

Contactos Úteis

PSP Ponte de Lima 258941113

Número Nacional de Emergência Médica

112

Linha do Cidadão Idoso 800 203 531

STA – Serviço Tele Alarme (Apoio a Idosos)
217 933 360

Linha SOS Palavra Amiga
23 242 42 82



Praça da República
4990-062 Ponte de Lima
Tel: (+351) 258 900 400
Fax: (+351) 258 900 410
geral@cm-pontedelima.pt

servicosocial@cm-pontedelima.pt



2012

Ano Europeu do Envelhecimento
Ativo e da Solidariedade entre Gerações

Boas Práticas de Segurança na Terceira Idade



Saiba que ...

a ocasião faz o ladrão.

Tome Cuidados.

Se for testemunha de um crime ou se vir algum facto anormal na casa dos seus vizinhos ausentes, não manifeste a sua presença, mas alerte sem demora a POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA .

www.psp.pt

INFORMAÇÕES ÚTEIS

- Possuir portas e janelas sólidas;
- Ter caixilhos bem fixados nas paredes;
- Possuir nas portas e janelas dobradiças bem cravadas e invisíveis do exterior;
- Colocar fechaduras interiores nas janelas de fácil acesso;
- Ter os aparelhos de ar condicionado solidamente fixos (é possível entrar quando retirados);
- Numa moradia, instalar cancelas nas rampas e escadas de acesso;
- Um alarme bem visível desmotiva o assaltante;
- A tão conhecida tabuleta "cuidado com o cão "faz rir, mas dá que pensar ao ladrão";
- Bons modos e boa apresentação não chegam, uniformes só por si não dão garantia;
- Se tiver dúvidas , faça um telefonema antes de abrir a porta .



CUIDADOS A TER EM CASA

- Deixe as portas e janelas fechadas sempre que sair;
- Coloque um óculo e uma corrente de segurança na sua porta;
- Não deixe entrar pessoas suspeitas ou desconhecidas, sem ter a certeza de quem são;
- Tenha sempre à mão os números de telefone para poder comunicar com alguém, principalmente com a polícia;
- Não deixe escritos na porta, janela ou caixa do correio, que indiquem a sua ausência;
- Quando se ausentar de sua casa, por vários dias, informe a força policial da sua zona;
- Não deixe acumular correspondência na caixa do correio e coloque na mesma uma fechadura segura.



PSP – 258941113
GNR PONTE DE LIMA – 258900240
GNR FREIXO – 258761113
GNR LANHESES - 258731117

CUIDADOS A TER EM LOCAIS PÚBLICOS

- Transporte consigo apenas o dinheiro necessário;
- Evite o uso de objectos de valor, de carteiras na mão ou no bolso, de forma visível;
- Evite circular sozinho na rua, principalmente de noite;
- Evite dar informações sobre a sua vida a pessoas estranhas;
- Transporte as malas e sacos do lado oposto à faixa de rodagem;
- Circule sempre pelo lado interior dos passeios;
- Nos transportes públicos, mantenha a carteira e outros bens junto de si;
- Se for abordado com uma conversa do tipo "conto do vigário", propondo a troca de escudos por Euros ou algo semelhante, não se deixe convencer e informe a polícia;
- Estacione o seu carro em locais movimentados, e com iluminação.

