

## TELÈFONS D'EMERGÈNCIA

Policia Local	092
Mossos d'Esquadra	088
Guàrdia Civil	062
Ambulàncies	061
Bombers	085
Emergències	112
CAP de Roses	972 15 37 59

Àrea de Seguretat Ciutadana i Protecció Civil

Av. Tarragona, 64 | Tel. 972 15 37 15 | policia@roses.cat | www.roses.cat

# GENT GRAN SEGURA

CAMPANYA  
DE SEGURETAT  
PER A  
LA GENT GRAN  
DE ROSES



## CAMPANYA DE SEGURETAT PER A LA GENT GRAN

Hem de prendre consciència que, amb el pas dels anys, no tenim les mateixes facultats que quan érem joves. Potser cal canviar una mica la manera de fer, fins i tot les coses més habituals, per tal de millorar la nostra seguretat.

En aquesta línia, l'Ajuntament de Roses realitza una campanya de prevenció adreçada a la gent gran. Aquest col·lectiu, per les seves pròpies característiques, és un dels més vulnerables. Per això, pretenem dotar-lo d'alguns coneixements que li permetin prevenir accidents, evitar estafes, frauds i robatoris, i saber què fer en cas que es produeixin. En definitiva, volem proporcionar a les persones grans algunes eines que puguin millorar la seva seguretat a casa, al carrer i quan naveguen per Internet.

### 1. CONSELLS DE SEGURETAT A LA LLAR



**Les caigudes són els accidents més freqüents entre les persones grans:**

- › Cal anar amb compte amb el terra de casa massa encerat o polit.
- › Assegureu les estores i catifes per no ensopegar.
- › Cal anar amb compte amb els objectes al terra, sobretot, les joguines dels néts.
- › Al bany és important posar agafadors de seguretat.
- › Il·lumineu correctament totes les estances de la casa.
- › Aneu amb molt de compte amb les escales: cal senyalitzar-ne l'inici i el final, i cal que disposin de barana.
- › Utilitzeu sabates còmodes i, si ho necessiteu, utilitzeu bastó o caminador.

#### Consells d'alimentació:

Mireu bé la data de caducitat dels aliments, renteu la verdura i la fruita, i no trenqueu la cadena de fred.

#### Consells de medicació:

No us automediqueu, endreceu els medicaments correctament i conserveu l'envàs original i els prospectes d'instruccions.

## 2. CONSELLS DE SEGURETAT A INTERNET



- › No doneu informació personal si no heu iniciat vosaltres el contacte.
- › Instal·leu un programa de seguretat de confiança i actualitzeu els filtres de seguretat. Instal·leu bloquejadors de finestres emergents.
- › Desconfieu de les pàgines web que anuncien promocions massa bones.
- › No pagueu cap servei per avançat.
- › No publiqueu la vostra adreça a les xarxes socials.
- › És recomanable utilitzar dues adreces de correu: una per utilitzar amb coneguts i familiars i l'altra per registrar-se a les pàgines que sol·liciten una adreça electrònica per accedir al seu contingut.
- › Si sou víctima d'un frau a la xarxa, truqueu immediatament al vostre banc o caixa per informar-los.
- › Truqueu a les autoritats policials.

## 3. CONSELLS DE SEGURETAT AL CARRER



- › Porteu la bossa creuada en bandolera, és molt més segur. També és aconsellable portar-la al costat del cos on hi hagi els edificis, per evitar les estrebades.
- › Compte amb els trilers: sempre és un frau, mai es pot guanyar. Recordeu els frauds de l'estampeta i del "tocomocho".
- › Cal ser molt prudent quan es treguin diners dels caixers automàtics. Si teniu qualsevol dubte o sospita, no en tragueu.
- › És important mirar de portar els diners justs que podem necessitar. Si no es pot evitar, cal distribuir-los per diferents butxaques.
- › No poseu el nom o l'adreça al clauer. Si perdéssiu les claus caldria canviar immediatament el pany.
- › Feu un inventari dels objectes de valor amb fotografies. D'aquesta manera, en cas de robatori, és més fàcil recuperar-los.
- › No obriu el portal del carrer a persones desconegudes.
- › Demaneu la identificació al personal de les companyies subministradores.
- › Comproveu que la porta del garatge estigui tancada quan entreu o sortiu.