



LISTA ZASAD BAZPIECZEŃSTWA

- ✓ Nie otwieraj drzwi obcym
- ✓ Trzymaj torebkę blisko ciała
- ✓ Głośno wzywaj pomocy
- ✓ Bądź czujny w tłumie

NUMERY ALARMOWE

112 - numer ogólny do służb ratunkowych
997 - policja
998 - straż pożarna
999 - pogotowie ratunkowe



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



AKTYWNI+



Patronat Honorowy
Prezydent Miasta Łomża
dr MARIUSZ CHRZANOWSKI



Lista zasad bezpieczeństwa:

1. Zasady bezpieczeństwa w domu:

- Nie otwieraj drzwi obcym osobom – zawsze upewnij się, kto stoi za drzwiami, korzystając z wizjera lub pytając przez drzwi.
- Nie podawaj danych osobowych przez telefon – np. adresu, numeru PESEL czy danych bankowych.
- Zawsze zamykaj drzwi na klucz, nawet gdy jesteś w domu.
- Nie wpuszczaj akwizytorów ani osób podających się za pracowników firm, jeśli nie jesteś pewien ich tożsamości.
- Zapisz ważne numery telefonu (np. do rodziny, sąsiadów, pogotowia) i miej je w łatwo dostępnym miejscu.

2. Zasady bezpieczeństwa w miejscach publicznych:

- Unikaj samotnych i słabo oświetlonych miejsc, szczególnie wieczorem.
- Trzymaj torebkę blisko ciała, najlepiej z przodu, a portfel trzymaj w wewnętrznej kieszeni.
- Nie noś przy sobie dużych sum pieniędzy – korzystaj z karty płatniczej lub miej tylko tyle gotówki, ile potrzebujesz.
- Unikaj rozmów z nieznajomymi, którzy wydają się podejrzani lub próbują odwrócić Twoją uwagę.
- Bądź czujny w tłumie – np. na targowisku, w autobusie, gdzie mogą działać kieszonkowcy.

3. Reagowanie na zagrożenia:

- Głośno wzywaj pomocy – użyj wyraźnych słów, np. „Zostaw mnie!” lub „Pomocy!”.
- Utrzymuj dystans – nie pozwalaj obcej osobie zbliżać się zbyt blisko.
- Zaufaj swojemu instynktowi – jeśli coś wydaje Ci się podejrzane, oddal się lub wezwij pomoc.
- Zawsze noś przy sobie telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym (112).