

Чтобы обезопасить себя вне дома, пожилые люди должны придерживаться следующих советов:

### **Путешествуйте группой.**

На длительную прогулку или в путешествие отправляйтесь с хорошо знакомыми людьми. Будьте осмотрительны, не отвлекайтесь. Чтобы не стать жертвой воров или мошенников, сосредоточьтесь на своем маршруте и конечном пункте назначения. Внимательно следите за вещами.



### **Всегда оповещайте родных и близких о месте своего пребывания.**

Если вы собираетесь выйти из дома по делам, сообщите кому-нибудь из родных о своих намерениях. Обозначьте время, когда планируете вернуться. Этот человек должен побеспокоиться, если вас не будет в назначенный час.

### **Всегда имейте при себе мобильный телефон.**

В наши дни мобильный телефон стал незаменимым помощником пожилых людей. Если вы плохо себя почувствовали или возникла



чрезвычайная ситуация, всегда можно связаться с родственниками, друзьями, специальными городскими службами.

### **Не рискуйте из-за денег или ценных вещей.**

Помните, что ваша жизнь бесценна. Если на вас напал грабитель, подчинитесь его требованиям, отдайте все, что имеете. Не демонстрируйте свою храбрость. Лучше утратить кошелек, чем здоровье или жизнь.

### **Избегайте опасных районов и темных улиц.**

Сторонитесь плохо освещенных улиц, отдаленных городских районов, пустырей. Осторожно проходите по тротуарам и пешеходным аллеям, которые находятся в тени кустов или деревьев. В таких местах могут прятаться потенциальные грабители.

### **Откажитесь от передвижений в темное время суток.**

Не возвращайтесь в темное время суток из гостей. Темным вечером будьте осмотрительны. В случае, если следом за вами кто-то идет по улице, входит в подъезд, поднимается по лестнице, не доставайте ключ, позвоните в соседние квартиры.

### **Не носите с собой крупные суммы денег, не храните кредитные карты вместе с пин-кодом.**

Напишите заявление о перечислении пенсии на ваш банковский счет. Не храните дома, не носите в кошельке крупные суммы денег. Не кладите записки с пин-кодом вместе с пластиковой картой.

### **Будьте бдительны в общественном транспорте.**

Передвигаясь по городу в общественном транспорте, не выпускайте свои вещи из поля зрения. Всегда носите с собой несколько мелких монет или проездной билет на городской транспорт. Не расплачивайтесь крупными денежными купюрами.

## **Не разглашайте свои персональные данные.**

Часто пожилым людям звонят по телефону представители различных фирм. Они предлагают выгодно приобрести лекарства, получить бесплатную путевку в санаторий, пройти медицинское обследование. Иногда от незнакомых людей поступают просьбы о финансовой помощи вашим родным: сын попал в аварию, внука забрали в полицию и т. п. Не откликайтесь на подобные уловки мошенников. Лучше сразу же перезвонить своим родным, чтобы убедиться, что у них все в порядке. Не сообщайте незнакомым людям ваши паспортные данные, номер пластиковой карты, коды доступа, номер банковского счета, информацию из ваших СМС-сообщений.



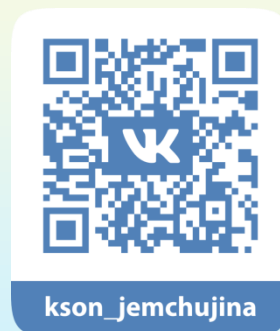
**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

**Контактный телефон  
Консультативного отделения:**  
8 (34667) 2-40-32

**Контактный телефон  
Социально-реабилитационного отделения  
для граждан пожилого возраста и инвалидов:**  
8 (34667) 2-81-82

**Сайт учреждения:**  
[www.kson86.ru](http://www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения в  
социальной сети «ВКонтакте»:**  
[https://vk.com/kson\\_jemchujina](https://vk.com/kson_jemchujina)



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Когалымский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

## **ПАМЯТКА о мерах безопасности пожилого человека вне дома**



г. Когалым