Słupsk

STOWARZYSZENIE BEZPIECZNY REGION SŁUPSKI

POLICJA

Miejski Ośrodek Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Słupsku



BEZPIECZEŃSTWO OSÓB STARSZYCH

Poradnik

2018

SPIS TREŚCI

WSTĘP **3**
SŁUPSKA RADA SENIORÓW **4**
KRAJOWA MAPA ZAGROŻEŃ BEZPIECZEŃSTWA **6**
PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA **8**
Bezpieczeństwo w domu: **8**
- zagrożenie pożarowe, ... 8
- czad i ogień, ... 9
- na wypadek ewakuacji, ... 10
- włamania i kradzieże. 12
Bezpieczeństwo w ruchu drogowym: **16**
- kilka rad dla seniora kierowcy, ... 16
- kilka rad dla seniora na rowerze, ... 17
- kilka rad dla pieszego, ... 18
- wypadek drogowy. 19
Bezpieczeństwo finansowe: **21**
- umowy i transakcje, ... 21
- oszustwa. 23
Bezpieczeństwo i opieka zdrowotna: **26**
- koperta życia, ... 26
- senior w aptece, ... 27
- leki i suplementy diety. 28
Bezpieczne i zdrowe żywienie: **29**
- etykieta, jako źródło ważnych informacji, ... 29
- przygotowanie i przechowywanie żywności. 29
Zagrożenia pogodowe: **31**
- upały, ... 31
- burza, ... 32
- mróz. 34
SENIORZY ŚWIADKAMI PRZESTĘPSTW **36**
MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC **38**

WSTĘP

Niniejszy poradnik został opracowany przez Stowarzyszenie „Bezpieczny Region Słupski”, przy współpracy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku oraz Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Publikacja ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa Seniorek i Seniorów, wzrost świadomości o sposobach działania przestępców, a także wskazanie skutecznych metod ochrony przed zagrożeniami.

Dzięki kompleksowemu i wielostronnemu spojrzeniu na temat bezpieczeństwa, znajdą tu Państwo między innymi przydatne informacje na temat bezpieczeństwa przeciwpożarowego, finansowego, zdrowotnego, w ruchu drogowym oraz innych bezpiecznych zachowań.

Poradnik zawiera informacje o zapobieganiu niebezpiecznym zachowaniom zarówno w domu jak i na drodze oraz w kontaktach międzyludzkich.

Wydanie Poradnika zostało sfinansowane z budżetu miasta Słupska, ze środków przeznaczonych na działalność Słupskiej Rady Seniorów.

Zachęcamy Państwa do uważnej lektury Poradnika i dzielenia się nabytą wiedzą.

SENIORKO! SENIORZE!

Dbaj o siebie i pamiętaj o tym, że wiedza daje nam poczucie kontroli nad naszym życiem!

SŁUPSKA RADA SENIORÓW

W dniu 24 czerwca 2015 r. Rada Miejska w Słupsku podjęła uchwałę o powołaniu Słupskiej Rady Seniorów i nadaniu jej Statutu. Rada Seniorów jest organem doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym Rady Miejskiej w Słupsku oraz Prezydenta Miasta Słupska.

Skład Słupskiej Rady Seniorów został powołany na podstawie Zarządzenia Nr 723/ORM/2015 z dnia 15 października 2015 roku oraz Zarządzenia Nr 63/ORM/2016 z dnia 2 lutego 2016 r. Prezydenta Miasta Słupska.

Do grona członków Słupskiej Rady Seniorów weszli przedstawiciele Rady Miejskiej w Słupsku, Prezydenta Miasta Słupska, podmiotów działających na rzecz osób starszych, organizacji pozarządowych i Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Przewodniczącą Słupskiej Rady Seniorów jest dr Marianna Borawska.

Celem Słupskiej Rady Seniorów jest włączanie jak największej liczby seniorów do czynnego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności, ich aktywizacja i integracja, a także wywieranie wpływu na projekty i inicjatywy władz miasta.

Działania Słupskiej Rady Seniorów oparte są o przyjęty przez Radę plan oraz zgłaszane przez osoby starsze sugestie i problemy.

Członkowie Słupskiej Rady Seniorów pełnią dyżury w każdy ostatni poniedziałek miesiąca (poza dniami świątecznymi), w godzinach od 14.00 do 16.00, w Słupskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej przy ul. Niedziałkowskiego 6 (pok nr 4).

W mieście funkcjonuje Telefon Seniora **„TEL-SEN" o numerze 59 843 32 17**. Jest to znaczący element doradczo-informacyjny, przeciwdziałający izolacji społecznej i bezradności, dający szansę na wysłuchanie, wsparcie czy udzielenie pomocy.

Dotychczas Słupska Rada Seniorów podejmowała wiele inicjatyw na rzecz Seniorów, w tym zainicjowała Słupskie Dni Seniora oraz przyczyniła się do opracowania tzw. „KOPERTY ŻYCIA".

Rada działa w następujących obszarach senioralnych:

1. aktywizacji i integracji społecznej,
2. zapobiegania marginalizacji,
3. poprawy społecznego wizerunku,
4. ochrony zdrowia,
5. rozwoju form wypoczynku oraz dostępu do edukacji, kultury i sportu.

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.

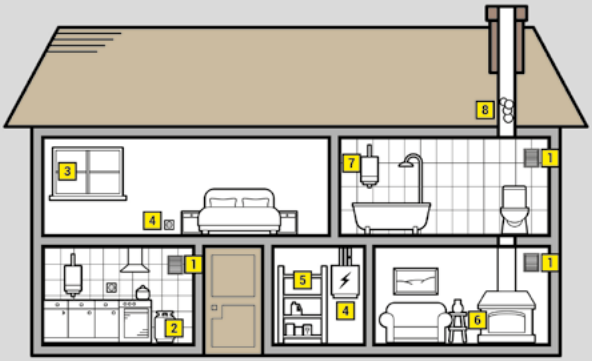
Szczegółowe informacje na temat zagrożeń w danym regionie można uzyskać pod adresem:
https://mapy.geoportal.gov.pl/IMAPLITE/KMZBPUBLIC.HTML

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

SPRAWDŹ!

- CZY zrobiłeś przegląd instalacji grzewczej?
- CZY zrobiłeś przegląd wentylacji i jest ona drożna?
- CZY masz w domu czujnik tlenku 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:

7414 osób
trafiło do szpitala przez pożary i czad

512 osób
zginęło w pożarach

50 osób
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 PRZYLGNIE, 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.

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 ugaszenia płomieni, wołaj o pomoc.

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 podstępnym wejściu do mieszkania, wykorzystują 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 nieznajomych osób 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.
- Jeżeli „gość” staje się natarczywy, zadzwoń na Policję lub zaalarmuj otoczenie. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów np. wygląd nieznajomego, numery i markę samochodu, którym przyjechał itp.

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 (chociaż 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.

- 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.
- Dbaj wspólnie z sąsiadami o sprawność Waszego domofonu oraz o to, aby drzwi do klatki schodowej były solidnie i zawsze przez wszystkich zamykane.
- Zwracaj uwagę na obecność w rejonie Twojego mieszkania podejrzanie 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.
- Jeżeli 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 mało uczęszczane, słabo oświetlone.

KILKA RAD DLA SENIORA KIEROWCY

- **ABY POCZUĆ SIĘ PEWNIE 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 odblasku reflektorów, używaj okularów słonecznych dla kierowców.
- **NIE ROZPRASZAJ SIĘ** podczas jazdy. Ścisz muzykę, a jeśli to możliwe, poproś pasażera o dodatkowe kontrolowanie drogi.
- **DBAJ O SWOJĄ SPRAWNOŚĆ.** Bądź aktywny – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Chodź na spacery, 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.

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.

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. Bezzwłocznie, jeśli jest potrzeba, przystąp do reanimacji i opatrz 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 kręgów 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 daj się oszukać.

Nie bądź naiwny i zachłanny.

Z reguły wszystkie propozycje super interesu są pozorne!

PAMIĘTAJ!

- Unikaj wymiany walut poza bankami i kantorami.
- Nie kupuj od przypadkowo napotkanych osób monet oferowanych jako złote.
- Nie wpuszczaj do domu komiwojażerów 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.

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

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

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 pożyczenie 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 (córki, syna lub samego wnuczka) aby **potwierdzić** tą informację i **sprawdzić**, czy to była rzeczywiście prośba wnuczka. **Nie przekazuj pieniędzy osobie nieznanej i nie umawiaj się na takie spotkania.** Pieniądze dla wnuczka możesz przecież przekazać za pośrednictwem jego rodziców.

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 złotówek 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.

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** pobierz w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Słupsku.
- **CZYTELNIE** wypełnij druk, który zawiera koperta, najlepiej drukowanymi literami.
- **WSKAŻ** miejsce, w którym znajduje się koperta poprzez umieszczenie naklejki w widocznym miejscu.
- **UMIEŚĆ** kopertę życia w lodówce, gdzie będą szukać jej ratownicy!!!

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

www.leki-informacje.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,

- wymieniaj często ręczniki materiałowe, których używasz w kuchni, pierz je w wysokiej temperaturze,
- przechowuj żywność zgodnie z zaleceniami producenta,
- utrzymuj w czystości 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 SZCZEGÓLNIE 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
chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych
jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś nakrycie głowy i przewiewne obuwie oraz ubranie, zakrywające 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 kąpieli; 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

BURZA

Zdjęcia z Poradnika Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Słupsku „BURZA”

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 kąpieli w wannie lub pod prysznicem oraz używania bieżącej wody do celów gospodarczych,

- 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. Przylgnij 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.

MRÓZ

Zdjęcia z Poradnika Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Słupsku „ZIMA”



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,

- 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 zamarzniętych 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 biało blada. We wstępnym okresie odmrożenia występuje uczucie marznięcia 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 cieple 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, bladość, 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:

- Blada, 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 jak 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 płosz 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 nieznajomej 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

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Słupsku
Słupsk, Plac Zwycięstwa 1, tel. 59 848 83 71, 59 848 84 63, 59 848 84 68, 59 848 84 69, 59 848 84 71

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Słupsku
Słupsk ul. Rynek Rybacki 2, tel. 59 842 64 67

Miejski Rzecznik Konsumentów
Słupsk, ulica Jana Pawła II 1, pok. nr 225, tel. 59 810 52 93

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
Słupsk, ulica Słoneczna 15D, tel. 59 842 81 26

PUNKTY BEZPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
ul. Słoneczna 15d
poniedziałek-piątek
w godzinach 11.00-15.00,
tel. 59 842 92 35.

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi Nr 4 im. Gustawa Morcinka
ul. Leszczyńskiego 17
poniedziałek-piątek
w godzinach 13.00-17.00

Szkoła Podstawowa nr 5
ul. Hubalczyków 7
poniedziałek-piątek
w godzinach 14.00-18.00,
tel. 693 393 085

Słupskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej
ul. Niedziałkowskiego 6
poniedziałek-piątek
w godzinach 14.00-18.00,
tel. 883 800 203

Komenda Miejska Policji
Słupsk, ul. 3-go Maja 1,
tel. 59 848 01 00

Policyjny telefon zaufania Crime Stoppers
tel. 59 848 01 11

Słupskie Stowarzyszenie Pomocy Dziecku i Rodzinie
Słupsk, al. Sienkiewicza 3
czynne w czwartki 15:00-18:00

Poradnia Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień
Słupsk, ul. Paderewskiego 9,
tel. 59 840 20 01

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „TAMA”
Słupsk, al. Sienkiewicza 7,
tel. 59 841 40 46

MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC

Poradnia Terapii Uzależnień od środków Psychotropowych
Słupsk, ul. Obrońców Wybrzeża 4, 76-200 Słupsk
tel. 59 832 25 57

Stowarzyszenie „KROKUS” Centrum Trzeźwości
Słupsk, al. Sienkiewicza 7,
tel. 59 841 46 05

Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
Słupsk, pl. Zwycięstwa 3, pok. 1a, tel. 59 842 32 36

Alkoholowy Telefon Zaufania
tel. 598424278, czynny we wtorki w godz. 16:00-20:00
tel. 59 841 46 05 czynny codziennie

Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
Słupsk, al. Sienkiewicza 7/30,
tel. 59 840 14 60

Stowarzyszenie „Bezpieczny Region Słupski”
Słupsk, al. Sienkiewicza 7/28,
mail. brslupsk@vp.pl

Centrum Praw Kobiet
tel. 22 621 35 37

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 801 200 02, połączenie bezpłatne czynne całą dobę

Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Słupsku
Tel. dyżurny: 59 842 64 67, 59 848 84 97, 59 842 40 01 w. 137, Fax: 59 842 27 92
693 390 025 - wysyłanie SMS przez osoby niesłyszące i niedosłyszące
email: czk@um.slupsk.pl
Adres: ul. Rynek Rybacki 2, 76-200 Słupsk

Numer alarmowy – 112
Wojewódzkie Centrum Powiadamiania Ratunkowego w Gdańsku
(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
519 114 845 – wysyłanie SMS przez osoby niesłyszące i niedosłyszące

Straż Miejska w Słupsku – 986
693 390 111 – wysyłanie SMS przez osoby niesłyszące i niedosłyszące (całodobowo)

Pogotowie Elektroenergetyczne – 991

Pogotowie Gazowe – 992

MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC

Pogotowie Ciepłownicze - 993

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne - 994

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Słupsku - 608 205 830

ZAPAMIĘTAJ, ZANOTUJ, PRZEKAŻ INNYM, NAUCZ DZIECI JAK DZWONIĆ



www.slupsk.pl

Wydawca:
SZAREK Wydawnictwo Reklama

Idea i koordynacja:
Justyna Jackiewicz, Monika Lewenstam, Jerzy Janiak

Autorki i autorzy:
Pelagia Barbara Niesterowicz, Jerzy Janiak

Zdjęcia:
okładka: Pressfoto (Freepik), str. 28: Rawpixel (Unsplash), str. 42: Freepik

Projekt, skład i druk:
SZAREK Wydawnictwo Reklama

Nakład: 1000 szt.

ISBN: 978-83-934677-5-4

Publikację sfinansowano ze środków Miasta Słupska

Publikacja bezpłatna

Informator jest dostępny na stronie: www.slupsk.pl

Słupsk