tel. 71 22 12

MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC



**Powiatowe Centrum
Zarządzania Kryzysowego w
Środzie Śląskiej - 71 317 56 46**
Adres: ul. Wrocławska 2, 55-300
Środa Śląska

**Centrum Zarządzania
Kryzysowego Gminy
Kostomłoty - 663 600 998**

Numer alarmowy - 112
**Wojewódzkie Centrum
Powiadamiania Ratunkowego
ww Wrocławiu** (w razie
potrzeby osoby dzwoniące
będą przekierowywane do
służb dziedzinowych - Policji,
Państwowej Straży Pożarnej,
Dysponentów Zespołów
Ratownictwa Medycznego,
Straży Miejskiej lub MCZK)

Policja - 997

Straż Pożarna - 998

Pogotowie Ratunkowe - 999
728 112 112 - wysyłanie SMS
przez osoby niestyszące i
niedostyszające

**Powiatowa Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna w Środzie
Śląskiej - 71 913 27 60**

ZGK w Kostomłotach
71 317 01 01 | 662 291 359

**Pogotowie
Elektroenergetyczne - 991**

Idea i koordynacja:

Justyna Jackiewicz, Monika Lewenstam,
Jerzy Janiak

Autorki i autorzy: Pelagia Barbara
Niesterowicz, Jerzy Janiak

Zdjęcia:

okładka: Pressfoto (Freepik),
Rawpixel (Unsplash),

Nakład: 60 szt.

Publikacja bezpłatna



FUNDACJA
KATOLICKA INICJATYWA
BERIT



**#SPOŁECZNIE
ODPOWIEDZIALNI
LOKALNIE**
2024-2026