

# POLICJA MAZOWIECKA

<https://mazowiecka.policja.gov.pl/ra/dzialania-policji/aktualnosci/43803,quotBezpieczne-wakacje-2020quot-Poradnik-dla-seni-ora.html>

2020-10-28, 12:46

## "BEZPIECZNE WAKACJE 2020". PORADNIK DLA SENIORA

Data publikacji 03.08.2020

**Wakacje to czas podróży i wypoczynku również dla seniorów. Preferencje miejsc wypoczynku są bardzo różne. Jedni wolą spokojne wakacje na Mazurach, inni decydują się na udział w turnusach rehabilitacyjnych, podczas których mogą podreperować zdrowie, jeszcze inni latają do egzotycznych krajów. Bez względu na to, do której grupy należymy, warto pamiętać o kilku rzeczach, dzięki którym spędzimy bezpieczne wakacje.**

Tegoroczne wakacje, w związku z pojawieniem się stanu epidemiologicznego wynikającego z COVID- 19, będą zdecydowanie inne od poprzednich. Policja Mazowiecka przypomina, szczególnie osobom starszym, które są w najwyższej grupie ryzyka, o przestrzeganiu zasad reżimu sanitarnego, niezależnie od miejsca i sytuacji, w której obecnie przebywamy.

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Dlatego przypominamy:

jeżeli to możliwe, ograniczmy przebywanie w miejscach publicznych;

poprośmy bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych;

pamiętajmy o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekujmy je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%);

unikajmy dotykania oczu, nosa i ust; dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie;

regularnie myjmy lub dezynfekujmy powierzchnie dotykowe, tj. blaty kuchenne, lamy i stoły, klamki, włączniki światła; regularnie dezynfekujmy swój telefon i nie korzystajmy z niego podczas spożywania posiłków;

zachowajmy bezpieczną odległość od rozmówcy; należy zachować co najmniej 1,5 metrową odległość;

stosujmy zasady ochrony podczas kichania i kaszlu, tzn. podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką - jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%);

odżywiamy się zdrowo i pamiętajmy o nawodnieniu organizmu.

Przypominamy, że planując wakacje, należy:

zadbać o prawidłową dietę, uwzględniającą nie tylko zapotrzebowanie kaloryczne, dostarczanie niezbędnych witamin i mikroelementów, ale również zwiększoną utratę wody oraz elektrolitów; pamiętajmy o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców; słońce i wysokie temperatury wzmagają intensywność pocenia; należy dużo pić - w trakcie upałów nawet 3 - 4 litry płynów na dobę;

zadbać o ochronę przed silnym promieniowaniem słonecznym, które w okresie wakacyjnym jest bardzo intensywne; wiadomym jest, że długotrwała, niekontrolowana ekspozycja skóry na słońce znacznie zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów skóry, dlatego w każdej kosmetyczce seniora powinien znaleźć się krem lub olejek do opalania z filtrem przeciwsłonecznym, najlepiej SPF30 lub 50, a także balsam po opalaniu;

zadbać o odpowiedni ubiór - letnia garderoba powinna być utrzymana w jasnych kolorach, które nie przyciągają słońca, a także wykonana z lekkich przepuszczających materiałów; nie można zapomnieć o nakryciach głowy -

czapkach z daszkiem oraz kapeluszach z szerokim rondem;

unikać słońca w godzinach 11:00 - 16:00, jeśli temperatura jest bardzo wysoka.

Wakacyjne podróże seniorów są jak najbardziej wskazane - pomagają się odprężyć i zrelaksować, realizować swoje pasje czy spędzić czas z rodziną. Warto zadbać, by jednocześnie były to wakacje bezpieczne. Policja przestrzega podróżujących seniorów, przypominając następujące zasady:

schowajmy dobrze portfel i dokumenty, najlepiej w wewnętrznych kieszeniach;

rozdzielmy pieniądze i schowajmy w różnych miejscach, by w razie kradzieży nie stracić wszystkiego;

trzymajmy przy sobie torebkę i saszetkę; nie zostawiamy jej bez opieki;

unikajmy spania podczas podróży;

spiszmy telefony do zastrzeżenia karty w razie jej kradzieży;

nie spoufalajmy się z nieznajomymi, nie podawajmy im swoich danych pobytu; nie przyjmujemy od nich posiłków i napojów;

nie spacerujemy samotnie w nowych miejscach; nie oddalajmy się od grupy;

nie nośmy ze sobą cennych rzeczy; trzymajmy je w sejfie hotelowym lub w innym bezpiecznym miejscu.

Drogi Seniorze! Informuj o planowanym wyjściu i terminie powrotu. Zabierz ze sobą naładowany telefon. Na wędrówki po lesie najlepiej nie wybieraj się SAM !

Wakacje to czas, gdy oszuści działający metodą "na wnuczka" lub "na policjanta", mogą wzmocnić swoją aktywność. Jednym ze sposobów, w jaki wyłudniają pieniądze, jest poinformowanie rozmówcy o wypadku drogowym bliskiej osoby. Taki scenariusz, zwłaszcza gdy rzeczywiście ktoś z rodziny jest na wakacjach, bywa przekonujący. Dlatego koniecznie upewnijmy się, że nasi rodzice, dziadkowie bądź seniorzy z naszego otoczenia, wiedzą jak zareagować w takiej sytuacji. Przypomnijmy im, że:

Przede wszystkim należy zachować ostrożność - jeżeli dzwoni do nas ktoś, kto podszywa się pod członka naszej rodziny i prosi o pieniądze lub policjanta, który mówi, że nasze pieniądze są zagrożone, nie podejmujemy żadnych pochopnych działań. Podzielmy się zaraz tą informacją z bliskimi, nie działajmy sami. Pamiętajmy, że nikt nie będzie nam miał za złe tego, że zachowujemy się rozsądnie. Nie ulegajmy presji czasu wywieranej przez oszustów.

Aby potwierdzić dane osoby dzwoniącej, najpierw należy rozłączyć połączenie, a dopiero później wybrać numer alarmowy 112.

Nigdy nie informujemy nikogo o ilości pieniędzy, które mamy w domu lub przechowujemy na kontach bankowych.

W szczególności pamiętajmy o tym, że funkcjonariusze Policji NIGDY nie informują o prowadzonych przez siebie działaniach telefonicznie! NIGDY nie proszą też o przekazanie pieniędzy nieznannej osobie lub przelanie na inne konta bankowe.

W momencie, kiedy ktoś będzie chciał nas oszukać, podając się przez telefon, za policjanta - zakończmy rozmowę telefoniczną! Nie wdawajmy się w rozmowę z oszustem. Jeżeli nie wiemy jak zareagować powiedzmy o podejrzanym telefonie komuś z bliskich.

## **JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ OSZUSTÓW?**

**nie wpuszczajmy nieznajomych** do mieszkania -nie znając osoby nigdy nie znamy jej zamiarów;

nie przechowujemy w domu dużej ilości gotówki lub kosztowności;

**nie otwierajmy bezmyślnie drzwi**, gdy tylko usłyszymy dzwonek;

zawsze przed otwarciem drzwi **zapytajmy kto** za nimi stoi;

(pracownicy urzędów, zwykle telefonicznie zapowiadają swoją wizytę, a inkasenci mogą wystawione rachunki za światło i gaz, zostawić w skrzynce pocztowej, nie wchodząc do Twojego domu);

**nie ufajmy nieznajomym**, nie wpuszczajmy ich do klatki schodowej, nie otwierajmy domofonu, wychodząc zamykajmy drzwi do klatki;

**utrzymujmy więzi z sąsiadami**, którzy często służą swą pomocą osobom straszonym mieszkającym w ich otoczeniu;

**zawsze zamykajmy** po przyjściu do domu **drzwi wejściowe**.

## TELEFONY ALARMOWE W POLSCE

**112** Centrum Powiadamiania Ratunkowego (ogólnoeuropejski numer alarmowy):

Policja

Pogotowie Ratunkowe

Straż Pożarna

**800 12 00 02** Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

**801 440 220** oraz **22 290 89 16** Infolinia Konsumencka, prowadzona przez Fundację Konsumentów

**828 828 828** Ogólnopolski Numer do Zastrzegania Kart Płatniczych

### PLIKI DO POBRANIA

---



Poradnik dla Seniora na wakacje  
458.51 KB