

## ما الذي تستطيعون فعله

هناك عدد من الخطوات التي يمكنكم اتخاذها لحماية سلامتكم وأمانكم.

- إذا كان لديكم قائمة دفتر هاتف، فقوموا فقط بإدراج الأحرف الأولى من إسمكم واسم العائلة الخاص بكم للحد من كمية المعلومات الشخصية المتاحة.
- إذا كنتم تستخدمون خدمة جهاز الرد على المكالمات، فتأكدوا من ترك رسالة تقول "نحن" سنقوم بالاتصال مرة أخرى إذا كنتم تعيشون بمفردكم.
- إذا تواصلتم أنتم وعائلتكم على الإنترنت عبر شبكات التواصل الاجتماعي، تأكدوا من عدم تقديم تفاصيل شخصية مثل عنوان منزلكم أو رقم هاتفكم.
- كونوا حذرين بشأن المعلومات التي تقدمونها للغرباء - لا تخبروهم بمكان إقامتكم أو متى ستعودون بعيداً ولا تقدموا أية معلومات شخصية أو عائلية أو مالية.
- عند التسوق، تجنبوا حمل مبالغ كبيرة من المال ولا تتركوا حقيبة يدكم أو محفظتكم أو أغراضكم الشخصية دون مراقبة أو في عربة التسوق أو جهاز التنقل.
- إذا كنتم مسافرين بوسائل النقل العام، فتأكدوا من جلوسكم في المكان الذي يمكنكم الرؤية فيه، ويمكن رؤيتكم من قبل السائق أو الحارس ودائماً تحققوا من الجداول الزمنية مسبقاً لتجنب الانتظار الطويل.
- في هاتفكم، ضعوا أرقام الاتصال الخاصة بأحد الأقارب أو الجيران أو الأصدقاء المقربين الذين يمكنكم الاتصال بهم إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة. أيضاً ضعوا رقم الطوارئ، ثلاثة أصفار (000).
- إذا تلقيتم بريداً عادياً أو بريداً إلكترونياً أو مكالمات هاتفية تطلب أموالاً، حتى لو كان ذلك لأغراض خيرية، تحققوا من مصدر الطلب قبل التبرع. إذا كنتم غير متأكدين، اتصلوا بمركز الشرطة المحلي.

## تذكروا دائماً

إظهروا واثقين وثقوا بنفسكم في جميع الأوقات. تُظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يبدون واثقين ويتخذون احتياطات السلامة الشخصية هم أقل عرضة لأن يصبحوا ضحايا للجريمة.

فكروا في تثبيت نظام إنذار في منزلكم، خاصة إذا كنتم تعيشون بمفردكم، للمساعدة في حماية منزلكم وسلامتكم الشخصية. أنظمة الإنذار الطبية أو الشخصية هي أيضاً فكرة جيدة وسهلة الإعداد. هناك العديد من الخيارات المتاحة، وهذا يتوقف على احتياجاتكم الشخصية.

# سلامة كبار السن

إن الشعور بالأمان في منزلكم أمر ضروري لصحتكم ورفاهيتكم. وككبار في السن، من المهم أن تكونوا قادرين على الاستمتاع بمنزلكم ومجتمعكم وأسلوب حياتكم براحة وأمان.



إذا حدثت جريمة الآن،  
اتصلوا على ثلاثة أصفار (000).  
إذا لم يكن الأمر كذلك، فكروا في  
**Policelink 131 444**  
أو قوموا بالإبلاغ على الإنترنت  
أو عبر تطبيق **Policelink**.

تجدونا على

[www.police.qld.gov.au](http://www.police.qld.gov.au)

للحصول على الأخبار والتنبيهات، اشتركوا في

[myPolice.qld.gov.au](http://myPolice.qld.gov.au)

[/queenslandpolice](https://www.facebook.com/queenslandpolice)

[@qldpolice](https://twitter.com/qldpolice)

[@qldpolice](https://www.instagram.com/qldpolice)

